

**ANTONIO BLAY**

**SER**

**CURSO DE PSICOLOGÍA  
DE LA AUTORREALIZACIÓN**

Edición: Año 2006

# PREFACIO

*Ser, curso de psicología de la autorrealización* nace de los cursos que Antonio Blay impartió en los últimos años, concretamente del que se desarrolló en agosto de 1982.

Nuestra intención ha sido reproducir de un modo fiel lo que se dijo en aquel curso, solamente han habido algunas pequeñas correcciones de estilo y de adaptación a un texto escrito y también nos hemos visto obligados a suprimir algunas notas de humor muy características de A. Blay por la dificultad de plasmar en el papel determinados gestos y bromas que solamente tenían sentido en el momento en que se vivían.

Por otra parte se ha presentado de una forma explícita el orden y el esquema general que estaba siempre presente pero de un modo implícito. Junto a esto se ha intentado ordenar las preguntas, situándolas en el tema que les correspondía, aunque no siempre ha sido posible debido al carácter general de algunas de ellas.

Seguidamente todos los que hemos participado en la elaboración de este libro, hemos querido dar un breve testimonio personal de lo que significó para cada uno de nosotros la relación con Antonio Blay.

# EXPERIENCIAS CON BLAY

Estuve en contacto con Blay durante más de veinte años. Los últimos catorce de forma más asidua.

Con Blay (para los de Barcelona era Blay y no Antonio) hice cursos de yoga, de psicología, de lectura rápida, de expresión musical, de comunicación. Con Blay participé en sesiones de meditación, de subud, de centramiento. Con Blay y un pequeño grupo estuvimos muchos fines de semana trabajando juntos.

Blay siempre buscaba técnicas diferentes, ejercicios diferentes, en un continuado intento de abrir camino para los demás, con un infatigable propósito de que los demás despertásemos y accediésemos a la dimensión en la que él vivía.

Un fin de semana dedicó una sesión a que cada uno tratase de plasmar una frase, a modo de epitafio, lo que desearía dejar como testimonio de su vida. En mi caso: "Fue espectador de su vida y de su muerte".

Se trató de una larga sesión de investigación individual. Por mi parte recuerdo que deseché, entre otras, la palabra testigo. Para mi la palabra adecuada era espectador; tal vez a otros les suene fría, distante o frívola.

Como diría Blay podríamos tratar de ver "de que está hecho" ese espectador. Debería ser un espectador que permaneciese sereno frente a todas las circunstancias; frente a la tormenta y a la calma, frente al dolor y al gozo, frente a los fracasos y a los éxitos.

Un espectador que debe vivir el presente. Vivir el presente no deja lugar para el pasado ni el futuro.

Un espectador unitario, en el que el niño y el adulto forman una única identidad. No hay problemas pendientes. Un espectador total, abierto a la vida, a los demás y a lo Superior.

ANTONIO LARRUY

¿Qué puedo decir sobre Blay?

Creo que podría escribir muchas páginas porque he pasado muchas horas y muy intensas junto a él, pero por otra parte creo que escribir mucho sería hablar de lo "anecdótico" y esto actualmente para mí no tiene sentido.

Para mí Blay, era la luz, el amor, la comprensión, la aceptación, la unidad lo que todo ser humano debiera ser.

Cuando hablábamos con Blay o entre nosotros en su presencia, nos enseñaba a estar presentes, y a "mirar", no a pensar y a dar vueltas y vueltas a las ideas. Él siempre nos señalaba lo esencial.

Al lado de Blay se vivía una libertad sin límites. Una libertad que no tiene nada que ver con la "idea terrena" de libertad. Era una libertad hecha de energía, de amor, de luz, de unidad...

Con Blay siempre había comunicación tanto si se hablaba como si se estaba en silencio porque él siempre, siempre, estaba presente.

Yo no entro en la discusión de si era o no un ser realizado, lo que sí constato es que era un ser extra-ordinario.

GUILLERMINA BAEZA

Los primeros recuerdos de Blay se entremezclan con los de mi niñez.

En principio era un nombre asociado a algo desagradable; la desaparición de mi padre, las quejas de mi madre y poco después las desapariciones de ambos. Cuando el nombre dejó de ser un nombre y tomó cuerpo, descubrí desde mi rechazo y recelo, a un extraño individuo al que no podía culpar de nada, un ser que me trataba con total atención, cariño, entrega, como si los adultos que le rodeaban desaparecieran y estuviera sólo pendiente de mí.

En un instante la carga negativa que durante unos años acumulé en torno a un nombre se deshizo sin casi ser consciente del cómo y del porqué. Quizás tenía 8 o 9 años. Los encuentros con él desde esa edad se fueron repitiendo con cierta regularidad en los ratos libres de los cursos o reuniones en que participaban mis padres; la relación con él en aquellos primeros años infantiles se basaba para mí en un incondicionado sentido del humor del que yo disfrutaba intensamente, y también me maravillaban las pocas cosas que entendía de lo que solía explicar en los ratos de descanso y sin saberlo el que me concediera una atención seria y total.

A los 15 años asistí al primer curso con él, que en lo esencial era exactamente el mismo que aquí transcribimos; recuerdo claramente que, al acabar el curso, Blay me preguntó con cierta ironía si lo había comprendido, y yo con gesto ofendido le dije que "por supuesto lo había entendido todo"; él tuvo que contener la risa que no obstante asomó entre sus dientes.

Después de ese curso hice todos los que pude durante ese período de once años; seguramente fueron una treintena, y poco a poco fui descubriendo lo difícil que era realmente entender en profundidad y unitariamente este curso. Cada vez que lo escuchaba descubría algo nuevo, que parecía haber pasado inadvertido las veces anteriores y poco a poco iba apareciendo una visión global que me permitía ir entendiendo aquello que tantas veces me había dicho; "todo lo que os explico es lo mismo visto de una perspectiva o de otra".

Paralelamente a los cursos estuvimos trabajando con Blay en unas reuniones de fin de semana que repetíamos cada dos meses aproximadamente. Son muchas las cosas que surgieron en la convivencia de estos fines de semana; recuerdo las llegadas los viernes, nos sentábamos en una terraza del hotel, donde la fuerza con que estábamos apegados e identificados a las cosas iba deshaciéndose, como si la brisa se llevara consigo nuestras preocupaciones y limitaciones dejando en nosotros un espacio silencioso, abierto a la Realidad. Y esto era lo realmente importante, lo demás no deja de ser pura anécdota.

Lo esencial, lo que verdaderamente significa Blay en mi vida es la permanente constatación de que nada tiene importancia excepto la Realidad en sí misma, sin por ello desatender lo relativo, lo existencial; muy al contrario, siempre nos enseñó a vivir lo relativo desde lo absoluto, como un juego, como una "re-creación". Siempre buscó la integración en todos los sentidos (abajoarriba / fuera-dentro), sin hacernos perder de vista nunca lo esencial; la Realidad en sí, y siendo testimonio constante de todo ello.

ANTONIO JORGE LARRUY



Hace unos veinte años aproximadamente, atravesé por una profunda crisis espiritual y personal; espiritual porque el sentido religioso que había aprendido no coincidía con una demanda interior de algo definitivo y coherente, personal porque a medida que me iba haciendo mayor y con mayores responsabilidades, me iba sintiendo más inadaptado y con mayores dificultades para hacer frente a las exigencias de mi entorno.

Entonces tuve la enorme "suerte" de conocer a Antonio Blay. Con una paciencia, con un amor y con una inteligencia sin límites fue mostrándome una visión y un sentido nuevo de la vida; todo cuanto buscaba en la vida estaba dentro de mí. Lo único que tenía que hacer era eliminar los obstáculos que impedían que las cosas funcionasen por sí solas y descubrir esta Realidad siempre presente. La labor ha sido y es ardua pero vale la pena; la vida se abre delante de mí siempre nueva y cada vez más llena.

La realización de este libro es por mi parte un testimonio de gratitud hacia mi maestro y el propósito de dar a conocer un poco más su obra.

RICARDO VIDAL

Los que tuvimos la suerte de conocer personalmente a Antonio Blay y que vivimos una gran pérdida con su ausencia, sabemos bien que es fácil reencontrarlo de nuevo en sus escritos. Aunque con seguridad no sabemos si él se propuso nunca seriamente dejar una obra escrita, lo cierto es que sus palabras y su mensaje han quedado plasmados en sus publicaciones y en la grabación que aquí se ha transcrito. Así pues este libro no es más que sus palabras impresas en papel, tal y como él las pronunciaba. Quienes encuentren a faltar un estilo literario depurado deben saber que se ha sacrificado ese estilo por fidelidad a la forma en que Antonio se expresaba. Su lenguaje claro, directo, inteligente, nos abre la puerta a la comprensión de aquello que las palabras por sí solas no pueden explicar.

Por otra parte quienes le conocimos sabemos que, en conciencia, esta obra no podía quedar sin publicar, ya que resume del modo más esquemático su trabajo personal de muchos años. Antonio trabajó arduamente para poder transmitir a los demás -fuera cual fuera su camino personal-, aquello que él iba descubriendo en su trabajo interior. Esta era su vocación, lo que él denominaba su "dharma", gracias a la cual muchos hemos podido encontrar una guía, un sendero que nos ayuda a penetrar en zonas más profundas de nuestra existencia. Y esto, en un mundo que intenta alejarnos cada vez más de la autenticidad de nuestro ser, es un regalo inapreciable.

EUGENIA BAQUE



# INTRODUCCIÓN

## *Recomendaciones*

El mejor modo de entender el curso es no referirlo a ideas que se puedan tener, sea porque se ha leído o estudiado psicología, filosofía u otra disciplina. Mi exposición puede recordar algún sistema de pensamiento, sin embargo es una expresión directa de experiencia que está totalmente ordenada, no a ser aceptada, ni a ser creída, sino a ser mirada para ver si despierta un asentimiento en cada uno de nosotros.

Lo que se explica ha de conducir a experiencia, ha de ser experimentado, no se trata de aceptarlo o rechazarlo *a priori*. Lo importante es que se vea suficientemente claro para tomarlo como base de trabajo. Entonces será el propio trabajo y la propia experiencia inherente al trabajo lo que nos ha de ir conduciendo a la evidencia.

En mi modo de exposición no pretendo convencer a nadie, ni siquiera pretendo demostrar nada, simplemente trato de mostrar. Es importante entender lo que se muestra para comprender el porqué de un trabajo, de una actitud o de una gimnasia interior determinada. Por ello es fundamental tratar de entender.

El curso pretende ser una introducción a un trabajo de base para la autorrealización y lo básico es que se entienda bien un enfoque y un trabajo prácticos.

## *Autorrealización: concepto y acepciones*

La autorrealización se puede entender en dos sentidos; el primer sentido es que la persona llegue a vivirse plenamente, a sentir su vida, su realidad concreta como ser humano, colmada en una existencia integrada con el mundo que le rodea, es sentirse vivir plenamente, sentirse ser uno mismo en relación con el mundo. Ésta diríamos que es la acepción más occidental.

En un sentido más profundo, autorrealización supone llegar a descubrir, a realizar cuál es la identidad última de cada uno de nosotros; descubrir la identidad.

Identidad significa quién o qué es lo que realmente somos, no como seres humanos particulares, concretos, (de hecho somos una suma de cosas constantemente cambiantes) sino como identidad última, lo que hace que en nosotros surja esta noción de sentirse uno mismo, esta identidad que permanece idéntica a lo largo de todos los cambios que se suceden en la vida, a lo largo de todas las circunstancias que puedan ir cruzándose en nuestro camino.

¿Por qué es tan importante descubrir la identidad? Porque cuando se descubre la identidad se soluciona completamente todo lo que es el anhelo de la vida, las demandas que se tienen y se resuelven todos los problemas que la persona pueda tener, porque la persona realiza la plenitud mucho más allá de lo que había soñado y porque es el único modo de descubrir el sentido de sí mismo, de la existencia y de lo que está más allá de lo que ahora se entiende por sí mismo y por existencia.

La realización se caracteriza porque es un trabajo de experiencia. No es un sistema filosófico o teológico al que uno tenga que adherirse por fe o por creencia, sino que se trata de ir a ello a través de experiencia, de evidencia. Cuando se habla de cosas que de momento uno no ve con toda claridad, tiene que mirar si intuitivamente son aceptables como hipótesis de trabajo, hasta que a través del propio trabajo uno llegue a ver, a demostrar en sí mismo, que son ciertos. En suma, no se trata en absoluto de adherirse a ninguna ideología ni a ninguna idea.

# I PARTE: HACIA EL YO EXPERIENCIA

## 1. EL CRECIMIENTO NATURAL

Si examinamos nuestra existencia veremos que parece que hay algo que la está empujando, algo que es una motivación fundamental que empuja la vida en todas las formas que adopta, un *leitmotiv*, una finalidad. Esta es la de que todo tiende a crecer, todo tiende a desarrollarse, todo está empujado por una fuerza por la que tiende a llegar a un óptimo desarrollo: desarrollo como individuo y desarrollo como especie.

Podríamos decir que parece que toda la vida, a través de sus formas, tiene como consigna actualizar un potencial que uno trae consigo. Una vez está actualizado parece que éste es el punto máximo y es como si se hubiese realizado el sentido inmediato de la existencia. Es así en plantas, en animales, en el ser humano, cada uno a su escala correspondiente. Esta consigna es constante.

Junto con este desarrollo, el desarrollo del potencial, va siempre inherente una conciencia interna de madurez y de plenitud. Así pues, esto no supone tan solo el desarrollo de un organismo, de unas facultades, de unas habilidades, sino que paralelamente a este desarrollo de estructuras, a este desarrollo objetivo se produce un desarrollo interno de conciencia de mayor madurez y plenitud. De tal manera que se puede decir que la única plenitud concebible, real, en el mundo concreto es la plenitud que es consecuencia de una plena actualización del propio potencial. Y digo esto porque, aunque en la vida se puedan tener momentos de plenitud, cada vez que uno vive una experiencia muy grata, que se cumple un deseo, que se supera una crisis, esa satisfacción, esas plenitudes que se pueden vivir son siempre temporales. En cambio, la plenitud que viene como consecuencia del desarrollo real del propio potencial es una plenitud irreversible, es una plenitud que permanece. En este sentido, existencialmente hablando, la única plenitud es la resultante de la total actualización del potencial.

El potencial, según muestran la observación y la experiencia, está constituido substancialmente por tres cualidades básicas que son: la energía, la inteligencia y la afectividad.

De la energía deriva todo lo que son procesos energéticos, sea a nivel vital, sea a nivel psicológico: la voluntad, el impulso de vivir, la capacidad combativa. Todo eso son expresiones directas del aspecto energía.

De la inteligencia se deriva todo lo que son modos de conocimiento; desde la percepción de los sentidos a lo que es el proceso de relacionar datos, de abstraer, juzgar, intuir. Es decir, toda la gama de conocimientos surge de este principio de inteligencia.

De la afectividad deriva toda nuestra gama de sentir. En el aspecto biológico se manifiesta como placer-displacer o placer-dolor; en lo afectivo-psicológico como amistad, afecto, cordialidad, alegría, amor. En el aspecto espiritual se manifiesta como amor espiritual, sentimiento de belleza, de armonía, de adoración, de beatitud.

De estas tres cualidades fundamentales, en sus interrelaciones, se construye toda la complejidad de nuestra vida anímica. O sea, que todo, absolutamente todo, lo que experimentamos y lo que podemos experimentar, está hecho de estas tres cualidades vividas a un nivel más bajo o más elevado. Es decir que nuestra vida es como un proceso de actualización progresiva de ese potencial de inteligencia, energía y amor-felicidad.

En la medida que nosotros conseguimos actualizar en nuestra vida concreta, cada vez más, este potencial; en esta misma medida nosotros vivimos eficazmente en el exterior y con plenitud en el interior. O sea, que la plenitud es el resultado de esa actualización. 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. Del exterior me vienen todos los alimentos, pero es mi capacidad, mi hambre y mi capacidad de asimilar, la que me permitirá utilizar esos alimentos para ir construyendo un cuerpo concreto. Del exterior me pueden venir estímulos afectivos, pero es mi capacidad de responder, mi capacidad de amar, la que aplicándose sobre esos estímulos hace que mi vida afectiva crezca.

Por lo tanto lo exterior cumple una función muy importante. Aunque no me aporte nada, lo exterior me proporciona elementos para que yo pueda actualizar. Es el suministro de materia gracias al cual lo que es mi facultad básica se convierte en algo concreto, se construye. Y esto sucede a nivel vital, a nivel afectivo y a nivel mental. Por ejemplo del exterior me viene información, pero es mi propia inteligencia la que entiende la información, la que maneja y asimila el significado de la información. El significado nunca me viene del exterior. Nunca la comprensión me viene del exterior. Del exterior me vienen datos, me vienen estímulos, me vienen sugerencias, pero el acto de comprensión es siempre un acto que va de dentro a fuera, es un acto de actualización.

Así pues, nuestra vida es un proceso por el cual nosotros mismos somos los creadores de nuestra propia plenitud. No puedo vivir otra plenitud que la que es consecuente a mi capacidad de comprender, de amar y de actuar. En la medida que ejercito esto, en esa misma medida crezco. Crezco en un sentido externo, de capacidad de vivir, y crezco en un sentido interno de propia plenitud.

Es muy importante ver con certeza que esto es así porque nuestra vida está construida sobre una creencia totalmente distinta. Nuestra vida está construida sobre la creencia adquirida de que son las circunstancias y las personas que me rodean las que hacen que yo sea feliz o desgraciado. Estamos viviendo bajo esa convicción y por ello

culpabilizamos a los demás. En cambio, si uno llega a ver con claridad que nada del exterior puede suplir lo que es la actualización de uno mismo, si verdaderamente se ve claro, esto marcará un cambio radical en la actitud que se tiene ante nosotros mismos y ante la vida.

Cuando se hace este descubrimiento uno se da cuenta a su vez de que él es el responsable único de lo que realmente vive. Porque el exterior puede producirme circunstancias agradables o desagradables, pero la respuesta que yo doy a esas circunstancias depende de mí, la puedo crear yo. Por lo tanto puedo ser dueño de mis respuestas y es precisamente esa 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.

Si quiero llegar a vivir una plenitud afectiva, el único medio que existe es que yo ejercite activamente mi acto de amar, mi acto de responder con gozo, con felicidad a las situaciones. Mientras yo esté esperando que el exterior me llene de satisfacción, me llene de amor, estaré esperando toda la vida en vano. Lo único que me desarrolla es ese acto por el cual yo ejercito mi potencial.

Curiosamente eso se ve muy claro en el aspecto físico; yo sé que no puedo tener una fortaleza física que no sea el resultado de mi ejercitamiento físico. En la medida que ejercito, que hago gimnasia, que hago ejercicio físico, etc., en esa medida soy más fuerte y no puedo esperar ser fuerte si no me ejercito. Pero, curiosamente, en lo afectivo estamos creyendo que es al revés, estamos creyendo que no depende de mi ejercitamiento sino que depende de lo que los demás me dan, como si lo afectivo fuera distinto de todo lo demás, como si fuera una especie de hucha y que se trata de que los demás me vayan llenando el depósito con afecto, con amor, con cordialidad.

Nunca seré feliz con el amor que recibo. Siempre seré feliz con el amor real que yo dé. Lo que sucede es que resulta fácil dar cuando se recibe, pero no es absolutamente imprescindible y, en este sentido, el tener unas situaciones que sean afectivamente agradables facilita, pero no sustituye, el que yo responda afectivamente.

En el aspecto inteligencia ocurre exactamente igual: mi capacidad de ver y comprender es el resultado del ejercitamiento activo que yo hago en actos particulares de comprender. Pueden llenarme la cabeza con la información de todas las bibliotecas del mundo y esto no me hará más inteligente. La inteligencia es la capacidad de ver, de comprender, de penetrar la verdad, el sentido o el significado de las cosas. Esto es un acto activo de mi propia capacidad central y sólo en la medida en que la ejercito se actualiza, se desarrolla. Yo puedo tener mucha cultura, que quiere decir información, pero eso no es la inteligencia. La inteligencia es la capacidad de ver por sí mismo, de comprender, y esto necesita también de esa actualización.

Así pues en todos los niveles siempre es lo mismo. Yo puedo tener un medio ambiente que sea agradable o desagradable, que estimule o que no estimule, pero lo único que en todo caso me desarrollará será en qué medida yo respondo a las situaciones, sean las que sean, con mi potencial real. Me desarrollaré en la medida en que viva más mi interés por comprender, más mi gozo y mi afectividad, más mi energía profunda en relación con las situaciones.

Nada puede sustituir a este acto de presencia, de respuesta total de mí mismo. Yo soy exactamente la resultante de lo que he ejercitado, ni más menos, como ser concreto. Por lo tanto, yo me he fabricado a mí mismo, dándome cuenta o no, según las respuestas que he ido aprendiendo a dar.

Desde otro ángulo podemos decir que la existencia concreta está hecha sólo de cualidades positivas (energía, inteligencia y amor-felicidad), y esto es la materia prima de la existencia y del ser humano. No hay otra cosa. Es decir que no hay en el ser humano nada que sea negativo; sólo hay cualidades, no hay defectos. Las cualidades son substanciales, son substancia. Defecto es la menor presencia o la insuficiente presencia de una cualidad y es lo que etimológicamente quiere decir defecto, déficit, déficit de actualización. Lo digo porque generalmente se tiene la idea de que el ser humano es un complejo que está hecho de cualidades y defectos, como si fuéramos dos cosas; como si la persona fuera una especie de mezcla, de cóctel de cualidades y defectos.

Todo lo que llamamos defectos no son más que cualidades que están insuficientemente desarrolladas. Lo cual hace que, si esto se llega a ver, a intuir realmente, se pase de una visión dualista, y por lo tanto de dos principios que se enfrentan, a una visión no dualista, a una visión de unidad fundamental, y la dualidad se crea simplemente por ilusión.

Cuando en una persona apreciamos que no hay la inteligencia que esperamos de ella, la que corresponde a su edad, decimos que es tonta. Entonces, por el hecho de que le decimos tonta por oposición o contraste con otra a quien decimos lista, parece que este "ser tonta" sea algo tan sustantivo como el "ser lista". O sea que, 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, y así ocurre con todos los llamados "defectos".

Por ésto, en primer lugar conviene ver que lo que llamamos defectos es solamente un insuficiente desarrollo en nosotros de las cualidades, de una u otra de las tres cualidades fundamentales y que, por lo tanto, no tiene sentido luchar contra los defectos. No se puede luchar contra algo que no existe, que no tiene entidad propia. 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. Y aun en el caso de defectos que no aparecen de un modo claro como déficits de una cualidad determinada como son la crueldad, el odio, la agresividad, etc., no son más que la energía vital que, a través de una idea limitada, se convierte en algo que se opone a la vida.

En nosotros la energía está al servicio de la vida. Esta energía al servicio de la vida, es decir, al servicio de la supervivencia y crecimiento del individuo y la especie, es algo totalmente constructivo. Pero, esta misma energía, cuando por una razón u otra se reprime y cuando se adquieren ideas erróneas, esa misma energía se convierte en energía agresiva. Entonces yo vivo al otro como un peligro a mi integridad psicológica, a mi seguridad afectiva, a mi seguridad vital, aunque objetivamente no lo sea. Es entonces cuando esta tergiversación en la mente hace que la misma energía, que en sí está al servicio de la vida, de repente aparezca como yendo en contra de la vida, por tanto la crueldad, el odio, la agresividad, etc., están hechos de cualidades; pero al estar

insuficientemente desarrolladas adquieren una forma negativa y, aunque aparecen como teniendo vida propia, no la tienen; la vida se la está dando la idea de negación que hay en la mente. No tienen substancialidad propia. La energía es una energía totalmente neutra o positiva, y es la idea de negación adquirida la que hace que esta energía adquiera un carácter negativo; no siéndolo en sí, lo es en la medida que la idea de negación, superpuesta, está obligándola a adoptar esa forma.

Esto se puede ver y cada uno tendrá que ir viéndolo funcionar en uno mismo. No se trata de ninguna teoría para mostrar que todos somos buenos. En absoluto. Hay que irlo descubriendo a través de la propia observación.

Por tanto no hay nada en nosotros que en sí sea defecto. Estamos convencidos de que estamos viviendo en una lucha entre cualidades y defectos, y mientras no veamos esto claro seguiremos luchando contra fantasmas que no existen. Hay fantasmas que sí existen, pero estos otros no existen.

El único modo que hay para luchar contra la oscuridad es haciendo entrar luz. No existen dos cosas; luz y oscuridad. La oscuridad es el nombre que damos a la menor presencia de luz. La luz sí que es algo substancial, en cambio la oscuridad no es nada substancial en sí, la oscuridad es la apariencia que adopta la menor presencia de luz, es una apariencia, no es una substancia.

El único modo de que desaparezca esta apariencia es desarrollando o actualizando más la substancia; la substancia inteligencia, la substancia amor y la substancia energía.

Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades. Si el pleno desarrollo es la plenitud, toda insatisfacción, todo problema interior es la consecuencia de un insuficiente desarrollo. Por lo tanto, que nadie espere solucionar sus problemas interiores mediante cambios exteriores. El único modo de solucionar los problemas interiores es actualizar en sí, plenamente, la inteligencia, la afectividad y la energía.

Todo esto es fundamental porque hemos edificado nuestra vida sobre la creencia de que es el exterior que me está dando o quitando felicidad, plenitud, etc. Y esto es falso. Por ello es importante ver si se intuye claramente que sólo mi desarrollo interior me puede llenar, que sólo puedo llenarme de la actualización de mi propio potencial y que sólo cuando estoy lleno de mi propio potencial puedo empezar a ser realmente útil a los demás.

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 sólo 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 dependencia interior, sin una manipulación, sin seducir al otro.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(1.1)

**P.:** Si somos amor, inteligencia y energía, ¿por qué, de hecho, vivimos como si no lo fuéramos?

**R.:** Fíjate, somos eso como potencial. Potencial quiere decir que no está actualizado. Todo el proceso de la existencia, tal como aparece de momento, es como si se tratara del juego de actualizar en este mundo concreto de formas lo que ya somos en un nivel, más profundo o más sutil, que es el potencial. Este traslado, este descenso, esta encarnación de lo que es una realidad en otro nivel superior, es lo que constituye el proceso de la existencia. Por lo tanto, lo somos en un nivel, no lo somos en otro y la existencia es el proceso mediante el cual trasladamos lo que somos en un nivel a ese nivel más material.

(1.2)

**P.:** ¿Y por qué estamos divididos?

**R.:** No, esto no es estar divididos. Es más bien que lo que somos totalmente en un nivel tiende a manifestarse en otros niveles, lo cual no es una división. Por ejemplo; si tú eres un artista y ves un paisaje, tu captas allí una belleza o tú respondes desde tu interior con un sentimiento de belleza respecto de aquello. Este acto es completo en sí mismo, lo que sucede es que en la medida en que tienes la vivencia puedes experimentar el gozo de dar una expresión más material a esa belleza que estás viviendo incompleta, así pues el trasladarla en forma de cuadro es enriquecimiento. No es completar algo que le faltaba; la belleza ya era completa en su propio nivel, es más bien una recreación, un volver a crear en otro nivel lo que ya eras o vivías de un modo completo en un nivel más sutil.

Quizá más adelante se pueda plantear esta pregunta del por qué de la existencia. Ahora tú planteas un problema en términos muy concretos: ¿por qué si soy esto hay esa labor?. De momento esto que te digo es como una indicación, no pretende ser una explicación, sino que más bien apunta a una posibilidad. Más adelante ya verás que podemos plantear el problema desde otro ángulo.

(1.3)

**P.:** ¿Podemos llegar a actualizar plenamente el potencial si nuestro pensamiento es dual?

**R.:** Ahí está y esto es lo que veremos; que hay algo que está impidiendo que yo actualice ese potencial plenamente. Y ese algo no es otro que mis propias ideas y creencias. Es por esto que la gran transformación deberá tener lugar en nuestra mente. Nosotros mismos estamos cortando nuestro propio camino sin darnos cuenta. Esto ya lo iremos viendo. De momento lo que interesa que se vea claro, que se intuya, es que nuestra vida es un despliegue de algo que ya somos y ese despliegue sólo es posible mediante la combinación de lo que somos como potencial y del mundo concreto que nos rodea. De ahí también la importancia de las circunstancias, del medio ambiente en el que uno se mueve. Al medio ambiente me refiero no sólo en un plano físico sino también afectivo y mental, porque es de este medio ambiente de donde yo recibiré estímulos; sólo que no recibiré el desarrollo. El desarrollo sólo se produce como respuesta mía a las situaciones, siempre es un proceso que va de dentro a fuera. No es lo de fuera lo que me desarrolla sino mi respuesta interior a lo de fuera.

(1.4)



**P.:** A mí se me escapa un poco lo que significa actualizar.

**R.:** Actualizar quiere decir que una cosa que estaba potencialmente en un sitio se convierte en acto. Por ejemplo; un muelle que está contraído tiene una fuerza potencial y en cuanto lo sueltas se dispara, ¿ves?, allí estaba el potencial de energía y cuando quitas el impedimento se actualiza, se convierte en acto.

(1.5)

**P.:** Hablas de responsabilidad; cada uno es responsable de sí mismo, de las respuestas que da a las situaciones de la vida y todo eso, pero ¿hasta qué punto es uno responsable?

**R.:** Sí, lo es hasta el punto en que es plenamente consciente de que puede hacerlo. Si no hay conciencia de que puede hacerlo es como si uno estuviera viviendo en un sueño. Ahora, en la medida que uno es consciente, que lo ve, entonces empieza ahí su responsabilidad, su posibilidad real de cambiar.

(1.6)

**P.:** ¿Hay que trabajar en contra de los defectos?

**R.:** No se puede trabajar en contra de algo que no tiene sustancia propia. Por ejemplo; si yo voy en contra de la agresividad lo que hago es ser doblemente agresivo. Cada vez que voy contra algo estoy creando una fuerza de oposición, estoy alimentando aquello mismo contra lo cual lucho.

(1.7)

**P.:** Tú has dicho que la agresividad, el odio y todo eso viene de la energía vital, pero, yo pensaba que el odio, en tanto que es la contrapartida del amor, era una energía afectiva.

**R.:** Sí, en efecto; puede ser energía vital, puede ser afectiva. Pero, cuando veas que este odio tiende a materializarse, piensa que, además, hay allí un componente vital. Lo vital y lo afectivo suelen mezclarse mucho.

(1.8)

**P.:** Si sólo existen cualidades, ¿puede el ser humano llegar a ser perfecto?

**R.:** Es que no sé lo que quiere decir perfecto.

**P.:** Si puedes ir mejorando constantemente... Bueno, la verdad es que no sé muy bien lo que quiere decir perfecto.

**R.:** Yo tampoco, por eso te decía que no sé lo que quiere decir perfecto. Perfecto, en un sentido etimológico, quiere decir completo, que no le falta nada. En este sentido puedes ser cada vez perfecto y cada vez más perfecto, pero no perfecto en el sentido de estar obedeciendo a un modelo determinado, no de acuerdo con un modo particular de ser, que es un modelo, sino perfecto en el sentido de que cada vez eres más tu mismo como comprensión, como afectividad, como capacidad creadora, como capacidad de acción, es decir, cuando las tres cosas están funcionando más al cien por cien, están funcionando a la vez, integradas.

(1.9)

**P.:** ¿La duda es un defecto o un modo?

**R.:** Dudar es una consecuencia de algo. Seguramente es consecuencia de una información dual, de una información que se neutraliza, que tiende a neutralizarse.

**P.:** ¿Es, pues, un punto intermedio entre el consciente y el inconsciente?

**R.:** No, no. Puede ser una duda a nivel totalmente consciente, cuando la información hace que tenga los mismos estímulos hacia un lado que hacia el otro, o los mismos obstáculos.

(1.10)

**P.:** Así pues, ¿ la comprensión pasará un poco por vivir la agresión, el odio y el amor?

**R.:** En efecto, ahora lo veremos. En la medida que de algún modo está ahí, es absolutamente necesario que yo llegue a ser plenamente consciente de ello y a comprenderlo. Ya lo iremos viendo, pero, efectivamente es así.

(1.11)

**P.:** Si para neutralizar una agresividad yo voy desarrollando como correctivo una acción de amor ¿no estoy, en realidad, ocultando un poco la agresividad?

**R.:** Claro que sí, porque ése no es el modo de luchar contra la agresividad. Eso es lo que nos han dicho; sé bueno, no seas malo... Y ser bueno, en este caso, quiere decir ocultar aquello que decían que era ser malo y tratar de aparecer de otro modo. Pero nunca la agresividad desaparecerá de ese modo. La agresividad requiere que yo viva toda la energía que soy y que yo entienda por qué esa energía está adoptando una actitud de negación respecto a otros.

O sea que, si yo no llego a ser plena y actualmente consciente de qué está hecha esta agresividad, estaré luchando a ciegas. Lo que haré en realidad será enterrar la agresividad y al enterrarla haré que salga de un modo más subrepticio, más inconsciente y, por lo tanto, más peligroso.

(1.12)

**P.:** ¿La afectividad y la energía se actualizan a través de la mente?

**R.:** La mente siempre ha de estar presente porque la mente es el "faro director" de toda la actividad. Pero sólo en esta función de dirección. La afectividad sólo se desarrolla ejercitando activamente la afectividad, no pensando en la afectividad.

En la mente hay que distinguir dos cosas; lo que es la mente y lo que es la atención. La mente es todo el campo de ideas, recuerdos, informaciones, mientras que la atención es como un foco central que hay en el mismo centro de la mente y que es la capacidad de dirigir nuestra atención actual, nuestra conciencia actual hacia una zona u otra. Esto es una cosa distinta, propiamente, de lo que es la mente en sí. Por lo tanto tenemos que distinguir lo que es el pensar de lo que es el mirar.

(1.13)

**P.:** ¿El marco externo determina la respuesta?

**R.:** La respuesta dependerá del grado de conciencia que yo tenga de mí mismo. Cuanto más sea yo consciente de mí mismo, es decir de mi capacidad de potencial, más seré capaz de responder con relativa independencia del estímulo exterior. En cambio, cuanto menos consciente sea yo de mi propio potencial más mecánica será mi respuesta, de tal manera que, suponiendo que funcionara esa sociedad utópica en la que todo el mundo fuera sumamente amable, bondadoso, cariñoso, paternal, maternal, filial y todo lo que queramos y por lo tanto que propiciara nuestra respuesta afectiva, curiosamente esto raramente nos desarrollaría. Lo digo porque esto convierte en utopía ciertas ideologías.

Hay algo en mi desarrollo que solamente se puede ejercitar venciendo resistencias y eso es la fuerza. Mi energía interior solamente puede desarrollarse venciendo resistencias. Allí donde no hay resistencias no hay modo de desarrollar la energía. Por lo tanto, si bien por un lado propicia, facilita, ciertas respuestas, si todo está funcionando a favor estoy incapacitándome para crear en el aspecto energía, en mi capacidad combativa, que en definitiva es tan fundamental como lo afectivo y lo intelectual. Esto lo vemos en el caso de los niños mimados. El niño mimado es aquel que encuentra un ambiente teóricamente propicio en lo afectivo, pero el resultado es que si no se despabila mucho es un ser desgraciado toda la vida, y esto porque no desarrolla su capacidad de autonomía, su capacidad de energía propia.

(1.14)

**P.:** ¿Se desarrolla la cualidad siendo consciente del defecto?

**R.:** No, la cualidad solamente se desarrolla en la medida que la vives activamente. Si dices: "tengo miedo, tengo miedo", no desarrollas ninguna cualidad.

**P.:** Pero, por ejemplo si tienes pereza ¿siendo consciente de esa pereza no...?

**R.:** No, no, si solamente dices "pereza, pereza" al final te da pereza de seguir diciendo "pereza". El desarrollo siempre implica una expresión activa de algo. La pereza no es nada más que un bloqueo de la energía disponible, entonces hasta que no tomes conciencia de la energía, aunque sea muy poca, y le des salida no irá desapareciendo esto que llamas pereza. La pereza no es nada, la pereza es el nombre que se da al hecho de que no hay energía disponible, sea energía vital, sea energía emocional, sea la que sea. Sólo existen cualidades.

Mirad si llegáis a ver claro esto porque entonces todo vuestro trabajo tendrá un sentido distinto; mientras que ahora uno está preocupado por los defectos como si fuesen cosas y no son cosas. Cuanto más pienso en el defecto más bloqueo mi mente por un fantasma. Piensa en las cualidades reales que hay, porque en verdad, sólo hay cualidades; lo que pasa es que esas cualidades pueden estar a medio desarrollar, pueden estar negadas por unas ideas, por unos miedos, pero sólo hay cualidades.

(1.15)

**P.:** No acabo de entender muy bien cómo dices que los defectos no existen, que sólo hay cualidades; es que hay muchos que parecen tener vida propia, por ejemplo la envidia, la mentira, cosas así, bueno cualidades en cuanto que están ahí, cualidades negativas diríamos.

**R.:** Ahí está, lo parecen, pero es porque no las miramos. Si las miramos veremos que son combinaciones de cualidades. No es un juego de palabras. Es precisamente la exigencia de buscar la naturaleza de las cosas, de no conformarse con juicios previos que vamos heredando y transmitiendo. Es la exigencia de descubrir de qué está hecha cada cosa. Entonces la envidia no es nada más que el hecho de que yo estoy pretendiendo tener para mí las cualidades que aparecen en el otro, y eso en sí, si lo miras verás que es bueno, que está hecho de cualidades; sólo que estas cualidades están vividas a escala pequeña, a escala individual; yo quiero el bien para mí y este bien pequeño, a escala individual se contrapone al bien de la totalidad, pero, en sí es un bien, solamente que en la medida que es un bien pequeño tiende a excluir el bien mayor.

**P.:** Pero es que uno considera la vida desde un punto de vista personal, quiere conseguir esas cosas sólo para él.

**R.:** Pues, en ese sentido, uno está viviendo eso como bueno, está hecho de cualidades, pero la vida no solamente soy yo, la vida es una participación con todos los demás y entonces, el poder armonizar lo que es mi exigencia personal y lo que es mi exigencia social, éste es el arte de vivir en el sentido más horizontal. Pero cuando prevalece el aspecto mío personal, entonces a esto se le llama egoísmo y puede adoptar cualquiera de las formas que empiezan por ego. Ahora, esto es en sí buscando un bien, sólo que este buscar el bien aparece como mal desde un punto de vista social.

**P.:** Entonces, intrínsecamente es bueno.

**R.:** Yo no digo si es bueno o malo, digo que está hecho de cosas buenas, lo que pasa es que mirándolo funcionalmente, desde un punto de vista social, es malo. Es malo porque no afirma, no permite la afirmación de todos socialmente, pero individualmente aparece como bueno. Es que no hay cosas que sean buenas o malas; hacen función de bien o función de mal.

**P.:** ¿Qué es el orgullo?

**R.:** El orgullo es la valoración de sí mismo por encima de los demás. Es el problema de la identidad: cuando hay un problema de identidad entonces es que yo he de llegar a ser más que los demás, porque sólo siendo más que los demás, como si dijéramos, me compenso de haberme sentido tratado como si fuera menos que los demás. Entonces es un problema de reivindicación de la identidad que se ha sentido negada, humillada en la infancia. Es la sobrevaloración de uno mismo como valor, que es distinto de la vanidad.

El orgullo es una sobrevaloración del yo: "yo valgo más que". En cambio la vanidad es: "yo quiero ser admirado", "yo quiero recibir afecto", un afecto admirativo. O sea, la vanidad es lo mismo pero en relación con el afecto. El orgullo es la misma sobrevaloración pero con la idea de valor.

(1.16)

**P.:** Estas crisis que generalmente todo el mundo tiene, y en las que uno se pregunta ¿quién soy?, ¿adónde voy?, ¿a qué se deben; a un fallo del sistema que nos han dado o a un tipo de llamada interior?

**R.:** Yo creo que cuando estas preguntas son espontáneas proceden de lo que realmente no está aclarado y por lo tanto de una llamada interior, cuando es espontáneo. Cuando es inducida por el medio en que uno vive, entonces ya no.

## 2. OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO NATURAL: LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS

Tal como he explicado en el capítulo anterior, 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. Esto 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, y esto es natural que ocurra en el niño pequeño. El niño pequeño no puede hacer otra cosa. Lo malo es que tenemos cuarenta años y seguimos funcionando igual y por ello sentimos esa enorme dependencia del medio ambiente, de las circunstancias, porque seguimos funcionando con esa dependencia, con esa pasividad de cuando éramos niños y no podíamos responder de otra manera.

Esta es una de las cosas que hacen que yo no siga creciendo. La vida tendería a que yo creciera siempre y por lo tanto que también creciera en plenitud. Y sin embargo, vemos que no es así. Hay la necesidad, hay la tendencia, pero algo está impidiendo que yo siga creciendo interiormente, y es que yo he adquirido el hábito de responder de un modo condicionado al estímulo; a tal estímulo tal respuesta. Cuando me dicen que soy listo me siento feliz, cuando me dicen que soy tonto me siento desgraciado. Y esto sigue ahora tan vigente como cuando tenía cinco años. Lo que sucede es que ahora no me dicen que soy un tonto, me lo dicen con otras palabras, pero el efecto sigue siendo el mismo.

Así que yo he aprendido no a crear mi propia respuesta sino a vivir pasivamente la respuesta que se produce de acuerdo con el estímulo. Estoy viviendo dormido, estoy viviendo como un robot que ha sido programado en virtud de unas respuestas iniciales y la mayor parte de la vida psicológica en mí está funcionando de esta manera condicionada; yo respondo según lo aprendido.

Mis primeros años de vida constituyen como una especie de programación en la computadora interior, que determina luego mis respuestas ante cada situación.

Me paso la vida repitiendo las mismas respuestas cuando hay los mismos estímulos y por ello 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. Huir de los que me critican, por ejemplo. Buscar a los que me comprenden, me aceptan y me alaban.

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 y, a la vez, que yo sea manipulado por el exterior también para ese fin del otro.

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.

Hay otro factor básico que impide que yo siga creciendo. Uno es el que he dicho; adquirir hábitos y funcionar en virtud de esos hábitos condicionados. El otro factor 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 "cómo 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 que yo no cumpla con el modelo, me critica, me riñe, me desaprueba o me rechaza. Y como el niño pequeño necesita el apoyo del exterior, porque se nutre de su ambiente, entonces no tiene opción, necesita, de algún modo, aceptar el modelo.

Entonces, en la medida en que yo asumo el modelo para recibir aceptación y valoración, me impido ser espontáneo. 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 esa misma medida me he de prohibir crecer.

Con lo cual no quiero decir que el exterior no tenga que darnos modelos. Necesitamos modelos para poder convivir. Si no hubiera modelos comunes no podríamos entendernos en ningún sentido. 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, que llegue a descubrir lo genuino, la realidad profunda, no. Lo más importante, lo fundamental, es que se comporte del modo adecuado.

Y esto no es solamente la educación en las escuelas, sino también en la familia. En la familia se quiere mucho a los hijos, en general, pero en la familia lo que en la práctica interesa, sobre todo cuando la madre está atareada, con muchas preocupaciones, y el padre absorbido por los problemas que pueda tener, lo que interesa al llegar a casa, lo que se espera, es encontrar un hogar armónico, feliz, y no que allí haya un alboroto de miedo o que empiecen a surgir discordancias y peleas. Por lo tanto, lo que se impone, de un modo verbal o no verbal, lo que se está imponiendo es que haya armonía y que haya obediencia, y que cada cual haga lo que debe hacer.

Está teniendo prioridad un modo de comportarse y esto, claro está, ahoga la posibilidad de un crecimiento real, profundo, porque el niño, cada vez que trata de ser espontáneo mete la pata y, generalmente, lo que se gana es una reprimenda o una incompreensión.

Y es por todo ésto que al niño no se le propicia, no se le ayuda a que crezca, a que sea más él mismo en todos los aspectos, sino a que sea más buen chico, más estudiante, más tal y tal cosa. Siempre un modo de ser. Se valora más el modo de ser que el ser.

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 llegar a una plenitud como seres concretos, -sin referirnos a planos espirituales de los que ya hablaremos más adelante-, estando destinados a poder vivir una plenitud encarnada, generalmente estamos viviendo una frustración encarnada, y ello básicamente por esos dos factores, factores que no se comprenden en uno mismo, que no se ven en uno mismo. Uno puede teorizar, como parece que ahora estamos haciendo, decir sí, sí, esto es así, pero lo importante es ver de qué modo esto está actualmente influyendo en mí, de qué manera mi actual modo de sentirme es producto de los condicionamientos, es producto de unos modelos, es producto de unas ideas que yo estoy aceptando sin darme cuenta de que las estoy aceptando.

Como ignoro, porque no lo miro, lo que está pasando en mí, solamente me doy cuenta de que estoy viviendo esa situación. Entonces trato de conseguir satisfacción con los medios que he ido descubriendo a través de mi experiencia y que son buscar unas personas determinadas que me sean favorables, buscar unas circunstancias, buscar unas ideas o ideales determinados que parece que producen en mí un estímulo de esperanza, de ilusión, de amor, de satisfacción. Y esto se convierte en una carrera sin fin. Porque siempre estoy buscando que algo exterior me dé, bajo la amenaza de que otro exterior me lo quite, y en ningún momento estoy buscando la plenitud allí donde realmente está.

Es decir que se está viviendo una alienación, una enajenación, un vivir fuera de sí que por sí mismo impide que yo me encuentre a mí mismo. Y es por ello que se proyecta pensando en una sociedad ideal en la que todos sean muy buenos, por lo tanto que nadie me haga daño, que todos sean muy generosos, por lo tanto que nadie se ponga en contra de mí... Se proyecta en una serie de modelos ideales que no son nada más que una proyección de incompreensiones e insatisfacciones actuales dentro de cada uno de nosotros. En vez de solucionar el problema allí donde está, tendemos a hacer otras proyecciones e idealizamos, sea a través de sistemas ideológicos, de tipo filosófico, de tipo político, de tipo religioso o del tipo que sea.

Por lo tanto, estamos viviendo con modelos aceptados, modelos que aceptamos pero que a la vez rechazamos, las dos cosas a la vez; los aceptamos de cara al comportamiento con el exterior, los rechazamos de cara a ser auténticamente nosotros mismos y sentirnos ser con autenticidad. Por lo tanto son siempre modelos que crean una dualidad, una ambivalencia.

Por otro lado me he acostumbrado a responder a las situaciones de un modo mecánico, porque no he aprendido, no he podido seguir aprendiendo a responder con autenticidad,



me resulta más fácil responder con respuestas aprendidas, buenas o malas, pero aprendidas.

Entonces, mientras yo esté funcionando de esta manera, en virtud de ideas aceptadas y en virtud de hábitos mecánicos, es evidente que no podré nunca realizarme a mí mismo, no podré nunca llegar a ser yo mismo. No es adquiriendo más hábitos o hábitos distintos o aprendiendo a cambiar el modelo que yo me realizaré.

Esto es lo que se contrapone más radicalmente al descubrimiento de uno mismo en profundidad.

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. Lo veremos con mayor detalle más adelante.

Mientras esté funcionando el modelo yo tengo el paso totalmente cerrado al descubrimiento de mi plenitud interior, de mi autenticidad. Entonces ¿qué se impone hacer? Lo primero de todo, lo primerísimo y lo último de todo es que yo aprenda a darme cuenta de lo que está pasando, porque mientras yo esté funcionando sin darme cuenta de todo esto, haga lo que haga será un ir a la deriva, seguir un modelo, seguir un ideal, seguir una ideología, otra u otra, siempre pendiente de algo externo a mí, algo que me alejará de mí, aunque prometa lo que prometa.

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. Esto quiere decir que es necesario que se despierte en mí un gran interés para descubrir lo que está pasando, para ver en cada momento qué está ocurriendo. No para juzgarme. No es un examen moral de conciencia, sino que es simplemente una observación de cara a un descubrimiento diríamos técnico, el descubrimiento de unos modos de funcionar.

Por lo tanto es esa actitud de descubrimiento, digamos científica e impersonal, la que uno ha de aprender; estar alerta e interesado en observar lo que está pasando constantemente en uno.

Pero observar lo que está pasando en uno constantemente no quiere decir que yo tenga que estar pensando en mí, porque cuando pienso en mí lo que hago es añadir más líos a los que ya tengo. 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, no para especular en ningún sentido sobre aquello que veo, no para interpretar nada, sino para ver. Miro para ver, para ver y comprender.

Esta es la actitud fundamental y que hay que distinguir claramente de lo que es pensar. Es dirigir la atención con ganas de ver y comprender, pero sin querer por ello sacar conclusiones de bien o mal, ni querer referirlo a una teoría u otra. Es ver por el deseo de comprender la cosa en ella misma, observar lo que pasa.

Esta es una actitud, podríamos decir científica, una actitud de observación, de descubrimiento, no elaborar una teoría con lo que veo, de acuerdo con los modelos que

me han dicho de que hay que ser bueno o que hay que ser así o que hay que ser de otro modo, en absoluto. Es observar para ver y descubrir lo que pasa, como si se tratara de una avería mecánica de un motor para lo que empezar a teorizar no sirve de gran cosa. Lo que hace falta es saber observar lo que de hecho está pasando allí.

Esta es la actitud fundamental: desarrollar una actitud de atención, de interés, de descubrimiento, no de pensamiento. Porque si no es cuando yo me convierto a mí mismo en objeto de mí mismo, lo cual impedirá que yo nunca llegue a ser plenamente sujeto. En la medida que yo me pienso a mí eso podrá dar lugar a muchas obras literarias y a muchas introspecciones y a todo lo que queramos, pero de cara al descubrimiento de uno es fatal, porque va convirtiéndole a uno mismo, la idea de uno mismo, las ideas sobre uno mismo, en objeto de uno mismo. Entonces es una especie de narcisismo en el que uno queda encerrado en su propio cascarón mental.

Observar es un acto simple y un acto que deja mi mente disponible para vivir en presente lo que está pasando. En cambio, cuando pienso quedo ya absorbido por el objeto en el que estoy pensando y por lo tanto cerrado de cara al exterior. Yo puedo estar atento, viendo lo que pasa en mí y a la vez abierto a lo que está pasando alrededor de mí. Hay que captar muy claramente esta distinción entre estar atento, interesado y lo que es pensar, especular, razonar, juzgar o comparar.

O sea que, cuando yo estoy mirando, observando con interés, qué pasa, a la vez que estoy viviendo (porque siempre hay que observar viviendo, sobre la marcha, porque si yo paro y empiezo a mirar, no veré nada, hay que mirar cuando las cosas funcionan; es cuando las cosas funcionan que surgen de dentro los miedos, que surge la agresividad, que surgen todas las dinámicas que hay), yo voy descubriendo qué está pasando, qué dinámica se está siguiendo y qué estrategia estoy siguiendo en todo. Me daré cuenta de que huyo de una situación, me daré cuenta de que tiendo a agarrarme a unas ideas, a unos recuerdos, a unos aspectos de la situación, o sea, iré descubriendo una serie de factores y si los miro veré que todo es un tinglado coherente, que todo es un argumento en acción. Más adelante hablaré más de ese aspecto del mirar.

Pasemos ahora a otro aspecto del trabajo de base que también he explicado. Yo he aprendido a responder de una manera condicionada. Cuando era pequeño aprendí a llorar ante las cosas desagradables, por ejemplo, y entonces he adquirido el hábito de llorar ante lo desagradable. Me ha quedado este hábito y cada vez que me dicen algo desagradable, lloro. O si lo que aprendí es a volverme en contra, entonces seguiré el hábito de que ante cada cosa desagradable me vuelvo en contra de la persona o de la situación. Esto, además, muchas veces se enseña en la llamada educación, que cuando el niño se da un golpe en la mesa se le dice: "¡ay! la mesa qué mala" y "pum, pum", pega a la mesa. Entonces el niño aprende que la mesa es mala y no que él ha de ir con más cuidado.

Todas estas cosas las aprendemos y luego funcionan ya por su propia cuenta. Todas las respuestas que estamos teniendo ahora, si no 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; a tal tipo de estímulos tal respuesta, la misma que ha surgido una y otra vez a lo largo de toda la vida. Por eso es tan fácil manejar a la gente; si quieres que sonría dile una cosa determinada, que es una persona

estupenda, y verás que sonrío y se siente feliz; le quieres hacer enfadar le dices que es un ignorante y un estúpido y no falla, puntería segura siempre. Es como una máquina de tabaco ¿verdad?, quieres un "Chester", pues echas las monedas allí, aprietas el botón y, un "Chester", más o menos.

O sea que la persona está 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 allí, viendo lo que pasa y determinando mi respuesta, ¿quién está viviendo en aquel momento? Es un cuerpo por alquilar, está vacío.

Así, si estáis atentos y observáis, veréis qué disgustos os vais a llevar, porque iréis constatando más y más que durante el día sólo en brevísimos momentos estáis realmente despiertos y por eso nuestra vida está funcionando en un círculo prácticamente cerrado y se están repitiendo las situaciones: siempre me enfadan las mismas cosas o siempre ocurren las mismas cosas que me enfadan. O al revés, siempre disfruto de la misma manera y tiendo a crear artificialmente las mismas cosas para disfrutar una y otra vez lo mismo. Nuestra vida está hecha de una serie de hábitos, de un disco que va dando vueltas, que va girando.

En la medida que yo esté despierto veré que tengo la opción de poder elegir mi respuesta, de poder crear mi respuesta y romper ese círculo de hábitos. Entonces, si yo 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, con enfado, con tristeza, con depresión o con lo que sea, como siempre, si yo estoy despierto veré que ante una situación que antes provocaba en mí una reacción de humillación, de enfado, ahora puedo adoptar una respuesta totalmente positiva, positiva de sentirme a mí mismo, de sentir mi energía, mi cordialidad, mi visión clara de las cosas. Es decir, que sea yo quien está creando la respuesta no porque la situación me la provoque, sino porque yo la estoy creando por mí mismo, porque decido vivir en acto el potencial que soy, creando por mí mismo la respuesta, creándola por lo que yo soy potencialmente, que es energía, que es inteligencia y que es amor-felicidad, actualizar eso y 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. Cuando estoy medio atontado, medio dormido, que es el estado diríamos más o menos medio, normal -aunque ahora uno no se dé cuenta-, entonces, inevitablemente surge lo habitual y uno se da cuenta de la respuesta cuando ya ha surgido. Por esto es tan importante la atención -ésta es otra de las razones-, porque me permite estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente, por lo tanto me permite que eso no funcione aparte de mí, me permite intervenir siendo yo mismo el que creo la respuesta, porque yo la decido crear.

Es adquirir una autonomía de criterio, una autonomía ante cada situación. Yo contesto a tal situación porque determino contestar, no porque es lo que el otro provoca en mí mecánicamente, por hábitos, por condicionamientos.

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 forma exterior será la que mi inteligencia determine, de acuerdo con la situación exterior, pero los ingredientes de esa respuesta siempre son esas tres cualidades, al máximo, en cada instante. En la medida que yo hago esto, yo me actualizo más y más, yo crezco en eso que ejercito, voy acercándome más y más a la plenitud correspondiente y voy eliminando más y más todo lo que son problemas derivados de la falta de actualización.

Pero sobre todo, es que yo empiezo a ser auténticamente yo, libre de condicionamientos interiormente. Entonces es cuando hay posibilidad de que yo llegue a descubrir mi autenticidad, mi fondo, mi realidad. El camino estará abierto, En cambio, si yo estoy ausente y está funcionando una maquinaria que se ha construido con el tiempo, allí no hay ninguna posibilidad de que yo descubra nada auténtico en mí.

No hay nada, nunca, que justifique que yo no viva más y más lo que soy. O sea que yo, si decido ser auténticamente yo mismo, he de vivir más y más mi potencial en acto, en todo momento. No sólo cuando las cosas se ponen serias, he de vivirlo siempre; para gozar, para vivir momentos de descanso, de recreo, se trata de vivir el recreo pero con toda mi energía, mi inteligencia y mi afectividad. Es movilizar al máximo por mí mismo. Ahora parece que hemos de guardar siempre nuestra energía para las situaciones que son graves ¿por qué? Yo he de vivir siempre mi energía junto con el gozo y el amor.

Hay muchas personas que asocian la energía a situaciones de conflicto y a situaciones de agresividad, y ahí está el mal, porque no viven la energía de un modo positivo; luego sólo la pueden vivir de un modo negativo, como agresividad. Si vivieran más y más su energía al servicio de la inteligencia, del amor y de la alegría, si movilizaran su energía, junto con la inteligencia y la afectividad, cada vez se sentirían más fuertes y cada vez tendrían menos necesidad de defenderse o de atacar.

Pero como ahora la energía no se vive, porque se tiene un modelo de ser persona muy educada o quizá muy bondadosa, la energía no tiene lugar en ésto, entonces la energía no crece y al no crecer nos sentimos más fácilmente vulnerables y entonces necesitamos protestar o necesitamos defendernos y estamos siempre, como si dijéramos, yendo a las malas. Si la energía funciona yendo a las buenas en toda la parte positiva y gozosa de la vida, como seremos más fuertes no viviremos el problema de tener que defendernos o sentirnos atacados constantemente. La persona siempre es víctima de lo que no ha desarrollado. Aquello que no he desarrollado me hace vulnerable, sea lo que sea de las tres cualidades. Aquello que he desarrollado más es aquello en lo que soy más fuerte y por lo tanto más seguro.

Esto miradlo, porque es una indicación muy útil en la práctica. Si queréis saber qué os falta desarrollar no tenéis más que mirar qué es lo que os hace sufrir en vuestra vida diaria. ¿Os hace sufrir la violencia de los demás? El problema es que no habéis desarrollado vuestra propia energía combativa. ¿Os hace sufrir el aislamiento o la incompreensión afectiva, la no aceptación en el sentido afectivo, soledad afectiva,

frustración afectiva? No es que los demás sean muy egoístas -aparte de que lo sean-, no es que los demás estén muy cerrados y no comprendan -puede que lo estén-, pero, lo único seguro es que falta un desarrollo más profundo, más pleno de la propia afectividad activa.

Y así en todo. Generalmente es la afectividad y la energía los dos aspectos que están más carenciales, más deficitarios en el desarrollo habitual de las personas.

Por lo tanto, no es ningún secreto averiguar qué pasa, qué es lo que en mí está necesitando más desarrollo. Mirad las situaciones que se van repitiendo una y otra vez y ved si aquello, lo que me duele, lo que me hace sufrir, es un problema de energía o es un problema afectivo o es un problema de comprensión o de explicitación, y sabed que está indicando, sutilmente, lo que hace falta desarrollar de un modo particular, aunque a uno le parezca que ya lo ha desarrollado mucho. Pero, si allí hay sufrimiento, si uno está tropezando una y otra vez con el ambiente, con las circunstancias, uno tropieza con lo que le falta desarrollar.

Es como un estilo base en que yo decido estar más y más presente, todo yo, en cada instante de mi existencia. Es un aprender a vivir al cien por cien, y si descanso, si estoy tomando el fresco, pues descansar todo yo, pero todo yo estar allí presente en este acto de descansar y de gozar y de pasarlo bien, con conciencia de energía estática, tranquila, con mi afecto y bienestar, viviéndolo al máximo y con mi atención totalmente presente.

No hemos de ver esto solamente como una actitud activista, dirigida a la acción, sino también enfocada al descanso, a la receptividad. Es por tanto que mi inteligencia esté funcionando siempre con plena lucidez, con plena atención, con plena presencia y que mi afectividad esté siempre presente, con independencia de que las situaciones sean más o menos agradables, y que mi energía profunda esté siempre presente, yo con ella, ella en mí. Y eso es empezar a vivir, empezar a vivir lo que uno es y no estar viviendo en cada momento como el resultado de factores desconocidos que están influyendo en mí, y que me hacen sentir en ocasiones hundido, y en otras muy eufórico, o a veces muy despierto y otras veces sonámbulo. Es, en lo que depende de mí, movilizar al máximo mi capacidad de ser yo mismo, es decir, ser inteligencia, ser energía profunda y ser afectividad.

Afectividad no quiere decir solamente ir por ahí repartiendo flores; afectividad es la capacidad de gozar, es la capacidad de movilizar como sea mi gozo, porque estoy acostumbrado a que el gozo me sea dado, me sea producido, estoy acostumbrado a vivirlo pasivamente, y adoptar esta actitud activa no es nada fácil. Pero esto es lo único que me asegura que yo vivo más y más lo que soy, que estoy convirtiendo mi vida en una plenitud de eso que soy potencialmente. Y ese gozo que yo desarrollo en virtud de mi ejercitamiento activo es irreversible. En cambio, el gozo que se me da porque se cumple un deseo, porque me encuentro con personas amables o por cualquier factor externo, ése siempre se va.

Hasta ahora he explicado que 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 ese 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, o 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.

Si yo vivo mi capacidad de amar y de gozar es porque yo soy eso, aunque en aquel momento aquello no me produzca ningún gozo, pero yo soy mi capacidad de gozar y precisamente porque aquello está negando una idea que tengo de lo que debiera ser el gozo, por eso lo vivo con desagrado. Pero yo he de vivir mi capacidad de gozo incluso ante lo desagradable, porque yo soy eso indistintamente a lo que está pasando fuera. Es un aprender a instalarse más y más en lo que uno es y a expresar en la vida eso que uno es. Todo ello no es fácil pero se puede ir haciendo con determinación y entonces uno se da cuenta de que va creciendo y que, frente a cosas que parecían insalvables y que estaban toda la vida dando vueltas siempre igual, de repente surge en uno una capacidad de ir más allá, de vivir las cosas de un modo totalmente diferente. Situaciones en las que no se veía salida y uno se da cuenta de que la salida ha estado allí siempre. La salida está a través de mí, sólo que ahora me vivo en relación con aquello de manera distinta. Este es, de momento, el trabajo, el primer paso.

Todo ello, vivido a fondo, nos conduciría muy lejos del estado actual de dependencia.

Es importante recoger esta idea de síntesis de lo explicado hasta el momento.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(2.1)

**P.:** ¿El dar demasiadas facilidades a los hijos les impide el desarrollo?

**R.:** La educación ha de consistir básicamente en ayudar a que el otro llegue a ser plenamente él mismo. Él mismo quiere decir que vaya actualizando más y más ese potencial y esa conciencia suya profunda de sí mismo. Entonces, la educación no consistirá en ponerle piedras en el camino para que aprenda a saltar. Será en unos momentos ayudarle y en otros estimularle para que él solucione sus problemas. De tal manera que no hay un modelo educativo generalizado. El único modo de educar bien es que el que educa funcione bien.

Por lo tanto olvidaos, de momento, de los hijos o educandos y sabed que el mejor bien que les podéis hacer es que aprendáis a funcionar bien, y bien quiere decir correctamente, de acuerdo con la verdad real que cada uno es. Este es el mayor regalo, el mayor bien que uno puede hacer y dar a sus hijos.

Si funcionamos mal porque hay cosas que no están desarrolladas, ya podemos estudiar toda la pedagogía que queramos, que nuestra educación será reflejo de cómo estamos funcionando y no de lo que hemos leído.

(2.2)

**P.:** Si con la educación que nos dieron nuestros padres y maestros llegamos a una cierta edad en que nosotros, intelectualmente, vemos que queremos coger otro camino, seguirlo, aunque sea en contra de la opinión de los demás, si es lo que interiormente sentimos ¿qué debemos hacer?

**R.:** Yo no sé lo que tú debes hacer. Yo no te diré lo que debes hacer. Lo que debes hacer es una resolución que debes adoptar tú. Yo lo que pretendo no es decir lo que debemos hacer o no, lo que pretendo es mostrar lo que está ocurriendo para que, teniendo una mayor información, uno pueda descubrir y entonces actuar en consecuencia. Pero, en todo caso, lo que uno decida es asunto suyo y responsabilidad suya. Porque si no, si yo estoy diciendo que hagas esto o lo otro, ya estamos cambiando de padres. De un modelo pasamos a otro modelo y así no hemos arreglado nada.

Realizarse es llegar a ver por sí mismo, asumir la propia existencia. Y uno no puede asumirla de un modo efectivo si no lo ve claro, si no lo conoce, si no lo está comprendiendo. De lo que se trata es de adquirir información para que uno descubra dentro de sí mismo si esto que se dice como información exterior es cierto y entonces esta visión, esta toma de contacto inmediato con los factores que están dentro permite hacer cosas, cambiar cosas. Pero, en todo caso, siempre es uno quien ha de decidir lo que hace y lo que no. De lo contrario esto no sería un curso de autorrealización sino de domesticación.

(2.3)

**P.:** ¿Es difícil llegar a distinguir el mirar del pensar?

**R.:** Pensar es un proceso de relacionar ideas. Mirar es un acto simple, no hay ideas o, si hay una idea es simplemente para darle nombre a lo que se está viendo, por eso deja disponible la mente. En cambio el pensar es un razonar, con sus premisas y conclusiones.

(2.4)

**P.:** Mirar el pasado ¿también es válido?

**R.:** Sí, puede hacerse también en diferido, hasta que uno sea capaz de hacerlo en presente, en directo.

**P.:** Cuando estás envuelto en la acción es muy difícil.

**R.:** Pues esto es lo que hay que ejercitar; que uno esté totalmente en la acción y a la vez totalmente despierto. Pero también se puede hacer, por lo menos al principio, en diferido.

(2.5)

**P.:** Tú has dicho que existe una unidad fundamental dentro de la dualidad, de acuerdo a las cualidades y defectos, y que el modelo funciona con dualidad, la aceptación y el rechazo, pero... hay aquí algo que se me escapa.

**R.:** Sí, es que una cosa es lo que es correcto y otra cosa es cómo funcionamos, estamos funcionando con dualidad.

**P.:** Antes has dicho que no existe la dualidad.

**R.:** Existe como modo de funcionar, existe en virtud de una visión errónea y de un vivirse a sí mismo parcialmente. En cada momento el exterior que nos impacta y nuestra respuesta debieran constituir una unidad, pero ya veremos cómo yo detengo el exterior y lo cristalizó en un modelo. Entonces ese modelo es una constante, ya no hay allí movimiento y se convierte en un elemento de la dualidad. Entonces estoy yo en relación con el modelo, o está lo exterior en relación con el modelo. En el momento que cristalizó algo estoy creando la dualidad.

(2.6)

**P.:** Observar, mirar simplemente ¿quiere decir potenciar la inteligencia?

**R.:** Se actualiza directamente la inteligencia. El modo más eficaz de actualizar la inteligencia es mirar con ganas de comprender, con interés.

(2.7)

**P.:** Yo puedo observar y comprender, pero cuando me relaciono con el exterior y reacciono de una forma mecánica, aunque lo comprenda ¿qué puedo hacer?

**R.:** Lo mecánico, lo adquirido, lo que son hábitos del pasado, solamente hay un modo de quitarlos. Toda la fuerza del hábito está en su carácter inconsciente, o sea que funciona al margen de nuestra conciencia actual. Entonces el único modo real para erradicarlos es que yo permita ser consciente de eso que ha estado funcionando hasta ahora inconscientemente. En el momento en que lo inconsciente se integra con el sector consciente, todo lo que yo haga conscientemente afectará este sector que era inconsciente. En el momento en que permito que algo inconsciente, que funcionaba automáticamente, independientemente, yo lo mire, pasa a ser consciente y se forma una conexión, una interacción entre el sector consciente y el inconsciente, y entonces deja ya de ser un circuito cerrado, un sistema cerrado, pasa a ser un sistema abierto. Y porque es un sistema abierto, mi comprensión irá afectando a este circuito.

Dicho de otra manera, desde otro ángulo: cuando yo estoy mirando algo que funciona de una manera condicionada y lo estoy mirando, esa parte que mira no está condicionada y, por el hecho de que esta parte que mira está libre de todo condicionamiento, afecta al condicionamiento descondicionándolo. Es lo mismo que he dicho antes pero con otras palabras.

O sea que el modo de solucionar lo inconsciente es hacerlo primero consciente. Sólo aquello de lo que llegamos a ser plenamente conscientes podemos trascenderlo. Todo lo que mantenemos inconsciente nos ata, nos condiciona, nos conduce, nos domina. Yo solamente puedo ser dueño de algo cuando soy plenamente consciente de ese algo, porque entonces algo en mí lo incluye y a la vez está más allá de ese algo. Por esto, todo el trabajo de realización será un trabajo de despertar mi capacidad de ser consciente, de no jugar al escondite conmigo mismo, como nos hemos pasado toda la vida haciendo, de mirar las cosas cara a cara, de enfrentar la verdad por desagradable que a veces pueda ser.



Porque sólo cuando yo puedo aceptar conscientemente lo que está dentro, entonces yo conscientemente lo puedo soltar. Es el único camino para soltar. O sea que el desprendimiento y el trascender algo pasa siempre por la plena concienciación de ese algo. Si no, ese algo me estará persiguiendo desde el inconsciente y estará afectando mi modo de funcionar, etc., y, cuando luego hablemos de etapas más superiores, en las que se trata de soltar zonas de conciencia para ir a descubrir otras zonas, entonces todo esto será un lastre que estará impidiendo que yo esté disponible para despertar a otros niveles superiores de conciencia.

(2.8)

**P.:** No sé si he entendido muy bien lo que quiere decir observar ¿es querer ver lo que sientes en cada momento y preguntarte el porqué?

**R.:** Uno puede preguntarse el porqué, pero es la misma actitud de observación interesada -observación con interés- la que de por sí implica esa actitud de descubrimiento, cuando la atención se mantiene.

Al principio solamente ves una cosa que pasa. Por ejemplo, veo que ante una cosa que dicen yo me altero. Muy bien. Vuelvo a mirar y vuelve a pasar lo mismo. Entonces se trata de que yo siga observando y no me conforme con eso, que siga observando esa alteración aun cuando ya la haya visto. Cuando yo aprendo realmente a seguir observando (sólo observando, no teorizando, ese mismo fenómeno, cuando parece que ya no hay nada más que ver, que ya está todo visto, pero sigo) curiosamente entonces se desarrolla una capacidad de visión en profundidad. Y esta visión en profundidad me permite ver lo que hay justo detrás de aquella apariencia. Es decir que se va desarrollando la atención profunda y la atención profunda trae consigo la realidad profunda de la apariencia del síntoma. Siempre detrás de cada cosa, inmediatamente detrás de la cosa está la substancia de la cosa.

Yo puedo estar teorizando y podré, probablemente equivocarme, pero si yo miro llegaré a penetrar en aquello y entonces para mí será una visión inmediata y evidente. El ver nunca engaña, puedo ver poco de momento, pero nunca engaña. Lo que engaña es interpretar lo que veo y por eso el desarrollar esta capacidad de ver, de estar atento, desarrollarla incansablemente, es el modo de llegar a descubrir con certeza las cosas.

No porque vea una cosa debo edificar todo un tinglado teórico sobre aquella cosa que he descubierto. Así es como se han hecho la mayor parte de sistemas ideológicos, quizá sobre algo muy correcto que se ha visto, pero que, en lugar de seguir observando más y más aquello, entonces la mente ha gozado lo suyo creando todo un sistema.

El trabajo de realización es ahondar en la visión hasta llegar al fondo. Es un ahondar a través de algo que hemos ido metiendo encima hasta que la misma atención, porque viene del centro, nos conduzca al centro.

(2.9)

**P.:** Así, la primera condición es el interés, pero si ese interés no existe, no está ahí ¿entonces?

**R.:** Entonces... vuelve otro día. Claro, todo este trabajo tiene sentido en la medida que uno está motivado, que tiene interés por hacerlo. Pero si no hay interés, lo cual es muy natural y muy humano, pues..., ya vendrá. Cuando los problemas aprieten ya verás como surge el interés. Muchas veces el interés se va porque uno está huyendo de ver algo que le parece que puede ser muy desagradable. Otras veces no, simplemente es porque uno está metido en otros intereses y éstos pueden más que el interés de autodescubrimiento. Es natural que ese interés sea unas veces muy intenso en unas personas y muy fundamental, y que en otras lo sea sólo episódicamente y otras ni lo hayan olido nunca.

**P.:** Y, ¿por qué es así?

**R.:** Pues no lo sé. Yo puedo decir lo que observo pero, al decir el por qué ya entraríamos en teorías, en posibilidades teóricas. Puede que su demanda de crecimiento no esté en primer plano, puede que haya unos problemas más inmediatos que están reclamando una atención urgente, puede que dependa del grado de desarrollo espiritual o madurez que la persona traiga, puede que sea un problema de evasión o de compensación, puede que sea la providencia de Dios -desde otro ángulo de visión-, puede que sea el karma, puede... Todos los "puedes" que quieras, pero nos quedamos como antes.

(2.10)

**P.:** Si uno va intentando ver algo, va profundizando y con ello va adquiriendo datos ¿este proceso no es pensar?

**R.:** No, el registrar datos no es pensar. Pensar es relacionar datos, el acto de procesar datos, ¿entiendes la diferencia? Cuando tú en tu sumadora vas apretando botones eso no es pensar, es registrar datos, cuando al final das la tecla para ver el resultado entonces esto es el procesamiento de datos.

(2.11)

**P.:** Resulta que el problema básico procede del hecho de que tú eres un ser intrínsecamente auténtico y desde muy pequeño tu comportamiento es discordante para la sociedad en que vives o para el ambiente donde estás y ahí se produce la dualidad, en el sentido de que tú eres una cosa y los de fuera te dicen que eres otra cosa distinta. Entonces, tal como yo entiendo lo que tú dices, da la impresión de que, realmente, el comportamiento no tiene nada que ver con lo que uno es auténticamente.

**R.:** Así es, en principio.

**P.:** Pero eso no lo veo claro, yo pienso que el comportamiento tiene que ser la expresión de lo que uno auténticamente es...

**R.:** Así debiera ser.

**P.:** ...y que la única forma de distinguir a las personas es porque unas expresan lo que son de una manera y otras lo expresan de otra. O sea que no se puede decir que uno es muy auténtico cuando su comportamiento no lo es. Es decir, el comportamiento, desde mi punto de vista, es un reflejo del auténtico ser de uno, y por ello no se puede deslindar el comportamiento de lo que es.

**R.:** Estás todo el rato confundiendo entre lo que se puede y lo que se debe hacer. De hecho, se hace lo que no se debe porque cuando uno es pequeño aprende a funcionar como puede; lo malo es que luego uno continúa toda la vida funcionando igual y esto es lo que rompe la unidad. La base de nuestra desgracia es que en sí todo es una unidad; lo absoluto y lo relativo, lo superior y lo inferior, lo interior y lo exterior, la multiplicidad y el centro, todo es una unidad real y el gran drama del ser humano es que dentro de su propia mente, de su pequeña conciencia, divide esa unidad en una dualidad, dualidad que a su vez trae consigo numerosas subdualidades. Y es cuando hay dualidad que hay conflicto; la dualidad es el conflicto y esto se manifiesta en todos los niveles.

Entonces, cuando yo digo que a la persona se le impone un modelo y lo acepta, en ese momento está creando en su mente una dualidad, porque cristaliza un concepto y el instante que debiera ser del estímulo y la respuesta formando una unidad, un solo continuo, se interrumpe, y entonces es el estímulo en relación con el modelo, y la respuesta en relación con el modelo. Lo que debiera ser un fluir único, un flujo y reflujo estímulo-respuesta, entrada-salida en un solo movimiento, se convierte en una entrada con tope, en un análisis, en un estímulo de respuesta con tope, con otro análisis, y se crean dos mundos dentro de la propia mente.

Entonces, es esta cristalización, que es el resultado de toda idea aceptada, de vivir en función de ideas aceptadas, lo que está creando la dualidad profunda, creándola artificialmente porque de por sí no existe.

Eso lo vemos en todos los seres que están viviendo una unidad de respuesta y por esto ellos son completos en su respuesta y, aunque en un sentido sufran y en un sentido gocen, el sufrir lo viven con tal unidad que deja de ser el sufrimiento interno, angustioso, que vive el ser humano.

Cuando yo soy respuesta, cuando todo yo soy parte integrante de lo exterior, formo una unidad con lo exterior, desaparece el aspecto de víctima y verdugo, es una sola realidad total, es una sola conciencia la que está allí afirmándose, y lo mismo en el sentido de comer que en el sentido de ser comido, porque se viven las dos cosas a la vez. Ahora bien, cuando yo estoy separando, entonces en mi mente ya está en conflicto la idea de una cosa con la idea de la otra cosa.

Y este es todo el problema y ésta es la base de todo el proceso de realización. Realizarse no es nada más que normalizarse. Es volver al estado real natural pero con un pleno desarrollo. Y por eso veréis toda una panorámica de trabajo, por un lado de desarrollo, por otro lado de toma de conciencia y de ir soltando todo lo que no es auténtico.

**P.:** No lo veo muy claro eso de la autenticidad de uno y el comportamiento.

**R.:** Sí, tú me preguntas y yo contesto. En la medida que yo estoy presente no hay problema, tu pregunta y mi respuesta son una unidad, tú como pregunta y yo como respuesta formamos una sola cosa, bailamos la misma música. Ahora, ¿qué pasa si tú preguntas y yo tengo miedo de la respuesta, tengo miedo de herirte, tengo miedo de que pienses mal de mí o deseo afirmar una superioridad o el deseo de mostrar cualquier otra cosa? Entonces ese estímulo-respuesta que funciona natural y espontáneo dejará de

funcionar y en mí habrá la imagen de ti y por otro lado la imagen de mí en peligro, ¿ves?

**P.:** Sí, sí.

**R.:** Entonces, el modo de funcionar es éste que te estoy mostrando en mi misma respuesta, no en lo que digo sino en cómo lo digo.

**P.:** Quizá lo que no consigo es expresar exactamente lo que quiero decir con la pregunta, es decir que yo entiendo que la base del problema está entre lo que uno es y la forma como se comporta. Eso, de niños...

**R.:** (*interrumpiendo*) Piensa, te interrumpo aquí, que sea cual sea la situación, yo puedo ser totalmente auténtico creando cualquier tipo de respuesta. Lo digo porque aquí es donde suele haber la primera objeción.

**P.:** Yo en eso no tengo problema.

**R.:** O sea, tú crees, por ejemplo, que si tú me dices una cosa que me ofende, yo solamente seré auténtico en la medida que manifieste mi ofensa y esto, entonces, va en contra del modelo: si no contesto de un modo explosivo es que yo no soy auténtico, ¿es eso lo que estás queriendo decir?

**P.:** No, tampoco es eso, Antonio.

**R.:** Pon un ejemplo pues.

**P.:** Yo pienso que si todos somos energía, afectividad e inteligencia en el origen, el comportamiento debería ser acorde con eso, por lo tanto no podría haber discordancia...

**R.:** (*interrumpiendo*) Esto que tú dices son los principios generales, pero luego resulta que si tú llegas a casa y quieres descansar, porque lo necesitas para estar más despierto, y tus hijos te vienen con 18 problemas y tu mujer con 40 más, entonces ¿cual es tu respuesta auténtica?

**P.:** Pues enfadarme, quizá.

**R.:** Y así es, claro. Ahora bien, esta respuesta auténtica puede no ser adecuada y entonces tú sacrificas una parte de esto que tú vives como auténtico para otro aspecto de tu autenticidad que es buscar a la vez el bien de los otros. Entonces, ¿ves?, es un sistema complejo; lo que parecía que tenía que ser una respuesta única o unívoca adquiere un carácter más matizado y puede ser cualquier respuesta. Es el problema del actor: el actor siempre está obligado a hacer algo que no es, por principio. Ahora ¿el actor nunca puede ser así auténtico?, pues no, el actor puede ser auténtico sea cual sea el papel que le toque hacer. La autenticidad no consiste en lo que se dice sino en estar totalmente presente, es ser sinceramente uno mismo en relación con la situación particular que ha de vivir.

**P.:** Yo no sé por qué, pero es que esto que lo veo, no lo acabo de ver, o sea que es así, pero hay algo..., como si no fuera completo.

**R.:** A ver, ¿qué es lo que no es completo?

**P.:** Pues esto, esto mismo que volvemos a tocar otra vez del comportamiento.

**R.:** ¿Que se puede ser auténtico haciendo una cosa que parece que no es lo auténtico?

**P.:** Sí, claro, es que tú antes me has dicho..., es que no sé, hay algo que siento que me toca, pero..., no acabo de estar conforme.

**R.:** Mira, tú puedes tener mucha sed, y a la vez..., qué se yo, puedes tener problemas de tensión arterial pongamos por caso. Entonces, tú sabes que por un lado está la sed y por otro lado está la tensión y que si bebes mucho es malo para la tensión, entonces tú te encuentras en esa situación, ¿cuál es tu espontaneidad, cuál tu acto auténtico?

**P.:** Beber ¿no?

**R.:** ¡Ah!, si te dejas llevar por lo vegetativo será beber, si te dejas llevar por tu comprensión de la cosa será beber un poquito. O sea que tan auténtico es seguir consecuentemente lo que comprendes como seguir con la sensación del impulso. Es todo; no sólo una cosa.

**P.:** O sea, ¿que eso depende del momento en que te encuentres?

**R.:** Claro, es complejo. Una cosa es el principio, en ese caso es ideal, pero al aplicarlo se ve como se forma una serie de sistemas complejos.

**P.:** ¿Qué haría una persona medianamente realizada en este caso?

**R.:** Una persona medianamente realizada, ¿qué haría con esto de la sed? ¡Ah!, pues yo creo que bebería un poquito, sí. Pero esto, yo no sé, ¿tú que crees?

**P.:** Pues, que sí; que bebería un poco.

Volviendo otra vez al campo concreto del señor ése que su reacción auténtica e inmediata hubiera sido enfadarse, si ese enfado lo retiene, ¿eso no repercute luego como algo negativo?

**R.:** Sí, de algún modo sí. Pero todo lo que se reprime conscientemente, conscientemente puede encontrar luego un modo de expresión correcta. Lo malo es cuando se reprime inconscientemente, que es cuando hay el hábito de reprimir. Entonces la represión ya no es consciente y entonces la mente consciente no encuentra un modo correcto de poder exteriorizar aquella energía reprimida. Por eso aquí, el factor "ser consciente" es fundamental.

La persona ha de ser capaz de poder inhibir sus impulsos porque lo mismo forma parte del desarrollo el expresar que el inhibir, es un doble movimiento. Yo nunca seré dueño de algo si a la vez no soy capaz de poder abrir aquello del todo y de poder contenerlo o cerrarlo. No tengamos una visión sólo expansiva, sino que el dominio -dominio quiere decir ser señor, ser dueño de algo- necesita tener a la vez la capacidad, la libertad de poder abrir libremente y poder cerrar libremente. Sólo entonces uno es dueño de algo.

Ahora no, ahora solamente estamos acostumbrados a soltar o si no a reprimir de un modo mecánico, por miedo o por el nombre que le demos. Y por esto cuesta tanto cuando se trata de ejercicios de autoexpresión, que salga todo lo que está dentro, por esto cuesta horrores, cuesta muchos años, porque nos hemos pasado la vida cerrando, cerrando, y no queriendo saber nada de aquello que cerramos. A medida que uno es más consciente, y más capaz de poder abrir o cerrar, expresar o no expresar aquello que se mueve por dentro esto forma parte integral del desarrollo. O sea que desarrollo no solamente es exteriorizar, sino que es también poder controlar a voluntad.

**P.:** Con esto ¿qué quieres decir? que en el caso del padre que viene cansado del ajetreo que lleva diariamente y se encuentra con los problemas de los hijos o de la mujer, ¿ que es lo mismo, que es tan adecuado el tumbarse a descansar como el atenderles, ayudarles a ellos?

**R.:** No lo sé, no lo sé. Ya estamos en este caso con los problemas de los juicios de valor. Eso es uno quien lo ha de decidir. Uno ha de decidir en qué medida se siente obligado a actuar en función del bien de los otros, de lo que ve que es el bien de los otros, o actuar sólo en función de lo que ve que es el bien propio aunque sea a expensas de los otros. Esto es uno quien lo ha de decidir, tenerlo en cuenta.

**P.:** Pero yo quiero decir que puede ser tan adecuada una cosa como la otra, ¿no?

**R.:** Dependerá de su conciencia, de la índole del problema. No se pueden crear a priori modelos de comportamiento, no es correcto, no es cierto. Quizá lo que en una etapa parece que es lo único que tiene sentido en otra fase será otra cosa.

**P.:** Me parece que la decisión puede seguir siendo una extorsión de lo que está viviendo cada uno, ¿no?

**R.:** Pues claro, así es, es una resultante, una resultante de presiones exteriores y presiones interiores y del discernimiento que esté funcionando allí. Cuando no hay discernimiento la resultante será mecánica y en la medida que haya discernimiento la respuesta será más feliz, diríamos más eficaz.

(2.12)

**P.:** Si uno consigue vivir la unidad ¿quiere decir esto que va a tener seguridad? Es que pienso que la seguridad casi es imposible.

**R.:** Sí, es que depende de lo que uno entiende por seguridad. En la medida que uno cree ser este cuerpo físico, es evidente que toda seguridad es muy relativa, porque al final la historia siempre acaba mal. O sea que, en todo caso, la seguridad es momentánea, y provisional. Ahora, si uno se da cuenta de que no es el cuerpo, entonces para él la seguridad será otra cosa distinta. Y ahí está uno de los factores fundamentales para descubrir la propia identidad. El día que llegues a descubrir que lo que realmente eres, que tu identidad, no tiene nada que ver con lo que nace y muere, que lo que eres es algo de por sí invulnerable, eso es el descubrimiento de la auténtica seguridad; cualquier otra cosa es falsa, es ilusoria. Pero esto ha de ser no por una creencia, sino porque uno lo descubre, de hecho, de un modo inmediato y constante.

(2.13)

**P.:** ¿Qué importancia tiene la sexualidad?

**R.:** La sexualidad es un factor biológico muy importante de energía, uno de los más importantes. Junto con el sentido de pervivencia parecen ser de los más fundamentales y gracias a esto la humanidad sobrevive. Entonces, también con la sexualidad hay todos los mismos problemas que hay con la energía combativa; que se puede utilizar bien o se puede utilizar mal, que puede ser base de un aspecto gozoso, maravilloso de la vida, o puede ser base de grandes conflictos en la vida, lo mismo que la combatividad, y a veces además se mezclan y entonces dan lugar a una serie de aberraciones y complicaciones.

(2.14)

**P.:** Cuando somos conscientes de que existen una serie de miedos, de represiones interiores, tú hablas de que hay que hacer eso mismo consciente para que desaparezca, ¿puedes explicarlo?

**R.:** La conciencia tiene la capacidad de que, cuando ve una cosa como ilusoria, la suelta. Tiene la capacidad de que, cuando una cosa la ve como error, deja de estar apegado a ella y éste es el gran principio. Los miedos suelen ser todos ellos un apego, una adhesión a creencias de peligro que en su día fueron o parecieron serlo y que perviven ahora dentro de mí porque yo las enterré, no quise saber nada. Entonces, cuando se actualizan, cuando se toma conciencia se ve a la vez el miedo que hay y lo infantil e irrazonable del miedo y esto hace que de por sí se suelte, si bien también pueden haber otros factores.

**P.:** Es que a veces parece como que ese miedo reprimido es como mucho más fuerte, puede que domine más que lo otro.

**R.:** Eso te dominará más en la medida que tengas menos interés por descubrir tu verdad y ser auténtica. Todo autodescubrimiento es una especie de purga o, si quieres, un purgatorio, por el cual todo lo que está encubierto ha de ser descubierto. Es un poner a la luz para que todo se ilumine, para que todo sea luz. Mientras haya en nosotros zonas oscuras que no queremos saber, esas zonas oscuras serán nuestro purgatorio y a veces nuestro infierno. Y esto depende de un problema de presión; uno puede tener mucho miedo al dentista, pero cuando el dolor llega a ser tan intenso te vas corriendo, disparado al primer dentista que encuentras. Entonces, análogamente, uno puede vivir más o menos compensado con los miedos ocultos dentro, con los cuales uno no quiere saber nada, pero cuando llega un momento que te encuentras tan mal, tan mal, o llega el momento que ves tan claro, tan claro que estás viviendo en un error completo, entonces eso tiene más fuerza que el miedo a pasarlo mal.

**P.:** O sea que ¿depende un poco de la necesidad interior?

**R.:** Eso es, de la necesidad interior o del discernimiento claro que haya. De hecho hay un dicho que dice: "todo aquello que no aprendemos por el discernimiento lo hemos de aprender por el sufrimiento".

(2.15)

**P.:** Has dicho que observando se puede llegar a ver la raíz del problema, pero puede ser que ese problema tenga como raíz una deficiencia física. Si es así, ¿observando el dolor físico se puede llegar a solucionar el problema?

**R.:** Pues sí. Cuando el cuerpo responde paralelamente a la mente y se soluciona el problema en la mente, sobre todo cuando no se trata de procesos irreversibles, suelen remitir los síntomas físicos.

**P.:** Pero me refiero a que si hay que fijarse en ese dolor físico que se pueda tener.

**R.:** El problema no es el dolor físico, el dolor físico es el síntoma. Si realmente la causa es el miedo cristalizado, por ejemplo, esto es una consecuencia, por lo tanto lo mismo que vino como consecuencia se irá como consecuencia. No obstante, a veces no se puede, porque cuando lesiona órganos o funciones, entonces hay algo que no se puede curar.

(2.16)

**P.:** Dijiste que en el caso de que la persona tenga emociones negativas, el único sistema para sacarlas es vivirlas a fondo, ¿cómo se puede hacer eso?

**R.:** Si tú observas verás que cuando por dentro o de dentro surge miedo, por ejemplo puedes hacer dos cosas; o aceptar y seguir sintiendo y mirando ese miedo, o contraerte rechazando el sentir o vivir ese miedo. Son dos posturas. Entonces aquí de lo que se trata es de que yo aprenda a mirar lo que está ahí y porque está ahí atreverme a sentirlo. No obstante, una cosa es sentirlo, otra cosa es exteriorizarlo; son dos cosas distintas. Es interiormente que yo he de aceptar lo que hay, pero esto no quiere decir que eso justifique el que yo haga exteriormente disparates para dar salida a mi agresividad, a mi protesta o a mi miedo. Exteriormente yo tengo la responsabilidad de controlar mi comportamiento, pero interiormente yo puedo vivir lo que hay sin engañarme, sin huir de ello, sin tapanlo con otras cosas. Es porque tenemos miedo de lo desagradable que reprimimos, y reprimimos no sólo de cara al exterior, reprimimos de cara a no querer sentir interiormente lo desagradable. Entonces hemos de aprender a aceptar que si lo desagradable está ahí, lo correcto es que yo lo viva; no que lo busque, pero que no lo rechace. Ya sé que esto cuesta pero ya iremos hablando de todo el proceso de trabajo y veremos como esto se puede ir haciendo.

Cada persona puede ir aceptando lo desagradable justo en la medida que se va sintiendo más fuerte interiormente y a la vez que va aceptando lo desagradable esto le va fortaleciendo más interiormente, porque está ejercitando su energía, energía de resistencia en este caso, de aguante.

Hasta ahora he hablado, no de cómo solucionar los problemas, sino de cómo se están planteando los problemas. Ya explicaré todo el trabajo que hay que ir haciendo. Lo importante es que vayamos entendiendo por qué no vivimos la plenitud a que estamos naturalmente llamados, qué factores concretos lo impiden y cómo podemos ir eliminando o neutralizando los factores que impiden que vivamos lo que realmente somos. Eso no se arregla con recetas, se requiere, pues, una comprensión.

(2.17)



**P.:** Cuando has dicho que hay que aceptar lo desagradable y saberlo vivir pero no manifestarlo exteriormente con agresividad, también se puede manifestar con regresividad ¿no?

**R.:** Qué es eso?

**P.:** Pues, cuando alguien se pone así... o se turba o se pone rojo, entonces es que está manifestando miedo, pero si se da cuenta y lo acepta ¿es ésta una forma de superarlo?

**R.:** No, superarlo. Ya he dicho que la solución la daré más adelante. Ahora solamente estoy hablando de cómo se forman los problemas. La solución vendrá después de haber hablado de la formación de los problemas. De momento lo que digo es que el primer requisito es que yo no huya de lo que hay y que aprenda a afrontar lo que hay porque si no, estoy complicando las cosas. Y, en la medida que voy mirando lo que hay voy sintiendo su naturaleza profunda, de qué está hecho, y cuando voy comprendiendo de qué está hecha una cosa entonces surge la capacidad de soltar aquella cosa. Pero eso no es una clave para todos los problemas, simplemente es lo que se deriva del hecho de estar atento.

O sea que, el hecho de estar temblando y darme cuenta de que tiemblo, no arregla nada, lo que hará es hacerme temblar más porque me pondrá en contra de lo que yo quisiera vivir y sentir: yo quisiera ser una persona muy segura y muy feliz, muy controlada y resulta que me veo temblando; lo que hará es ponerme más nervioso. La solución la iremos viendo.

(2.18)

**P.:** Sobre el pensamiento ¿cómo se puede evitar el pensar?, esta mañana has dicho que hay que observar.

**R.:** Yo no he dicho que haya que evitar el pensar. Todavía no lo he dicho, ya lo diré, ya, pero todavía no lo he dicho. Yo lo que digo es que no hay que confundir el pensar con el estar atento. Si pienso, pienso, pero si estoy atento, estoy atento, que son dos cosas distintas. Ahora, si queriendo estar atento resulta que estoy pensando, entonces estar atento a que estoy pensando, o aplicar la atención al hecho concreto de que estoy pensando. No es ningún pecado pensar, es un retraso, un retraso mental, pero no es que esté mal hecho y por lo tanto no hay problema en el pensar, por lo menos por hoy; lo importante es no confundirlo con el mirar. Con el pensar no descubrimos, con el mirar sí descubrimos.

(2.19)

**P.:** El estar atento, el darse cuenta, ¿no podría ser también una manera de escapar del impulso agresivo?

**R.:** Yo no te digo que escapes; yo te digo que vivas frente a tu impulso agresivo con toda tu energía, con toda tu inteligencia y con toda tu afectividad.

(2.20)

**P.:** Cuando hablas de estar despierto, ¿quieres decir observar?

**R.:** Sí.

(2.21)

**P.:** ¿Estas tres energías son las que ordenan nuestro psiquismo o es el psiquismo el que nos niega que se potencien esas tres energías?

**R.:** La mente es la que, generalmente, dice sí o no a la respuesta o movilización de una de esas cualidades. Cuando yo, por ejemplo estoy con un grupo y se está hablando de algo y de repente a mí me viene una idea respecto de aquello, pero luego siento el miedo de si a lo mejor lo que digo no va a quedar bien o no es oportuno, es la mente, es la censura, la que impide que yo me manifieste.

**P.:** O sea que la mente..., la configuración del psiquismo permite la manifestación de esas tres potencias pero al mismo tiempo es un impedimento.

**R.:** Ya lo irás viendo porque lo voy explicando gradualmente. De momento lo importante es que veas que el potencial que yo soy lo he ejercitado hasta un determinado grado y eso es lo que hoy soy. Yo soy exactamente lo que he desarrollado de ese potencial, lo que he vivido activamente, lo que he desarrollado de inteligencia a través de actos particulares, lo que he desarrollado de mi afectividad a través de actos particulares y lo que he desarrollado de mi energía a través de actos particulares. Lo que he ejercitado y cómo lo he ejercitado determina mi modo actual de ser. O sea, yo como ser concreto soy lo que he vivido como experiencia activa, es lo que podemos llamar el yo experiencia en el sentido activo. Yo me he configurado de acuerdo con lo que he ejercitado y del modo particular como lo he ejercitado. De momento esto es lo que debéis mirar.

**P.:** Esto que dices efectivamente es así, pero la limitación está en uno.

**R.:** ¿Qué quieres decir con la limitación?, ¿de qué limitación hablas?

**P.:** Hablo de la limitación, o sea de cuando yo debo aceptar que sufro un estado de soledad. Observo que ese estado de soledad me lo ha producido la falta de algo del exterior. Entonces tengo que terminar aceptando esa soledad que soy y punto. Y quien dice soledad puede decir a los tres niveles; es la medida que doy en ese momento ¿para qué luego voy a pensar y voy a decir: "es una limitación que te pone la mente"? No es una limitación de la mente, es que yo en ese momento doy hasta ahí y nada más.

**R.:** Y ¿por qué das hasta ahí y nada más?

**P.:** Pues, pues,... lo acepto y se acabó, y es la manera de que no me duela tanto.

**R.:** (*interrumpiendo*) Yo pregunto por qué. ¿Por qué solamente das hasta ahí?

**P.:** Porque no es algo que yo pueda producirlo.

**R.:** Si a ti te pusieran en estado de sofronización o de hipnosis tú verías que serías capaz de dar unas respuestas totalmente diferentes a las que das en la vida habitual, ¿por qué?, pues simplemente porque en estado de sofronización lo que están haciendo es inducirte unas ideas distintas de las que tú tienes como filtro de tu comportamiento, y en el momento en que te cambian las ideas cambia toda tu forma de expresarte. O sea, lo

que está determinando tu limitación actual es toda tu historia hasta el presente, que es lo que tú dices, pero a la vez es porque estás manteniendo unas ideas y no las cambias, no las ensanchas o simplemente no las abres o no las eliminas. Y son las dos cosas: el resultado mecánico de lo que he ido ejercitando y a la vez algo que está poniendo unos límites a mi capacidad de ejercitar con unas prohibiciones, con unas ideas de tabú, de peligro, de miedo.

**P.:** Pues eso no lo veo. La primera parte sí, es así, pero la segunda parte no la veo.

**R.:** ¿No lo ves?, pues es una lástima. Pero ¿tú ves eso de que si te pusieran en estado de sofronización sería muy posible que fueras capaz de vivir otras muchas cosas?

**P.:** Sí, es posible, pero...

**R.:** Fíjate ahora; pues eso que es posible ¿de qué depende? ¿En qué consiste la sofronización, o la sugestión, o la hipnosis?

**P.:** Es como si te anulasen la mente en ese momento, pero es que yo de eso no me fío.

**R.:** No te anulan la mente, simplemente te inducen una idea. Te inducen una idea nueva, distinta de la que tú estás aceptando y entonces tu sentir y tu actuar se hace en función de esa nueva idea.

**P.:** Eso sí que es así.

**R.:** Pues eso es lo que está pasando. Cada uno está hipnotizado ahora con unas ideas y ése es el límite. Al hablar del yo idea entraremos en ello. Y esto está ahí, si no la persona no se viviría nunca como una conciencia limitada. La persona se vive como conciencia limitada porque a la vez está viviendo un límite y a la vez ella está más allá de ese límite. Y ese contraste entre una conciencia limitada y una conciencia mucho más amplia que también está allí, ese contraste es el que da la conciencia subjetiva de limitación. O sea que si no hubiera eso la persona no se viviría a sí misma como limitada porque daría el cien por cien de sus posibilidades en cada instante. Y aunque objetivamente, comparada con otra, la respuesta fuera menor, la persona lo viviría como su totalidad real y no con una conciencia de límite.

(2.22)

**P.:** Antes, cuando has dicho que funcionamos como máquinas, yo lo he visto muy claro, me parece que es así, que según el botón que aprietan damos la respuesta, y ahora hablas del desarrollo de las tres potencias y del yo experiencia que es el fruto de lo que cada uno hemos ejercitado.

**R.:** Así es.

**P.:** Entonces, si en cada uno sus respuestas han sido mecánicas ¿le valen igual las experiencias?

**R.:** En efecto, aunque las respuestas hayan sido mecánicas algo se moviliza. El problema es que por el hecho de ser mecánicas siempre movilizan lo mismo. El

problema de los automatismos, el problema de los condicionamientos, es que forman un sistema cerrado y, por lo tanto, siempre hay las mismas respuestas.

Observaos o recordad cuando estáis ante situaciones muy trágicas o muy dramáticas y veréis, si recordáis, que siempre se producen las mismas quejas, los mismos argumentos, el mismo estilo de llanto; unos viviéndose como víctimas, otros en una actitud de protesta, pero es que si os observáis veréis que siempre salen las mismas palabras una y otra vez, aunque la situación que provoca el conflicto o el drama sea muy distinta, y es que simplemente se está apretando el botón de "alarma, alarma", "peligro, peligro" y entonces lo que está grabado allí dentro sale y, sale mecánicamente. Entonces siempre sale lo mismo. Y la persona no ejercita porque aquello ya está ejercitado y simplemente es una repetición. La repetición no desarrolla, simplemente fortalece más la repetición, graba más profundamente lo que se repite. Solamente se puede desarrollar y crecer cuando uno está fuera de todo condicionamiento, cuando uno se siente libre, y libre quiere decir liberado de condicionamientos.

Todo esto que digo es para que lo miréis y veáis si intuitivamente lo percibís como cierto.

**P.:** Es que no lo veo claro esto. Porque si uno ya es capaz de ser libre, entonces quiere decir que sus potencias, por lo menos yo lo entiendo así, han sido suficientemente desarrolladas.

**R.:** No, la libertad no depende de que las potencias estén desarrolladas sino del grado de lucidez. ¿Recuerdas que antes decía: "cuando yo estoy observando mis condicionamientos, la parte que observa no está condicionada"?, pues es precisamente esa parte que observa, en la medida que está presente, la que me da la opción, una posibilidad, no absoluta pero sí relativa. Y si tú te fijas en este ejemplo que ponía de cómo uno protesta o reacciona ante situaciones desagradables, si miras tu vida verás que cada equis tiempo te ha tocado una cosa desagradable y entonces tú has soltado la respuesta correspondiente a la situación desagradable. Ahora mira qué has desarrollado con ello. Verás que no has desarrollado nada, solamente que lloras más fuerte que antes, que vives el drama con más fuerza, pero nada más. Ahora bien, si al llorar estuvieras tú muy consciente de lo que está pasando, te vieras a ti mismo llorando, te vieras a ti mismo repitiendo lo mismo de siempre, te vieras a ti mismo qué es lo que realmente te duele y no lo que parece que te duele, si hubiera esa actitud de lucidez, de presencia, entonces el llanto no podría repetirse igual. Ese factor de estar presente alteraría el carácter de círculo cerrado de lo aprendido. O sea que, ahí está el camino de salida.

Una característica de cuando uno está llorando es que la mente está cerrada. La mente cerrada -se puede ver porque además se produce una contractura en la frente- impide que uno sea realmente testigo lúcido de lo que le está pasando si uno no ha ejercitado esa lucidez de un modo deliberado. Y lo mismo pasa cuando uno se alegra.

Si miramos veremos que nuestra vida está hecha de estilos. Uno dice: "es mi estilo"; bien, quizá a alguien le satisfaga mucho decir que es su estilo como si fuera una tendencia de moda o lo que sea, pero realmente este estilo no es más que un resultado mecánico.

Por eso se puede estudiar la psicología, porque realmente son unos cuantos estilos, unos cuantos estereotipos. Hay el sentimental, y está el nervioso, etc., hay todos los estilos. Y esto se puede estudiar desde un punto de vista de estructura constitucional física o desde un punto de vista reactivo ante las situaciones.... Se puede estudiar pero siempre es una cosa que se tiende a tipificar, ¿por qué?, pues porque la persona tenderá siempre a responder del mismo modo, si no no habría psicología. Una persona que fuera capaz de vivirse en cada instante de un modo fresco, nuevo, y por lo tanto con una posibilidad de respuesta nueva, imprevisible, no habría manera de conocerla nunca, en el sentido de conocerla por su pasado, sería alguien a descubrir en cada instante. Pero, cuando se conoce a las personas se dice: "sí, ésta se caracteriza por esto, éste siempre hace lo otro", porque hay allí una rutina, un hábito, es un modelo de fabricación que funciona de esa manera y no de otra.

(2.23)

**P.:** La parte que tú dices "observar" ¿es lo que tú llamas el consciente?, ¿qué es para ti consciente?

**R.:** Consciente es aquello de lo que te das cuenta.

**P.:** O sea, ¿la parte que observa?

**R.:** No, la parte que observa puede ser un foco dentro del consciente. Si tú me estás viendo a mí, el observar es el hecho de que tú estás dirigiendo tu atención a mí, pero también es consciente esta imagen de mí que tienes, no sólo la parte que observa, es también lo observado.

El observador, la actitud de observar o de estar atento es un foco, un foco de lucidez que depende de mí, que se enciende más o menos y que se dirige a un sitio u otro.

**P.:** ¿Se puede desarrollar más el consciente?

**R.:** Sí, se puede, no desarrollar, sino ampliar.

(2.24)

**P.:** Por ejemplo, me doy cuenta de que la afectividad, la energía y la inteligencia están insertas en nosotros, más o menos desarrolladas, entonces es como que esa energía puedo desarrollarla en algo que a mí me gusta, algo como pueda ser un deporte o cualquier hobby. Es como si el desarrollo de esa energía fuera a enfocar precisamente en ese hábito que tengo o en ese trauma o en esos miedos, como enfocar y desarrollar ahí, en esa parte negativa, poner esa atención o esa energía en esa parte negativa.

**R.:** Si hablamos de energía quiere decir que en cada momento y en cada situación tú has de vivir más y más tu energía, no sólo a través del deporte, en toda situación. Siempre la eres, y porque siempre la eres siempre la has de vivir conscientemente. Y desarrollar la energía no quiere decir que tengas que hablar a voz en grito, quiere decir que has de ser muy consciente en ti, igual cuando estás en situaciones muy importantes, que para explicar un chiste o para hacer una broma. Estar totalmente presente más y más en toda situación. Y lo mismo el interés, en el aspecto de la atención, de la inteligencia. Interés siempre, aunque sean cosas anodinas, aunque sean cosas que uno ya las conoce; movilizar el interés, no porque el objeto merezca mi interés, sino porque yo soy ese

interés. Es por una exigencia de ser más yo mismo en acto, no porque el sujeto o el objeto que está allí sea más interesante o menos. Ahí está el problema, que, en la medida que lo veo más interesante o menos, ya estoy viviendo en una dependencia del objeto y se trata de que yo aprenda a vivir lo que soy porque lo soy, que asuma que yo soy en primera persona.

(2.25)

**P.:** ¿Cómo comprobar que uno está en el buen camino?

**R.:** Lo has de ver por los efectos. Ya he dicho antes que si uno observa su propia vida verá que tropieza con cosas; pues estas cosas con las que tropieza una y otra vez son las que están señalando algo que falta desarrollar más. ¿No te ayuda esto?

**P.:** Sí, sí..., quiero decir que, por ejemplo, puedes notar en algunos aspectos que puedes tener un foco de inteligencia, aunque sea mínima, o un foco de afectividad. Entonces te das cuenta de que es algo natural. También te puedes dar cuenta de que esta afectividad puede ser una respuesta a un estímulo porque realmente hay una carencia afectiva y entonces sale esa afectividad. ¿Eso no es afectividad en sí, pura?

**R.:** Todo lo que sea sentir surge de la afectividad. Ahora, lo que yo estoy diciendo es que yo he de ir más allá de esa demanda afectiva porque hay un sentido de carencia, lo que yo estoy diciendo es que yo reconozca en mí esta capacidad de expresar, no de buscar afecto. También está que buscar el afecto, pero ahora estoy hablando del aspecto de desarrollo activo. Entonces es que yo me obligue, si quiero y lo veo claro, que yo me obligue a vivir más y más, en cada momento, esta capacidad afectiva. ¿Cómo?, pues siendo más amable con las personas, no para quedar bien, sino simplemente porque estoy movilizándolo y quiero vivir mi afectividad, incluso con las personas antipáticas, incluso con las que no pueden entenderme, como los niños pequeños, los animales, los árboles o las flores.

(2.26)

**P.:** El gozo que viene del cumplimiento de un deseo ¿puede ser tan auténtico como el otro aunque sea temporal?

**R.:** Es auténtico, claro. Es auténtico en la medida en que está allí y es una realidad. Puede obedecer a necesidades muy reales y básicas, o bien puede obedecer a un deseo más bien ocasional o caprichoso, pero es auténtico. Lo realmente auténtico sería que vivieras la fuente de donde surge el gozo, y no el producto.

**P.:** Es que a mí me pasa, bueno, no sé si se hablará de esto más adelante, que por ejemplo me doy cuenta de esto, de que estás contenta o gozas cuando se te cumple un deseo, y entonces mi mente me dice: "pero va, eso no es cierto, porque ha sido al satisfacer un deseo", y por eso te hacía la pregunta.

**R.:** En la medida que hay satisfacción, hay satisfacción; aprovéchala. Ahora, si te das cuenta de que esa satisfacción es debida a que algo exterior ha satisfecho tu deseo, también te das cuenta que esa satisfacción es provisional. Pero no es que haya que negar o rechazar lo provisional, sino simplemente procurar, si uno quiere, trabajar para lo fundamental.

(2.27)

**P.:** Has dicho que el factor principal son las emociones y la mente. Pregunto, ¿para trabajar más fácilmente en la mente o para ver más fácilmente en la mente es mejor separar los planos?

**R.:** No, no. No separarlos, porque realmente están unidos. El problema es por dónde empezar el trabajo y a veces el plano físico puede ser un buen comienzo. Cuando la persona está muy cerrada, muy bloqueada, el empezar a hacer ejercicio, aunque no tenga que ver directamente con su síntoma, puede ser un comienzo para que las energías vitales empiecen a circular y poder ir facilitando la circulación y, por lo tanto, la visión de otros aspectos. Realmente se debiera movilizar todo; el problema es que luego hay que aprender a distinguir bien lo que corresponde a cada nivel para distinguir lo que es realmente la base del problema y no confundir nunca la base del problema con el lugar donde se manifiestan los síntomas; una idea de temor puede traducirse en una actitud de miedo, de espanto, que a su vez puede crear unas contracturas muy fuertes en una zona u otra del cuerpo. Pero, realmente, el problema allí no es la contractura, ni es el miedo, sino que es la idea. A pesar de que la idea no se ve y en cambio el miedo sí, se vive muy intensamente, y la contractura resulta a su vez lo más aparente.

**P.:** Sí, a eso me refería. Por ejemplo, si yo siento miedo, normalmente me doy cuenta de la idea, pero para darme cuenta de la idea, reconocer el sentir ¿es el punto de partida?

**R.:** Sí, reconocer el sentir y expresar ese sentir. En la medida que expreses, que le des exteriorización al sentir, vendrá la formulación de la idea que está implícita en el sentir. Son muchos, muchos los problemas que tienen su raíz en la mente pero que no se ven como pertenecientes a la mente porque sus manifestaciones están en lo emocional o en lo físico. Entonces se quieren curar en lo emocional o en lo físico y, claro, no se cura porque la verdadera anomalía está en la mente, y el miedo, que suele ser el más generalizado de todos los males, nace propiamente en la mente.

El miedo siempre es la amenaza que yo siento a lo que yo creo ser. Siempre. Por lo tanto, esta amenaza a lo que creo ser se produce en la mente, aunque luego se manifieste como un estado emocional muy desagradable, que es lo que llamamos propiamente miedo, y que este miedo a su vez se traduzca en unas actitudes crispadas de inmovilización o agitadas de huida.

Esto se ve, por ejemplo, en el problema de muchas personas que están tomando estimulantes. Estimulantes porque se sienten que les falta energía y, claro, con un estimulante les parece que funcionan con más energía, pero generalmente su problema no es una falta de estimulantes, su problema es que hay un bloqueo de energías y la solución está en poder desbloquear estas energías que están dentro, no en mantener el bloqueo y encima añadirle un estimulante, porque eso lo que hace es complicar más el problema, hacerlo más insoluble. Pero, como generalmente se vive con un gran desconocimiento o con una falta de contacto con los niveles de la propia persona, es por ello que uno se encuentra desconcertado. Es como si uno fuera un total extranjero para uno mismo.

(2.28)

**P.:** Has hablado de vivir simultáneamente en los tres centros y con el estado en que estás en ese momento, por ejemplo el enfado. A mí me ocurre que en la medida que

estoy tratando de estar situada en el centro, el enfado desaparece y, en la medida en que hay enfado, estoy fuera de mi centro.

**R.:** Entonces verás que puedes obligarte a mirar ese enfado aunque de momento se haya ido, verás que si vuelves a evocar la situación, aflojando un poquito tu centramiento, vuelve el enfado y entonces puedes examinarlo en ese estado intermedio, en que no estás totalmente centrada.

**P.:** Pero en ese estado intermedio yo no reconozco la afectividad.

**R.:** Sí puedes, puedes evocar la situación. Es cuando estás muy centrada que quizá, por tu modo de centramiento, te vives un aspecto más energía y te desconectas de lo afectivo. Es que ahora vamos a otro problema; si tu centramiento es correcto o no correcto. Ahora se trataba simplemente de poder ver que cuando estás enfadada no estás centrada y cuando estás centrada no estás enfadada. Entonces te digo que puedes ver, que si aflojas un poco tu actitud de ser lo que tú llamas tú, de momento, y evocas la situación, verás que vuelve el enfado y entonces puedes mirarlo.

**P.:** Sí, pero mirarlo sólo, quiero decir, en el acto de mirar no está la afectividad.

**R.:** Sí, sí puedes mirar lo afectivo.

**P.:** Y, en ese momento ¿mirar lo afectivo sería ver el enfado?

**R.:** Claro, porque estás sintiendo el enfado, lo estás sintiendo, y si lo estás sintiendo está lo afectivo. Pero el que mira es la mente, la atención, por lo tanto está la atención y está lo afectivo, que es el objeto que estás mirando y, además, has de estar atenta a la razón por la cual aquella afectividad está actuando de ese modo.

**P.:** Pero es que yo entendía que estar centrada en los tres centros y a la vez viviendo ese estado es estar también centrada en la afectividad, en el sentido de estar en el amor.

**R.:** Es estar en el sentir, sea este sentir de un signo o de otro; es estar en el fondo de tu sentir.

(2.29)

**P.:** Antes has dicho que cuando hay situaciones que producen un estado de placer, lo único que hay que hacer es observar y darte cuenta de que es debido a una situación sin negar nada. Mi pregunta es si en realidad no se puede hacer que ese placer esté en todo momento, o sea que lo que hay que llegar a conseguir es vivir este placer de un modo constante.

**R.:** Así es, y estará en todo momento cuando tú te sitúes allí donde está. Pero ahora todavía estamos en la primera fase y estamos hablando en qué consiste el ejercitar, no el ahondar.

(2.30)

**P.:** ¿El proceso de observar ¿también hay que ayudarlo con un psicoanálisis?



**R.:** No, no, en absoluto. Porque un psicoanálisis funciona a base de asociaciones y aquí, en todo caso, las asociaciones ya irán viniendo, pero no porque yo las busque. O sea, la observación mantenida va trayendo consigo todo aquello que está relacionado con la cosa que observo, pero sin necesidad de un proceso de pensamiento. Es como un efecto de visión, una visión que cada vez es más amplia y profunda y, por lo tanto, más comprensiva. Comprender no es nada más que ver lo que hace que aquello sea aquello. Ver, no pensar, no deducir, ver. Por lo tanto no se trata de pasar de una visión primero de síntoma, de efecto, y a través de mantener la atención se va profundizando y ampliando y entonces se va viendo toda la estructura que se manifestaba como síntoma.

**P.:** Y una vez pasado, ¿se puede recordar ese momento?

**R.:** Sí, sí... No hace falta, puede entrar pero no hace falta. O sea, tú puedes mirar a destiempo; una vez ha pasado la cosa puedes volver a mirarla con calma para acabar de ver lo que no habías visto o para volver a ver lo que ya habías visto. Se puede hacer porque lo que ha pasado siempre está presente dentro. Lo importante es no pasar al plano de una memoria puramente representativa, conceptual. Es tener la capacidad, cuando estoy recordando algo, de evocar el algo, la vivencia del algo, el sentir el algo y no sólo un recuerdo intelectual del algo, es decir que no sea pura memoria de la mente, sino que sea una actualización de toda la vivencia de la situación. Cuando se convierte solamente en un concepto ya estoy desconectado de la realidad viva y estoy empezando a tejer una fantasía que me alejará cada vez más de la realidad.

(2.31)

**P.:** Decías antes que uno, más o menos, intuye lo que es el fondo y a la vez se da cuenta de lo que está viviendo. Entonces ahí se produce un desequilibrio y como consecuencia una especie de angustia y ése es el tema central de la obra. Después eso se va cubriendo con las actividades diarias, pero el fondo de la vida diaria viene siendo eso. ¿Cómo encaja esto con el hecho de que uno tenga que mirar lo que está pasando, en ese nivel, y a la vez intentar por todos los medios superponer al otro que está más alegre, que está más...?

**R.:** (*interrumpiendo*) No, no, nada de superponer.

**P.:** Pues yo eso no lo veo muy claro.

**R.:** Superponer lo acabas de inventar tú, es una creación tuya, yo no he dicho superponer, yo he dicho vivir la realidad presente pero viviéndola con toda tu presencia y si hay angustia todo yo presente mirando esa angustia, no sustituir la angustia por un estado de jolgorio. No, no, es ver lo que hay y todo yo estar allí viendo con la máxima sinceridad. Lo que pasa es que si la angustia la miras medio dormido, verás que la angustia va creciendo y va ocupando más y más tu campo de conciencia hasta que se hace totalmente insoportable; es como un pozo sin fondo, y eso es erróneo. Hay que mirar la angustia pero siendo tú tú.

**P.:** Sí, pero lo que pasa es que a la vez no se puede mirar la angustia y tratar de estar alegre.

**R.:** Pues no estés alegre, pero sí procura estar en el fondo de tu sentir.



### 3. OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO NATURAL: LOS MODELOS ACEPTADOS

#### *A) Formación del modelo*

Ahora podemos avanzar un poco más y mirar eso que nosotros adquirimos del exterior y que parece que nos condiciona tanto: el modelo.

Decía que cuando somos pequeños se nos va educando y que 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 solamente lo aprende sino que lo acepta tal como se le da, es decir, como la verdad y el bien. De manera que el niño, como ve que si hace aquello le sonríen, si no hace aquello le miran mal, le regañan o le castigan, el niño va adquiriendo una convicción de que él vale en la medida que es el modelo. O sea, el niño se identifica a sí mismo como valor en tanto que modelo y en tanto que modo particular de ser.

Es importante ver claro esto, es la clave interna.

Por tanto el niño no se siente aceptado por el hecho de que él es él, de que él es un ser, de que él es un foco de inteligencia, un foco de amor, un foco de energía, de que él es una individualidad central aparte de cualquier modo de ser, sino que el niño aprende que solamente se le valora, se le considera en la medida que él es o no un modo particular de ser y está de acuerdo o no con el modelo que se le da. Por lo tanto, 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 él-ser, él-es, esto no existe, no tiene ningún valor. Y esto es muy importante porque 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, de todo el eje del cuerpo.

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.

O sea que el niño se desconecta de su fondo de energía, de su fondo de vitalidad, de donde surge la capacidad combativa de vivir, de jugar, de expresar sus necesidades vitales, es decir que 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 pues de esta seguridad, 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 y de actuar en función de lo que ve; Es decir que se desconecta de su capacidad de evidencia y entonces todo él empieza a vivir a partir de esa fachada, del modo de ser "¿Soy realmente del modo que me dicen?", porque sólo así conseguiremos apreciación, valoración, afecto, seguridad.

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, obligándolo a proyectar en el exterior. Entonces estará exigiendo que el exterior -cuando uno es pequeño, la madre, pero luego, en general, el mundo-, le dé seguridad, que el exterior le dé felicidad, que el exterior le dé la información que ha de aceptar. Al alejarse de su fondo natural, el niño, eso que no vive directamente, porque se va desconectando de ello, lo proyecta al exterior y espera que el exterior supla esas necesidades buscando fuera de él esa seguridad, esa felicidad y esa evidencia que antes surgían de su interior.

De momento es esto: el fondo está ahí, 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, porque desde este centro, no solamente hay el modelo, sino que desde esa mente exterior estará controlando constantemente su comportamiento, estará tratando de ajustar su conducta, sus respuestas, para que estén de acuerdo con el modelo y reprimirá lo que no esté de acuerdo con el modelo. O sea que, realmente, es un centro alrededor del cual se va tejiendo, se va estructurando todo el modo de funcionar y de valorar de uno.

Lo importante es que se vea claro que el modelo implica -cuando se convierte en centro- la desconexión del centro natural. Esto es lo que en este momento se trata de que se vea claro.

## *B) La triple angustia*

Así pues el niño proyecta al exterior lo que corresponde a su fondo. Al no vivirlo directamente en el fondo, pero al haber la necesidad de ello, lo proyecta al exterior y entonces es cuando está exigiendo que su madre le dé felicidad, le dé seguridad, le dé certeza en cuanto a las ideas, en cuanto a la información.

Entonces el niño, todo él, está esperando que el exterior le dé esa plenitud, esa seguridad y esa certeza. Fijaos que él se ha desconectado del fondo para asegurarse el afecto y la aceptación del exterior, pero, entonces ¿qué pasa cuando el exterior, por lo que sea, en un momento dado no le da felicidad, no le da afecto, no le da seguridad, no le da certeza? 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 todo 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, que se había formado, falla y aparece una angustia en el aspecto mental. Es lo que luego se vivirá como angustia de identidad; "¿quien 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. Fijaos que esto se produce aunque sea por unos momentos que le falle el exterior, porque esta necesidad afectiva la tiene permanentemente y cuando en un momento determinado el exterior no se la da, es suficiente para provocar la aparición de la angustia. Por tanto 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 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 o de capacidad de hacer para solucionar las cosas.

El niño en esos momentos de angustia tiene un llanto desgarrador. Muchas veces los mayores no están atentos, porque están tan acostumbrados a que el niño llore por tantas cosas que no distinguen un llanto de otro y este llanto es desgarrador, no porque el niño grite mucho, sino porque está surgiendo de una desesperación. Y muchas veces, por desgracia, la madre, o el educador en general, utilizan deliberadamente esta angustia para forzar una obediencia: "no te quiero", "si no haces esto no te quiero", "ya te puedes ir" y cosas así. ¿Por qué?, porque para la madre sigue siendo más importante el modo de actuar que el ser profundo del niño. Y ¿por qué para la madre eso es más importante? Porque ella se vive a sí misma, también, de esa manera; ella lo que quiere es ser buena madre, y buena madre es que el niño coma y que el niño se comporte bien y que sea limpio, y ese modo de ser sigue siendo lo más importante. Y como ella lo vive así, lo transmite así, lo traslada así, lo contamina así. Y estamos recibiendo, por inducción, todos los problemas básicos que se van sucediendo de generación en generación.

¿Qué hace el niño frente a esta situación de angustia?, -no olvidemos que se trata de un niño muy pequeño-, pues el niño hace lo que puede para salir de esta angustia, lo que está a su alcance. Entonces el niño busca una solución para huir de ese 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 decir: "sí, es que no me quieren porque en el fondo yo no soy suficientemente bueno; en la medida que yo me obligue realmente a ser totalmente bueno no tendrán más remedio que quererme o que valorarme". Es decir que puede 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; llegar a ser totalmente, absolutamente bueno.

Y ahí tenemos las personas que luego están viviendo toda la vida bajo la obligación interior de ser siempre totalmente buenas. Y, como que ser bueno es algo que está apoyado por el modelo social y por el modelo religioso y por todos los modelos, pues

parece que uno está en orden con todo. Pero la verdad es que la mayor parte de personas que juegan a ser buenas, 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 eso se le llama una necesidad compulsiva; la persona se siente obligada compulsivamente a ser buena porque si no vuelve a surgir la angustia. No olvidéis que la decisión de ser bueno era para huir de la angustia de identidad, por lo tanto, en la medida que yo no soy bueno vuelve a surgir la angustia que está ahí siempre, debajo de mi deseo de ser bueno.

Por eso, cuando la persona que está jugando a esto falla, se equivoca, no está a la altura de las circunstancias, le viene la angustia en forma de remordimiento, de culpabilidad.

Es importantísimo entender cada punto de lo que voy explicando porque es el armazón de nuestro modo de funcionar y no podemos entendernos realmente a nosotros mismos ni a los demás si no aprendemos a descubrir todo esto en nosotros.

Este modelo de ser bueno, luego, se puede manifestar en apuntarse a un curso de realización, por ejemplo, o a todo aquello que de algún modo venga con la aureola de ser mejor y puede no ser nada más que un mecanismo para huir de la angustia interior que se nota luego en el trabajo.

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, yo 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. O sea que ése es un modo de sentirse fuerte, de sentirse afirmado, y eso va a crear todo un estilo de comportamiento: toda la vida se la pasará con el estilo de ir a la contra, de la situación, de la autoridad, del exterior; es lo que se llama una personalidad reactiva, que en la medida en que se opone se afirma y en la medida en que no se opone, que cede, surge de nuevo la angustia.

Aquí también está la necesidad compulsiva en este caso de oponerse, de reaccionar en contra.

Y claro, esto crea muchos problemas, todo crea sus problemas. Lo primero, que he dicho también crea sus problemas, exactamente y tan numerosos como los pueda crear éste, sólo que éstos son más aparatosos porque, por un lado, la persona necesita oponerse, pero para algo tiene que ponerse de acuerdo, por ejemplo, para casarse y tener hijos. Y entonces por un lado quiere aceptar pero en cuanto lo hace, enseguida surge dentro de él una insatisfacción, un miedo y una angustia, que están en su interior, y entonces necesita luchar, oponerse ante aquél mismo con quien está buscando compenetrarse. Eso crea una actitud completamente contradictoria respecto a la misma persona; se la quiere y se la rechaza, creando esta actitud muchos dramas.

Pero puede ser también que ante la angustia de identidad se 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, que el niño no se llega a formular explícitamente, pero que para entenderlo, sería: "no se puede confiar en el exterior, siempre falla; yo me retiro". Entonces este niño se inhibe interiormente, se aísla, ya no trata de conseguir aceptación, afecto, sino que se desconecta, aunque exteriormente parezca que va haciéndolo todo; pero le falta el contacto, le falta la ilusión y entonces se encierra, a veces en imaginaciones o en estudios, o en una productividad u otra, incapaz de una entrega, incapaz de asumir la vida.

Estos son los tres tipos principales de modelos para huir de la angustia. Repito, esto es para huir de la angustia, 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 ése es el gran drama de tantas personas que, sea a través hoy día de grupos de encuentro o de gestalt o de bioenergética, o del tipo que sean, o a través de una línea devocional religiosa, o a través del yoga o de otras formas de espiritualidad, llegan a un momento en el trabajo que, de repente, se encuentran muy mal; un malestar, una angustia y problemas, incluso, de salud, y entonces dicen; "nada, esto no me va bien" y tienen que abandonar diciendo: "probaremos otra cosa a ver si me siento mejor" y aquello lo prueban hasta que, si lo hacen con sinceridad -porque muchas veces es un puro entretenimiento-, llega un momento que se vuelve a presentar lo mismo y dicen; "toma, eso tampoco me va, me perjudica", y así se pasan la vida yendo de grupo en grupo, de forma en forma, buscando lo que les vaya bien y huyendo de hecho de pasar esa barrera de angustia interior. Y esa barrera es inevitable pasarla, sea cual sea el camino que uno siga, si es realmente camino, porque está ahí y, mientras yo siga compulsivamente el modelo de ser bueno, el modelo de ir en contra, el modelo de huir, me parecerá que voy adquiriendo cosas, que voy creciendo, pero de hecho estoy dejando la angustia entera allí y no estoy para nada ahondando, descubriendo, acercándome a mi verdadera autenticidad.

Esto hay que verlo claro, porque hoy en día esto es una cosa que se ve. Ya se veía antes, pero como que antes funcionaba sólo a través del psicoanálisis, ya era sabido el síntoma del que no le caía bien el psicoanalista, que llegaba un momento que tenía una pelea con él y que no lo aguantaba más y se iba, justo cuando en aquel momento empezaba a hacerse un trabajo en profundidad, pero venía esa reacción de huida, de oposición, ante lo desagradable. Actualmente es lo mismo, pero como hay más posibilidades, aún es más fácil decir: "no, esto no me va; ahora probaré el zen". Y se prueban sistemas hasta que llega un momento en que vuelve a surgir la angustia y en definitiva no se hace nada y se vive de ilusiones y frases bonitas y de momentos emocionales que parece que son mucho y no son nada, porque son hojarasca y no dejan nada realmente desarrollado.

Hasta ahora he estado hablando de estilos de huida de la angustia en el aspecto de identidad. ¿Qué sucede en el aspecto afectivo, la angustia propiamente afectiva, la angustia de abandono, de soledad? Ahí es donde muchos se reconocen más, porque ahí es donde suele doler más a todo el mundo.

Hay varias soluciones también, que dependen del modelo que se haya adoptado tras sufrir la angustia de identidad. Lo que suele ser más habitual es la reacción de decir: "yo voy a conseguir como sea el que me quieran", y de ahí viene el empezar una auténtica batalla para asegurarse que haya alguien que nos quiera. Entonces se desarrollan las artes de seducir, seducir al otro. Estoy hablando de los tres años o cuatro años, y luego siguen toda la vida, para conseguir que la otra persona nos quiera. Aparece la necesidad de tener un oso, tener una muñeca, tener algo con lo que ir a todas partes, dormir con eso. Es el símbolo de lo que me quiere; que me quiere de verdad y no me falla.

Así que surge la necesidad, la exigencia, de conseguir que alguien nos quiera, y entonces buscamos amigos, pero unos amigos que sean muy peculiares, que sean como una especie de amigos juramentados, con quienes hay un compromiso de fidelidad y a quienes uno cuenta cosas que no contaría a nadie más. Son una válvula de seguridad por la cual nos aseguramos un mínimo de comprensión y de afecto. Esto es lo que, luego, se vivirá como simulacro del amor, lo que se confundirá con el amor. Yo quiero mucho a la gente, quiero mucho, pero realmente ¿qué es lo que quiero, a la gente, o lo que quiero es que me quieran? ¿Quiero a las personas por ellas mismas o las quiero en la medida que me quieren? ¿Las quiero a ellas o quiero su amor? La experiencia me dice que, en la medida que esa persona que me quiere, me falla; todo aquel amor se convierte en resentimiento, en protesta o en odio, lo cual quiere decir que yo no quería a la persona, que lo que estaba queriendo era su afecto, que era la necesidad de asegurarme el afecto, la necesidad compulsiva. Y cuando aquella persona me falla hace resurgir de nuevo mi angustia de abandono.

Y eso es lo que luego se confunde con el amor a las personas. Y eso no es el amor, es el amor infantil, es el amor egocentrado, es el amor que está centrado en mí: "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. Me quiero a mí a través de aquello. Y por eso, cuando aquello me falla yo me siento desamparado. Y eso es lo que produce el dolor del alejamiento de personas queridas o la muerte de personas queridas. Lo que sucede es que todo ello es tan normal que se llama amor.

El amor real consiste en querer el bien del otro; no en querer que el otro me esté dando mi bien. Que haya una demanda de reciprocidad es natural, es dar y recibir y es compartir, pero en la mayor parte de casos no es así, sino que lo que hay es una auténtica exigencia de que el otro me esté dando; me esté dando afecto, me esté dando aceptación, me esté dando seguridad afectiva, me esté dando lo que sea. Y cuando esa persona deja de darme porque se va, siento un vacío y siento una carencia de lo que recibía a través de su presencia, y eso es por lo que lloro, no lloro por el otro, lloro por mí. Si realmente me interesara el otro estaría preocupado por el otro, pero lloro porque me siento vacío sin su presencia. Si me preocupara por la persona seguiría amándola, si creyera en una supervivencia me alegraría pensando que ha ido al cielo o "a mejor vida" como se dice. Pero no, es casi una obligación llorar, es una especie de certificado social. Yo amo a una persona y la medida en que la amo es la medida en que la lloro cuando la pierdo; hay todo un tinglado social montado sobre eso.

El exigir que el otro me quiera es realmente tal como se suele vivir el amor. Es un amor posesivo: yo necesito que aquella persona me quiera y esa persona es mía, su amor me pertenece a mí, lo exige yo. Este sentido de posesión, de exclusividad, está



cumpliendo la función de taponar mi angustia de abandono; por ello si la persona a quien quiero llega a abandonarme me siento como una criatura desesperada.

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, muy fuerte, muy poderoso, o sueño con unas venganzas terribles. En cualquier caso., 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: "el otro ¿qué se ha creído?, si no vale nada, si es un desgraciado".

En la medida 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. Y de ahí viene la necesidad de estar pensando y juzgando constantemente. Si os observáis un poco veréis que, cuanto peor os sintáis, más necesidad tenéis de juzgar y condenar a todos los que se refieren a vuestra circunstancia. En cambio, cuanto más felices sois, menos necesidad de juzgar y mucho menos de condenar. La mente está haciendo esta función simbólica de poder, de afirmarse como ser poderoso, superior. Y esto hace que yo esté manteniendo constantemente una actitud de juicio. Constantemente estoy evaluando a las personas y las estoy juzgando porque eso mantiene en mí una sensación de ser yo más coherente, más fuerte y más independiente en relación con los otros. Y por eso vemos la facilidad con que todo el mundo está juzgando a todo el mundo. Si se escucha un poco objetivamente, da risa y da pena a la vez. Sin conocer realmente al otro, todo el mundo, alegremente, está echando su papeleta, votando a favor o en contra, juzgando o atribuyéndole una u otra cosa.

Con todo esto tenemos un armazón 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; no es una lección de psicología dinámica para archivarla en la mente, sino que es una hipótesis de trabajo para que uno observe en sí mismo y vea lo que está pasando, vea qué hay de cierto de todo eso que estoy explicando en uno mismo. Es entonces cuando el observar va teniendo un sentido más particular, además de una observación básica general. Es ir observando toda esta dinámica, ir descubriendo toda esta estructura.

### *C) Yo idea, yo ideal; el personaje*

Mirando lo explicado antes desde otra vertiente, podemos decir que el niño, de un modo natural, es este fondo o potencial -como queramos llamarle- de energía, de inteligencia y de amor-felicidad, él es intrínsecamente eso, es lo que es su identidad como individuo, y su existencia es ir actualizando eso en forma concreta, a través de lo físico, de lo afectivo y de lo emocional concreto; pero recibe del exterior el impacto de una exigencia, de un modelo de ser: "tú has de ser de esa manera, amable, obediente, estudioso, cuidadoso, listo, 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: "eres bueno, eres malo, eres tonto, eres listo, eres obediente, eres descarado, etc.". 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. Y entonces al niño no se le dice: "tú has hecho algo que no deberías haber hecho", o "tú has hecho una acción torpe", no. Se le dice: "tú eres torpe", "tú eres mal educado" o "tú eres tonto". 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 un modelo que es totalmente ajeno a él. Modelo que puede ser muy conveniente, pero que no es él.

Entonces al niño se le está diciendo: "tú eres eso, tú eres lo otro" y, claro, la actitud afectiva de los mayores hacia el niño depende de ese juicio: "si eres bueno te quiero, te sonrío, te doy caramelos, te satisfago tus caprichos, y si eres malo te quedas sin postre, o no te quiero", o lo que sea.

Por lo tanto al niño se le va imponiendo la idea de que él es ese niño bueno o malo. Se le está imponiendo una idea, un concepto de sí mismo y se le dice que ese concepto es él.

El niño que ve que todo el mundo funciona así, que todo el mundo coincide, pues no tiene más remedio que aceptar eso porque no tiene criterio, no tiene sentido crítico propio, por lo tanto el niño acepta que "yo soy": Antonio, niño, torpe, etc. Es decir que se forma uno la idea de sí mismo de acuerdo con este juicio que ha recibido del exterior; "yo soy Antonio", pero Antonio es un nombre que me ha venido de fuera, que no tiene nada que ver conmigo, y "soy un niño torpe"; soy torpe porque yo debiera ser muy hábil según me dicen y porque soy torpe me critican, me rechazan o, por el contrario si soy listo me quieren, me satisfacen unos deseos, me protegen. Y así se le va imponiendo al niño una idea de sí mismo que no tiene, en sí, nada que ver con el niño mismo.

Al niño se le enseña que él es el niño bueno o malo, se le define a él en tanto que es bueno o malo, listo o torpe. Y 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" o "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, a través del tiempo cambiará o no cambiará, 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. Pero como nadie vive esa realidad profunda, todo el mundo se confunde

con sus modos y sus modos en este caso se convierten en unos modelos o la comparación de uno con esos modelos: "yo soy bueno, yo soy malo, yo soy mediocre".

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. Y ahí está lo que realmente quiere decir ser exiliados de la propia patria o país original, ahí está la expulsión del paraíso. Cuando yo salgo de lo que es mi naturaleza central y empiezo a vivir en tanto que modo particular de ser; bueno, malo, alto o bajo.

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 debiera 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.

Yo no valgo y me rechazan, pero yo siento que en mí hay la demanda de ser aceptado y de vivir una plenitud, entonces esto provoca en mí la necesidad de crear un proyecto de mí mismo en futuro: "yo llegaré a ser muy importante". O sea que el yo idea genera automáticamente un yo ideal: "llegaré a ser fuerte", "llegaré a ser valiente", "llegaré a ser querido, respetado, etc.", y siempre 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; si el yo idea es negativo: "no vales, eres tonto, etc.", el yo ideal será; "yo llegaré a ser muy listo". Si el yo idea es positivo pero limitado: "eres cortito de inteligencia", entonces el yo ideal es una ampliación total; "yo llegaré a ser totalmente listo". Pero una cosa genera la otra y esto se convertirá para mí en lo más importante de mi existencia. Por lo tanto toda mi vida intentaré, consciente o inconscientemente, a tratar de realizar ese yo ideal: llegar a conseguir ser muy fuerte, muy listo, muy bueno, muy poderoso, muy lo que sea, llegar a conseguir la admiración, el aprecio o lo que sea para que esto me haga sentir plenamente feliz; esa plenitud a la que aspiro.

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 quiero llegar a ser muy importante en la misma medida que en el fondo me estoy sintiendo no importante; 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.

Esa 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. Es como si a uno le pusieran en medio de un escenario y le dijeran: "mira, tú partes del hecho de que eres pobre y por

eso eres menospreciado y, a través de tu esfuerzo y tu talento, llegas a ser muy admirado", y entonces toda la vida es como una escenificación de este argumento y, claro está, lo que es argumento de toda la vida quiere decir que es argumento de cada instante en nuestra vida.

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 yo 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 éste 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 modo de funcionar en cada momento, crea el personaje que uno está creyendo ser. Como parece muy razonable que yo quiera llegar a ser más listo, más bueno, más útil, porque esto lleva la bendición de la sociedad, parece que así uno está totalmente en regla, en orden. Uno no se da cuenta de que todo esto es un tinglado armado sobre la base de creer que yo soy ese niño bueno o débil que me han dicho que soy y que no tiene nada que ver con lo que realmente soy.

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. Porque yo acepto y creo ser eso que se me dice surge en mí la necesidad de crear un modelo ideal y toda mi vida la estoy organizando para llegar a este modelo ideal y sufro y vivo angustias y depresiones cuando no lo puedo realizar, y me alegro y me ilusiono cuando me parece que lo voy realizando, y todo esto por algo que no tiene nada que ver con lo que realmente soy.

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 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 más cosas y que un día va a llegar a más, en la medida que 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.

Toda la vida social está montada alrededor de lo mismo. Lo que se llama educación, buena educación, consiste siempre en tratar bien al yo ideal del otro, es obligado decir siempre a la persona: "qué joven estás", si son señoras: "qué bien te sienta el peinado o el vestido", o lo que sea, y esto es lo que se considera buena educación, y en cambio si alguien le dice a otro: "qué viejo te has hecho", esto se considera de un mal gusto extraordinario, aunque sea la verdad patente, lo que salta a la vista, y no digamos si uno dice: "qué cojo vas hoy", porque eso en el yo ideal no existe. En el yo ideal uno es miss o mister universo y por lo tanto no se puede hablar de lo que no está en el yo ideal, y en la medida que a uno le estén sugiriendo que se acerca a ese yo ideal todo va perfecto. La mayor parte de fiestas sociales son fiestas especiales para engordar y reforzar el yo ideal, y esa es toda la mentira y toda la hipocresía de la vida y de las relaciones humanas tal como suelen funcionar. No siempre es así, pero siempre hay que andar con sumo

cuidado porque si a alguien le pisan el yo ideal entonces que se preparen. Las personas son muy amables, se quieren mucho, pero si te pisan el yo ideal, que se prepare el otro, porque recibirá todas las broncas, todas las críticas y condenaciones habidas y por haber. Todos los problemas psicológicos son consecuencia y aspectos de este problema básico que estoy diciendo; la identificación con el yo ideal que se proyecta hacia el yo ideal dando lugar al personaje de cada día. Todos los problemas: los miedos psicológicos, las neurosis, las angustias, las agresividades, las envidias, todos los problemas psicológicos que están ahí, son subaspectos de esto que os acabo de explicar. Por eso, para mí no tiene mucho sentido resolver problemas particulares psicológicos, porque, si no resuelves el problema base de la identificación, te volverán a salir; es inevitable.

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. Y claro, en la medida que interpreta que algo es un peligro para su yo ideal, inmediatamente surge el miedo y, por lo tanto, la posibilidad de una crítica, la posibilidad de un rechazo, la posibilidad de un abandono.

Todo esto está activando el miedo, miedo que a su vez tiende a despertar la huida o el ataque, y por eso todo el mundo anda por ahí en pie de guerra. Apenas rascas un poco sale enseguida la necesidad de enfrentarse, porque la persona vive como si realmente estuviera en peligro y, en la medida que esté viviendo metido en esas estructuras, es inevitable, y entonces la persona puede considerar justificado decir o hacer las barbaridades más grandes porque en su mente realmente hay una ofensa grande o hay un riesgo tremendo.

Todo lo que se vive normalmente en nombre de la dignidad y de otras formas, no son más que adornos de esa identificación con el yo ideal. Nadie vive la realidad directa. Los niños pequeños sí la viven, las personas muy sencillas la viven, los animales la viven, y es por esto que cuando uno se da cuenta de toda la sofisticación que se está viviendo, de toda la falsificación que se está viviendo, ver la naturaleza, ver animales, ver niños pequeños o ver algún particular ser humano es una maravilla, porque allí estás viendo la verdad sin mistificaciones, sin falsedades, están viviendo algo que es auténtico, puede ser muy pequeño, muy concreto, muy relativo, pero es totalmente auténtico y es maravilloso.

Hay personas en las que en determinados momentos surge lo auténtico, pero es rarísimo, y se ve en el niño: el niño cuando está pasando de una fase de ser auténtico a una fase ya de ser el modelo que se obliga a ser, cuando él es realmente él y cuando está tratando de quedar bien, de parecer bien, y es terrible ver cómo se va perdiendo, cómo se va agotando algo vivo, algo que tiene una calidad porque viene del infinito.

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.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(3.1)

**P.:** ¿Podrías aclarar un poco más la noción de modelo?

**R.:** Es que se me valora en la medida que yo soy del modo que los demás creen o esperan que yo sea. No se me valora a mí por mí mismo, se me valora por mi comportamiento particular. Por lo tanto este comportamiento o modelo es el que vale para los demás. Y llega un momento en el que yo llego a hacer un culto de este modelo; yo soy bueno en la medida que soy así, soy valioso en la medida que soy así, se me quiere o se me acepta en la medida que soy así. No soy valioso por mí mismo, como ser, por lo que intrínsecamente soy, sino por mi cotización exterior, por mi modo particular de ser, y esto hace que en la mente se vaya configurando un modelo particular que no es solamente un modelo funcional para las necesidades particulares, sino que poco a poco uno se va identificando con ese modelo y luego vive de mayor con el modelo puesto. Esto ya lo iremos viendo.

(3.2)

**P.:** ¿Por qué el niño se desconecta del fondo?

**R.:** Si miramos a un niño pequeño lo vemos funcionar de esa manera que he explicado. Un niño muy pequeño, si lo observas, como todos los animales está funcionando con una espontaneidad total, desde el fondo, pero en la medida que se va socializando, que va admitiendo a la sociedad, ese niño se va situando en su zona cortical, en la parte más externa de su mente y, como el modelo se le da con esta exigencia, está obligándole a que se situó ahí como centro, a crear un centro que no es el centro natural. Podría ser que hubiera una cierta predisposición a esa desconexión, podría ser que hubiese un factor hereditario, puedes llamarle kármico, puedes llamarle maya, puedes llamarle pecado original, puedes llamarle con el nombre que quieras, pero que esto se produce y se cristaliza en este momento es un hecho.

**P.:** ¿Este fondo natural está presente en diferente grado o medida?

**R.:** El fondo natural está ahí siempre. Es el potencial precisamente.

**P.:** O sea ¿que está todo ahí ya, en toda la medida, en la totalidad?

**R.:** En efecto. Pero lo que aquí no es correcto es hablar de medidas, de cuantificar. De momento es lo que aparece como potencial. Después ya os hablaré más de eso, porque ese potencial, a escala individual, de hecho está viniendo de otros niveles distintos. Pero ahora, de entrada, hemos de simplificar al máximo para entender estos mecanismos.

(3.3)

**P.:** ¿Se puede revivir el momento de la desconexión?

**R.:** Sí, sí, muy claramente, muy claramente. Lo explico porque se puede recuperar la experiencia concreta de esto.

(3.4)

**P.:** ¿Cómo se percibe el momento de la desconexión? ¿Cuando el niño está imitando al mayor?

**R.:** Cuando el niño empieza a obedecer. Bueno, hay más síntomas, ya lo explicaré ahora. Pero de hecho es cuando el niño empieza a obedecer. Esto generalmente empieza a ocurrir a partir de los dos o tres años. Aunque suele ser progresivo, no es que uno se instale de golpe allí.

(3.5)

**P.:** No entiendo que pueda existir, tal como tú lo has explicado, un tipo de actitud que por un lado adopta una forma reactiva de rechazo y por otro lado tiene la tendencia de llegar a un acuerdo.

**R.:** Sí. esto es que en un momento dices que sí y en el momento siguiente dices que no. En un momento abrazas a la otra persona y en el momento siguiente le das una patada. Y esto existe con mucha mayor frecuencia de lo que parece.

(3.6)

**P.:** Las respuestas a la angustia, ¿se viven independientemente? o ¿se pueden entremezclar?

**R.:** Puede ser que haya mezcla de las dos cosas, sí, que en algunos aspectos funcione un aspecto y en otros otro.

(3.7)

**P.:** ¿Cómo hay que trabajar con esta angustia?

**R.:** Ya hablare luego del trabajo. Ahora sólo estoy hablando de la enfermedad, no estoy hablando del tratamiento. Pero hay que entender bien y a fondo la enfermedad si se quiere entender luego el sentido del trabajo. Y por esto insisto en que entender cada cosa de éstas que estoy explicando con mucha claridad es fundamental. Fundamental para que entonces se esté realmente motivado, se comprenda el por qué del trabajo o de una actitud. Porque si no, estamos tratando de llegar a no sabemos dónde, sin saber qué pasa ni por qué hay que ir por un sitio o por otro.

(3.8)

**P.:** Antes has hablado también, cuando tratabas de la angustia de identidad, sobre el camino. Entonces parece como que te has quedado con una reserva de que no todos son buenos.

**R.:** Sí, un camino es bueno en la medida que te conduce a un descubrimiento de tu verdad y de tu error, pero hay muchos caminos que están prometiendo la luna sin que te enfrentes con tu error, lo cual es un engaño total.

Eso lo vemos en algunos grupos de trabajo que dicen: "no, no va a tener que haber ningún trabajo de autodescubrimiento, nada; el gurú lo va a hacer todo o la gracia lo va

a hacer todo". Miremos luego lo que pasa, no los primeros dos, tres o seis meses, miremos luego lo que pasa y veréis que si allí se trabaja sale todo, y que son las crisis del trabajo. Aunque hay algunos que consiguen ir flotando sin llegar a hacer nada con la ilusión de que están viviendo una euforia y una cosa muy bonita, pero sin llegar a descubrir nada.

La realización es descubrir lo que soy detrás de lo que he puesto encima; es un descubrimiento, no una adquisición. La realización es quitar todo lo que he ido poniendo encima, que son ideas, creencias, emociones, hábitos, y detrás de todo eso estoy yo realmente, lo que yo soy de un modo natural. Por lo tanto, no se puede llegar a eso si no se quita toda la estructura que he ido poniendo encima. Toda esa estructura se puede desmontar de muchas maneras, pero hay que ir a por ello. Hay muchos modos de trabajar todo esto, pero todos los modos, absolutamente todos, incluyen el pasar por ello. Con un lenguaje, con otro lenguaje, con un estilo, con otro estilo, pero enfrentarse con ello del todo.

Entonces, todas las vías que están prometiendo que no hace falta hacer este trabajo a nivel del inconsciente, del autodescubrimiento de todo lo negativo, pueden dar cosas, pero no el llegar a la autenticidad. Se pueden tener muchas experiencias a muchos niveles, eso desde luego, ya hablaremos de ello, pero eso no es la realización, eso no es llegar a ser uno mismo. Yo puedo crecer por un lado, y tener muchas experiencias, y por otro lado vivir con todos los escombros encima.

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 en mi mente. Es por eso que la realización se llama liberación. Liberación quiere decir desembarazarse de todo lo que me está condicionando, de todo lo que me está ocultando, de todo lo que me está atando. Y ese trabajo no hay modo de evitarlo.

(3.9)

**P.:** Has hablado de la angustia básica, pero ¿qué sucede con las angustias existenciales que producen apatía y carencia de sentido de la vida?

**R.:** Sí, yo he hablado de la angustia base y de ésta nada más. La angustia original, la angustia primordial. Luego vendrán toda una serie de síntomas y uno de ellos puede ser esa angustia existencial o simplemente una angustia de que la persona está con un sistema bloqueado totalmente y que le da por ese ostracismo al que te refieres, pero esto son ya angustias diríamos secundarias, aunque se pueden vivir con más fuerza. Pero estamos hablando ahora de lo que es la estructura base de la personalidad, ¿entiendes? La estructura base está hecha de esto que te digo. Sobre ésta luego se pueden construir muchas otras cosas, y la fuerza que luego adquirirán otras formas de angustia está siempre en esta angustia fundamental. Y esto es lo que hace a veces tan irreductibles los problemas de miedos, de angustias, depresiones. Parece que la angustia es una angustia relativa a una situación particular, y se soluciona la situación particular y la angustia no remite, y no remite porque, de hecho, aquello no es nada más que una especie de eco que actualiza la angustia básica. Es la angustia básica que hay que entender y esto es lo que estoy explicando ahora, los mecanismos más elementales sobre los cuales luego se va edificando nuestra pluralidad y complejidad de modo de ser.



(3.10)

**P.:** Esta angustia básica, ¿la viven todas las personas con la misma intensidad?

**R.:** Pues parece que en algunas personas se da con más intensidad. Se da con más intensidad cuanto más radical ha sido la desconexión del fondo y más brutal ha sido el sentirse exteriormente desamparado, y esto admite muchos grados.

(3.11)

**P.:** Cuando hablaste de la angustia de abandono y hablaste acerca del amor me planteo la duda de si una persona que no está realizada o que ha sentido la angustia de abandono no puede amar.

**R.:** Sí, sí; curiosamente, a pesar de que la persona está limitada por ese problema básico de angustia, es posible que además esté funcionando algo muy genuino, pero lo curioso es que entonces se mezcla una cosa y la otra y en la persona se observa en un momento quizá un movimiento auténtico, muy espontáneo, de un amor verdadero y al momento siguiente surge la reacción posesiva de la angustia.

(3.12)

**P.:** ¿Hay alguna diferencia entre juicio y comparación?

**R.:** Todo juicio siempre es una comparación. Lo que sucede es que el juicio es una comparación sobre algo que se toma como modelo, como referencia fija. Aunque puede haber una comparación sin juicio explícito. Tu puedes decir: "tu mesa es más pequeña que la mía", pero con esto no quieres decir que yo esté mejor surtido que tú, que sería el juicio. Puede haber una comparación sin sacar de ello una conclusión.

(3.13)

**P.:** En el supuesto que se pudiera conseguir, aunque fuera muy difícil, educar a un niño sin imponerle modelos y no hubiera la desconexión de su centro ¿ese niño sería un ser adaptado a la sociedad actual y viviría feliz, o no?

**R.:** La adaptación a la sociedad actual se debería aprender, o sea, no sería naturalmente adaptado, sería naturalmente adaptable. Pero la adaptación debería conseguirla a través de un aprendizaje.

La educación debiera tener tres objetivos fundamentales:

- El primero y más primario ayudar a que cada uno llegase a ser más él mismo.
- El segundo enseñarle los modos de convivencia y los modelos sociales.
- Y el tercero es transmitirle un patrimonio cultural.

Y por este orden. Generalmente lo que se hace es poner el segundo y el tercero como si fueran los únicos y el primero se le supone, como se dice en el ejército del valor personal.

**P.:** O sea que no por el hecho de que uno estuviera educado sin esas contraposiciones sería un ciudadano maravilloso, ¿no?

**R.:** Sería una persona que debería aprenderlo todo, debería aprender los modos de saludar, lo que está permitido decir y lo que no está permitido decir, los modos de vestir, de comportarse, lo que quiere decir una luz roja, etc., etc.

Por eso puede haber una persona muy sana en el sentido profundo y no obstante no estar adaptada, que no haya aprendido a convivir, y al revés, personas que son maravillosas en el aspecto de la adaptación a convivir y que son unas ánimas en pena, que viven totalmente alejadas de sí mismas y todo es puro artificio, todo es pura apariencia.

(3.14)

**P.:** Pero parece ser que todo este comportamiento lo trae nuestra naturaleza.

**R.:** No, todo esto es adquirido.

**P.:** Pero se ha adquirido en el momento que se ha producido, por lo tanto es parte de nuestra naturaleza.

**R.:** No, no, no es parte de nuestra naturaleza; es parte de lo adquirido por el comportamiento particular que tiene el hombre.

**P.:** Pero el hombre se comporta según su naturaleza, ¿no?

**R.:** No. esto es adquirido y transmitido exteriormente, inducido exteriormente, y a su vez esto fue inducido por los que lo inducen.

**P.:** Pero inducido exteriormente; ¿quiénes son los inductores?

**R.:** En este caso los padres, que a su vez fueron ellos inducidos por sus propios padres y así si quieres te remontas a Adán y la manzana y la serpiente.

**P.:** Pero eso parece que lo trae la naturaleza, como trae ahora también esa inquietud de profundizar...

**R.:** Es importante que te des cuenta de que no es la naturaleza humana.

**P.:** La naturaleza humana...

**R.:** No, no; la naturaleza humana no tiene intrínsecamente eso, porque se puede quitar.

**P.:** Y ¿cómo es que lo ha adquirido?

**R.:** Ahí está, se ha adquirido porque algo ha funcionado mal, pero no la naturaleza en el sentido de lo que es original, natural. Tu me hablas del origen del mal y el origen del mal puede ser el error, la ignorancia, muchos nombres que podemos dar aunque ninguno explica la cosa del todo, pero que es algo de algún modo superpuesto a la naturaleza humana, y la prueba de que es superpuesto es que se puede eliminar. Si fuera

inherente no se podría eliminar, y no sólo eso, sino que todos soñamos con esa eliminación.

**P.:** ¿Puede ser un paso... dentro de nuestra evolución?

**R.:** Puede ser un paso en nuestra evolución, pero quiere decir que en nuestra evolución esto no está. Es un cuerpo extraño, metido en el curso de nuestra evolución.

**P.:** ¿Para que evolucionemos o volvamos?

**R.:** No, no necesariamente. No se ve ninguna ventaja...

**P.:** Yo no la veo.

**R.:** Yo tampoco.

**P.:** Por eso digo que tampoco lo comprendo.

**R.:** Y por eso digo yo que no es inherente a la naturaleza. Es el problema del mal. Todas las tradiciones han explicado el mal a su modo; que si el hombre hizo mal uso de la libertad y entonces la serpiente etc. En otros sitios te dicen que simplemente es maya, es decir que el ser creador se reviste a sí mismo de una especie de sueño para jugar a descubrirse de nuevo. Y en otro sitio te dirán que son uno bueno y uno malo que están luchando desde el principio a ver quién gana. Pero todo son explicaciones que señalan hacia la cosa, pero que no la explican.

De hecho, lo que para mí pudiera ser una hipótesis más aceptable respecto al mal en el hombre, sería decir que la mente humana es algo nuevo en la evolución de la especie y que de hecho no está plenamente desarrollada y, por lo tanto, en la medida que se sitúa en un sitio se desconecta del otro, como si no tuviera capacidad de integración suficiente, y por eso, en el momento en que por la presión social se identifica con la parte externa, concreta, de modelos, entonces se desconecta, se ausenta del fondo. Y el trabajo consiste en llegar a esa conexión simultánea con el fondo y con la superficie, o sea, un desarrollo completo, una integración completa. Pero de momento sigue siendo una explicación hipotética que no te ayuda en nada para el trabajo. El trabajo hay que hacerlo igual.

(3.15)

**P.:** ¿Podrías explicar por qué el núcleo, sin haberse desconectado todavía del fondo afectivo, necesita de la afectividad?

**R.:** Sí, el niño necesita de la afectividad igual que necesita aire y alimento, porque el niño está construyendo sus cuerpos; su cuerpo físico, su cuerpo afectivo, su cuerpo mental, y en ese sentido le es indispensable nutrirse del exterior para provocar su respuesta o actualización. Por eso, porque está en fase de construcción, el niño necesita estímulos adecuados; si no, no puede desarrollarse, no puede crecer. El niño no es autoconsciente de su personalidad concreta y por lo tanto no puede automotivarse, porque no está desarrollada su autoconciencia.

**P.:** ¿Un adulto puede desarrollarse sin existir ni un solo estímulo, por ejemplo?

**R.:** Es que estímulos hay siempre.

**P.:** Bueno, pero suponiendo que hubiera un medio sin estímulos, ¿podría desarrollarse?

**R.:** Es que este medio sin ningún estímulo no es existencia.

**P.:** Bueno, pero por ejemplo uno que trabaje, suponiendo que pudiera desarrollarse espontáneamente sin ninguna clase de estímulos, o que predominase más la fase sin estímulos que el estímulo propio.

**R.:** El desarrollo implica una actuación en el medio, siempre. Si no hay medio, lo cual es absolutamente imposible, no hay desarrollo. O sea, el desarrollo siempre es el resultado de una actualización y de una expresión "en relación con". Este es el desarrollo. Otra cosa distinta es la toma de conciencia, pero el desarrollo en sí de estructuras es absolutamente necesario porque ya por definición la estructura es existencia, es una relación. Todo lo que existe: el cuerpo, la mente, la afectividad, siempre es una relación con algo, con otro. Toda la existencia, por principio, por definición, es relación, por lo tanto pretender que pueda haber un desarrollo sin medio, sin relación, es una contradicción de términos. Lo que pasa es que a veces se puede producir un medio artificial que neutralice todos los estímulos habituales, por ejemplo esto se hace cuando se practica el silencio o, como se han creado desde hace años, cámaras de aislamiento o tanques de aislamiento sensorial: John Lilly lo creó en Estados Unidos, un sitio en el que te pones dentro con agua tibia, en que flotas y en el que no hay absolutamente ningún estímulo sensorial porque no se oye nada, no se ve nada y, además, incluso la sensación del cuerpo tiende a desaparecer porque se flota, el cuerpo pierde su gravedad. Entonces ahí no hay estímulos o están reducidos al mínimo. Entonces esto no desarrolla pero, precisamente porque no hay estímulos y la persona no puede huir a través de la respuesta a los estímulos, lo que hace es que obliga a la persona a tomar conciencia de las cosas que hay dentro y, en efecto, entonces empiezan a aparecer imágenes, recuerdos, fantasías etc.; es como una especie de estado *post mortem* en el que uno va recordando, va actualizando todo lo que está metido en el inconsciente.

Otro ejemplo muy interesante de esto es la práctica que se hacía en varios sitios, especialmente en el Tíbet, de que algunas personas se introducían en una cueva y quedaban encerradas. Tapiaban y quedaban completamente a oscuras, dejando solamente un agujero indirecto por donde les pasaban la comida. Esto se ha practicado en el Tíbet y también en el monte Athos en un grado u otro, y así se pasaban años. Después de los años se les iba abriendo, primero para que pasase la luz y luego para que salieran. Pero eso no es para desarrollar, es para una toma de conciencia. El desarrollo siempre implica una relación.

(3.16)

**P.:** Si se quiere desarrollar la afectividad, la energía y la inteligencia a través de la expresión, tengo la impresión que puede hacerse expresando sin dirigirse a nada en concreto, simplemente expresando, es decir, en este caso no veo la necesidad de ningún estímulo exterior.

**R.:** Desarrollar es actualizar y sólo se puede desarrollar actuando. En este caso que planteas también hay un estímulo, que es el medio exterior, la expresión aunque la hagas como ocurre por ejemplo en el subud, que se hace con los ojos cerrados, estando solo o en grupo pero como si estuvieras solo, siempre es algo que está dentro y haces que salga fuera y este fuera siempre es, de un modo concreto o abstracto, lo otro. Pero siempre habrá un medio, el medio estará en este caso simbolizado por un vacío; pero habrá un medio en el cual yo exprese, y en este sentido yo puedo ir actualizando cosas. Así pues el medio a la vez es estímulo y en este caso concreto un estímulo pasivo. O sea, hay estímulos pasivos y estímulos activos, existir es estar en el mundo, por lo tanto eres tú y el mundo, que este mundo sea pasivo o activo, sigue estando ahí, sigue siendo una relación en una dirección u otra.

**P.:** Pero al ser pasivo no es estímulo para mí.

**R.:** Sí que es estímulo, porque está ahí. Es lo mismo que ocurre en el psicoanálisis ortodoxo original, que el médico está detrás del paciente sin decirte nada. No es estímulo activo pero no obstante está allí. Pero además esta situación es totalmente artificial y cuesta mucho.

**P.:** Pero el trabajo de desarrollo es precisamente expresarse en el medio, sin concretar en ningún objeto determinado.

**R.:** En cuanto es exteriorizar, sí, pero en cuanto es crecer, se han de vivir las situaciones y es necesario hacerlo en la vida activa y no solamente en el vacío, sino también en lo concreto, porque si no expreso, siguen los condicionamientos que tengo y que he de cambiar en relación con personas o situaciones.

(3.17)

**P.:** En el Tibet se habla de los agregados psicológicos, también se habla de los egos. Estos agregados que tiene la persona los consideran como si fueran defectos, que llegan a tener una personalidad, e incluso una vida propia. Esto va un poco en contra de lo que Vd., está diciendo ahora, ¿no?

**R.:** Esos agregados, de hecho son superposiciones a lo que es. En la tradición hindú se los llama *upadis*, en la tradición budista *escandas*. Entonces, todo esto son formaciones mentales que se van adquiriendo, que van asociadas con energías y con emociones y que se superponen a nuestra naturaleza real. Entonces el trabajo consiste en llegar a comprenderlas, a tomar conciencia de ellas y en ir las solucionando. Y es análogo al trabajo que se hace también en la India y en el budismo tradicional. Todo lo que estoy explicando y seguiré explicando es para que se vaya tomando conciencia de lo que estamos añadiendo, creando sobre el fondo real que somos. Solamente que yo utilizo explicaciones de tipo más psicológico, pero para exponer lo mismo.

(3.18)

**P.:** Nuestro cuerpo astral ¿también lo construimos?

**R.:** También. Todos los cuerpos se construyen y por lo tanto se destruyen. Todo lo que comienza acaba, todo lo que nace muere.

(3.19)

**P.:** Con respecto al mirar, si hay una situación en que, por ejemplo, me enfado, y hay una parte que ve que se me cruzan los cables ¿cómo actuar?

**R.:** Pues ver cómo se produce el cruce de cables. Puede muy bien que haya interferencias de muchos tipos, obsesiones, distracciones o a veces espasmos mentales y entonces es contentarse con ver lo que hay hasta donde puedas verlo y, a veces, cuanto más quieras ver una cosa menos la verás. Bueno, es aceptar el hecho, es aceptar la realidad de que no puedo ver o no puedo concentrar la atención o no puedo estar claro para ver, aceptar, ver. Esto, que parece en principio tan improductivo, es enormemente importante porque desarrolla la capacidad de ver, no tanto por lo que se ve, que eso también es muy importante, pero sobre todo porque desarrolla la capacidad de ver, y la capacidad de ver es inherente al ser.

Por lo tanto, en la medida que yo desarrollo la capacidad de ver, me voy acercando directamente al origen, a la fuente de esta capacidad que es mi ser central. O sea que esto sirve como medio de aclarar, de profundizar, de comprender, y como medio de contactar y acercarme o de despertarme a la realidad central. Por eso, aunque no veas, lo importante es seguir mirando, porque al final, lo que has de ver es tu mismo ver. El ver se ha de convertir a su vez en sujeto. Así como ahora siempre el ver implica un objeto que miro, llega un momento en que el ver es en sí mismo sujeto, que es el ser.

Esto solamente se consigue en la medida que yo voy ahondando por un lado, penetrando, intentando penetrar en el objeto, pero no puedo penetrar en el objeto si al mismo tiempo no estoy penetrando en mi profundidad de visión. O sea que cuando persisto en la visión no solamente es que se va desarrollando la visión en profundidad en relación con el objeto, es que se va desarrollando una visión en profundidad respecto del sujeto.

(3.20)

**P.:** ¿Es positivo vivir en presente con todo nuestro potencial? Y ¿es posible?

**R.:** Es positivo, es difícil, pero se trata de ir haciéndolo.

**P.:** ¿En un presente absoluto?

**R.:** En un presente relativo.

(3.21)

**P.:** ¿Sabe Vd., en qué momento, en qué estadio de la evolución del hombre, de la humanidad, hubo esa desconexión de la naturaleza para asemejarse a ese modelo o quizá si hubo algún momento de la evolución en que el hombre se comportaba coherentemente con su naturaleza?

**R.:** Mira, yo no tengo ni idea. Ahora, hay muchos libros que parecen saberlo mucho. Entonces tienes la teoría a, la teoría b y la teoría c: que si la humanidad, en una fase de evolución, fue fecundada por los extraterrestres que trajeron una semilla de inteligencia superior, que si en el proceso de fabricación, la humanidad es un experimento para ver si era posible mutar de una fase animal a una fase supra-animal y del proceso de las grandes eras, de la Atlántida o de otras anteriores, que se ha ido desarrollando la conciencia a diversos estadios distintos..., y todas las teorías que quieras. Explicaciones

teóricas muchas, pero yo personalmente distingo muy claramente lo que son hipótesis, explicaciones que se me dan, de lo que yo puedo descubrir, y para mí lo único que tiene validez real, plena, es lo que yo puedo descubrir experimentalmente.

Es por esto que no doy mucha importancia -aunque trato de estar un poco al corriente de todos los enfoques y teorías que hay-, para mí es un poco como un hobby. Pero lo realmente importante, porque es lo realmente operativo, es lo que yo soy capaz de ver, de descubrir. Por ejemplo, todo ese tinglado que os estoy explicando, todo eso está ahí, descubierto experimentalmente, y todo el mundo puede ir descubriéndolo. Entonces, esto no es una teoría, una hipótesis psicológica, sino que son hechos reales que están funcionando aquí y ahora, y que son operativos porque en la medida que los veo puedo ir más allá de ellos. Entonces, yo distingo muy bien todo lo que es la realidad, sea a nivel psicológico, sea a nivel suprafísico que yo pueda ir descubriendo, de todo lo que son teorías del origen que sean; de tradiciones, de hipótesis modernas..., todo lo miro con apertura, con respeto, viendo una posibilidad, pero con una diferencia radical respecto a lo que es descubrimiento directo.

Por ello veréis que todo lo que os explico parece muy prosaico, no hay grandes cosas -ya habrá algunas-, pero está muy, muy tocando la realidad inmediata porque es aquello a lo que tenemos acceso inmediatamente y que nos conducirá a un peldaño inmediato. Y soy contrario a especular sobre posibilidades porque lo que pretendo es un curso de trabajo, no crear una ideología o un ismo determinado.

En esto digo un poco lo que decía Buda: "Si recibes una flecha envenenada ¿lo primero que harás será preguntar quién tiró la flecha, de qué dinastía o de qué familia es, preguntar su edad, su educación o procedencia? No, lo que harás es quitarte la flecha y procurar neutralizar el veneno, luego, cuando estés curado tratarás de hacer averiguaciones". Pues bien, ésa es un poco la postura que yo adopto. Estamos funcionando mal y ese funcionar mal se traduce en una limitación, en un sufrimiento psicológico, en una angustia..., entonces, ¿se puede resolver esto?, ¿podemos ver de qué está hecho?, ¿podemos solucionarlo de un modo inmediato? Entonces trabajemos en ello y luego esa curiosidad muy natural que hay en la mente de poder entender el por qué y el cómo de las cosas, vendrá en una segunda etapa.

Porque se produce el hecho de que, en la medida que trabajes profundamente en ti mismo, los problemas los verás totalmente distintos. Los problemas del sentido de la existencia y de la finalidad de la muerte y de todo; todo eso cambia completamente.

(3.22)

**P.:** Ayer hablábamos del cariño y del amor y estamos de acuerdo en que si quieres a alguien, quieres antes su felicidad que la tuya propia, pero si la felicidad de esa persona consiste en hacer la infelicidad de los que le rodean, ¿qué debes hacer?

**R.:** Tú has de hacer lo que te parezca más conveniente según tu visión y tu capacidad.

Yo no puedo, no trato de resolver problemas concretos. Trato de resolver el único problema base que hay, que a la vez es la raíz de todos los demás problemas psicológicos: el problema de lo que somos y no vivimos, y el problema de lo que creemos ser equivocadamente. Éste es el problema porque esto es lo que se refiere a la autorrealización.

En cuanto a los problemas concretos de qué hacer en esta situación o en la otra, es uno que ha de ir descubriendo el modo, porque si te digo que "es mejor hacer eso" entonces, ¿por qué es mejor hacer eso? Es mejor desde un punto de vista; desde otro punto de vista puede ser mejor hacer otra cosa.

Esto no es un curso de psicología diríamos práctica en el sentido que se entiende normalmente. Es ir a buscar lo que es la base, lo que es el fundamento de la realización y de la enajenación.

Lo siento, pero no doy solución a los problemas. Te podría dar muchas soluciones, pero precisamente porque hay muchas quiere decir que no hay ninguna que sea auténtica en ese nivel. Dependerá de tu capacidad de ver, de tu capacidad de actuar, de la situación, de lo que esté implicado... Es una cosa muy compleja y es la persona que está en la situación quien debe actuar en la medida de su visión y de su capacidad.

Por eso hace años que me retiré de la psicología. No hago nada más que hablar de psicología práctica; pero no tratando problemas a nivel psicológico, cosa que había hecho durante muchos años, porque entiendo que si no se resuelve el problema base, todos los demás problemas no tienen solución real. Se solucionan síntomas momentáneamente, pero no el problema, porque lo solucionas por un lado y te sale luego por otro, y además se repite al cabo de un tiempo.

(3.23)

**P.:** Si somos ese potencial de amor, se entiende que si sentimos amor debemos sentirlo con todos los seres, ¿no es así?

**R.:** El amor no conoce distinguos, porque el amor es un juego, es una luz, y lo único que conoce distinciones es la mente.

**P.:** Entonces es que al sentir ese amor es que te sientes amada y amando a todos, ¿no?

**R.:** Que te sientas amada es secundario. El gozo está en el hecho mismo de ser amor y expresarlo.

(3.24)

**P.:** ¿Un niño siempre nace con sus cualidades positivas? ¿No puede nacer un niño con una tendencia negativa?

**R.:** Sólo existen cualidades positivas. Incluso el niño que por desgracia nace más tarado y que es un retrasado mental profundo, ese niño sólo es inteligencia. Es cuando lo comparamos con otro que dirás que es tonto, pero el niño en sí sólo está hecho de inteligencia y de afectividad, es al compararlo que dices que es retrasado mental.

**P.:** O sea que en el niño los defectos ¿son causa del exterior?

**R.:** No existen los defectos. Es que nosotros somos los que comparamos y decimos: "este niño debiera ser de este modo", lo comparamos con un modelo teórico y cuando no se ajusta al modelo teórico que nosotros le superponemos entonces decimos que le



falta o le sobra algo; pero al niño no le falta nada, el niño es tal como es él. Todo lo demás son criterios añadidos.

**P.:** Pero está el hecho de que nacen niños con inferioridad.

**R.:** Seguro que nacen niños con unos instrumentos deficientes, con lesiones o malformaciones, por lo que sea, eso es evidente.

**P.:** Bueno, me refiero a nivel psicológico.

**R.:** En la medida que lo psicológico depende del instrumento físico, pues también es evidente, pero eso no impide que su potencial sea el mismo.

(3.25)

**P.:** Eso de que el niño, o todos, somos básicamente inteligencia, amor y energía ¿es algo que se alcanza a ver por propia experiencia?

**R.:** Claro. Se alcanza a ver en cuanto lo miras. Si tú miras tu vida verás en cada momento de dónde sale tu capacidad de comprensión, de dónde sale tu capacidad de amar y de gozar, de dónde sale tu capacidad de querer y de actuar, ¿te es dada del exterior? Si lo miras con exigencia verás que siempre sale de ahí y que está en la base de tu existencia. Pero hay que mirarlo, porque si no, uno sigue con ideas vagas de todo. Cuando uno lo mira con exigencia puede ver cómo toda capacidad de comprensión, y por lo tanto todo el aspecto inteligencia, no la cultura sino la inteligencia, está saliendo de dentro y de ningún otro sitio. Toda la capacidad de amar y sentir está naciendo siempre de dentro, y toda la capacidad de determinación, de querer, de energía, de voluntad, está naciendo de dentro. Eso lo podéis ver si lo miráis.

(3.26)

**P.:** Algunas doctrinas hablan del ego reencarnante y dicen que a la edad de siete años se vuelve a incorporar el ego que había dejado en otra existencia.

**R.:** Esto que dices de los siete años no es exacto. El hecho de que haya una preexistencia individual y de que se vayan viviendo varias existencias personales, esto es cierto, fijaos que os lo afirmo, pero no se produce a los siete años, sino progresivamente, y muchas veces comienza a una edad más temprana. Pero esto no cambia nada el problema ni el trabajo.

(3.27)

**P.:** Antes has dicho que trabajando desarrollamos la inteligencia, la parte afectiva y la parte energética, y ahora dices que cuando se nace ya es uno la inteligencia.

**R.:** Porque ése es el potencial y he dicho que el sentido de la vida es actualizar ese potencial en un cuerpo físico, en un nivel afectivo, en un nivel mental concreto.

**P.:** O sea que, durante la vida, ¿hacemos crecer la inteligencia?

**R.:** No. La actualizamos. Crece desde ese punto de vista concreto, pero ya está preexistente en lo que nosotros somos como identidad profunda, que podemos llamar potencial. Si no, ¿de dónde saldría?

(3.28)

**P.:** ¿Estamos haciendo siempre uso del modelo?

**R.:** No. Podemos utilizar no-modelos en algún momento, lo que sucede es que los modelos, a su vez, son de muchos niveles distintos. Por ejemplo, hay un modelo instintivo: todo ser viviente trae una especie de modelo base de comportamiento que está ordenado a su supervivencia; todos los movimientos reflejos, todos los movimientos instintivos, de defensa, de supervivencia, son también un modelo, pero luego están los modelos que nosotros adquirimos, que no responden a nuestra naturaleza concreta en tanto que seres humanos, sino que son unos modelos de tipo social, superpuesto. Es decir que hay modelos; pero incluso en los modelos hay clases: el modelo natural y los modelos que son convencionales. Pero nosotros somos nosotros aparte de todo modelo.

(3.29)

**P.:** Si al niño se le impone el yo ideal como conducta, pero no como identidad ¿también se identificará con el modelo?

**R.:** Depende de cómo se haga. Si el niño se siente tratado como identidad aparte del modelo, el niño aprenderá a distinguir eso.

(3.30)

**P.:** ¿Qué diferencia hay entre la explicación que diste de las tres formas de angustia que el niño vivía por su desconexión con el fondo y sus correspondientes reacciones, y la explicación del personaje que ahora has dado?

**R.:** Es lo mismo desde otro punto de vista. Es que explico lo mismo que antes pero desde otro ángulo. Antes lo explicaba desde el punto de vista del mecanismo particular que se producía en cada situación, ahora es como unidad. Yo me vivo como torpe y esto crea en mí la necesidad de vivirme como listo, ¿por qué?, porque esta idea de que soy torpe y no valgo se opone a la intuición que tengo de plenitud. Si yo no fuera realmente un potencial muy grande, yo no viviría esa limitación como limitación; diría que soy torpe. Soy torpe y se acabó. Pero no. Es que eso de ser torpe lo vivo como negativo, como opuesto a la intuición que tengo de plenitud, de felicidad, y por eso genera esta reacción, esta respuesta de proyectar un modelo de cara al futuro, un yo ideal.

**P.:** Entonces, el yo ideal tiene algo de auténtico.

**R.:** Así es.

(3.31)

**P.:** ¿Se dan casos en que el niño no se salga de su fondo natural?

**R.:** Es concebible y de hecho se ven niños que mantienen una mayor armonía con su fondo natural, que no se acaban de separar del todo. Pero eso depende mucho, parece ser, del tipo de educación que reciben. Lo que decíamos antes: hay padres que saben respetar esa identidad profunda del niño, que no están totalmente hipnotizados por el modo de ser y por lo tanto que en el trato están indicándole al niño, aunque no sea con palabras, que le aceptan incondicionalmente porque él es él, que no le juzgan

absolutamente por sus modos, sino que hay una aceptación incondicional de base porque hay una intuición del fondo, una aceptación del fondo. En la medida que hay esto el niño crece con un mayor contacto con su fondo natural y ésta es la señal de mayor salud psíquica posible, de mayor fortaleza además.

(3.32)

**P.:** ¿Cuál es el modelo del yo ideal que el niño crea en el caso de que el yo idea que se le ha dado, por el cual será juzgado, sea sumamente positivo, en el sentido de decir: "yo soy buenísimo" o "tú eres buenísimo, o listísimo, o inteligentísimo"?

**R.:** Sí. Suele ser una ampliación de lo mismo, una tendencia a absolutizar esto. Es el caso del niño mimado, el niño mimado al que se valora y al que se está diciendo verbal o no verbalmente: "tú eres el más importante, todos giramos alrededor tuyo, todos estamos a tu servicio". Entonces este niño no solamente se crea un modelo de sí mismo de ser el centro de su mundo, sino que proyectará para el futuro ampliar eso a todo el mundo y tendrá una tendencia despótica, pero como luego se enfrentará con la realidad de que los demás no le hacen ni caso o que le rechazan, entonces estará viviendo la amargura de ver que no es reconocido por los otros. O sea que en el fondo tendrá tantos o más problemas que el otro que está partiendo de un yo idea negativo, "tú no vales", y es que el error está en vivirse como idea. Yo no soy ninguna idea, nadie es ninguna idea, uno es una realidad viviente, y cuando yo paso a vivirme como idea, aun en el supuesto de que la idea sea teóricamente muy moderada o muy correcta, sigue habiendo una enajenación: yo me alejo de lo que es mi fondo natural, me instalo en la mente, me vivo como idea y el pensar se convertirá en el centro de toda mi existencia mental.

(3.33)

**P.:** En los supuestos de doble personalidad, ¿de dónde nacen?, ¿de dos yo ideas o del yo idea y el yo real?

**R.:** Puede ser muy bien que uno se forme, que acepte el modelo social por un lado; pero que por otro lado vaya formándose otro modelo que está más de acuerdo con las tendencias internas, no reconocidas o no aceptadas por el otro aspecto.

(3.34)

**P.:** Yo lo que no entiendo es cuándo puedes empezar a corregir a un niño y cómo.

**R.:** Yo estoy tratando sólo de que tú veas y te corrijas tú.

**P.:** Pero, un niño tiene unas tendencias, ¿no?

**R.:** Para mí el único problema es: ¿al niño lo aceptas a él en sí mismo o solamente lo aceptas en la medida que se comporta de un modo u otro? Y, claro, tú no puedes aceptar al niño en sí mismo si tú no te vives a ti en ti mismo, es imposible. Por lo tanto no puedo dar normas en el sentido de decir: "al niño hay que hacerle ésto o hay que hacerle lo otro", porque es que uno no puede si no lo vive en sí mismo. Cuando tú descubras quién eres tú aparte de toda idea, entonces percibirás al niño en sí mismo aparte de toda idea. Pero mientras tú no lo descubras en ti, aunque te leas toda una montaña de libros no podrás hacerlo.

La educación es un proceso de contacto humano, no es un proceso de aplicación de normas, y claro, solamente puedes tener el contacto de la calidad con que tú vives. Por eso hay gente que han estudiado mucha pedagogía y son un desastre a la hora de educar y, en cambio, hay otros que a lo mejor no tienen gran cultura en el aspecto pedagógico pero son unos educadores natos maravillosos. ¿Y de qué depende? Pues de esa profundidad de conciencia de sí mismo que a la vez se traduce en una comprensión y en un respeto profundo hacia el otro. Es un problema de madurez humana.

El otro día os decía que el mejor regalo que podéis hacer al prójimo y en particular a los hijos es ser más vosotros mismos y entonces la educación rueda sola y se desarrolla inevitablemente bien.

(3.35)

**P.:** Si la persona está trabajando en el inconsciente y cree que va mejorando y que tiene menos problemas ¿se trata del yo idea?

**R.:** Puede que sí, puede que no. Se caracteriza, se distingue, porque cuando estoy viviendo el trabajo, el vivir desde el punto de vista del personaje, cada vez que no me acerco más al modelo ideal, me deprimo, y cuando me parece que sí, que avanzo, me ilusiono. En cambio, cuando estoy creciendo de un modo natural por el hecho de vivir, pero no en función de una idea, del personaje, sino como mi yo experiencia natural, entonces no existe ni esa exaltación con el progreso ni esa depresión cuando parece que no progreso. Esa es la característica que sirve para distinguir bien si uno está viviendo en función del personaje o en función de la realidad concreta que uno es.

(3.36)

**P.:** Entiendo la Unidad del fondo, o sea en el Ser, pero no entiendo esto que dices de la unidad entre el yo idea y el yo idealizado.

**R.:** El yo idea y el yo idealizado forman una unidad en la mente, es una idea unitaria: porque yo soy tonto he de llegar a ser listo, la fuerza de una cosa es la fuerza de la otra, el argumento de uno es el argumento del otro término, pero todo esto está desconectado del fondo.

**P.:** Y ¿qué es lo que hace buscar el yo idealizado?

**R.:** El trasfondo. Lo que le viene del fondo pero que está desconectado. Es la intuición que tiene, no la experiencia que tiene del fondo y ése es el problema.

De manera que se cumple eso que os decía antes que todo es una unidad, todo en sí, toda la existencia, pero el problema del ser humano es que esta unidad se rompe. La vemos romper en el momento que se desconecta del fondo, de la idea que yo adquiero de mí. Ya dejo de vivir naturalmente. Desde el fondo, me instalo en la parte frontal y aquí hay una desconexión, una desconexión simplemente psicológica porque de lo contrario uno se moriría, pero una desconexión entre el fondo natural que soy y la mente que recibe la información exterior, y ahí ya hay una rotura de la unidad entre el fondo último y todo lo que son las formas, el mundo de las formas que recibo sobre todo del exterior.

Y luego, para que yo pueda seguir esta trayectoria de llegar a ser esa persona tan educada, tan buena, tan lista, tan fuerte, etc., he de estar controlando constantemente mi comportamiento, de manera que sólo salga lo que está de acuerdo con el modelo ideal. Y así se va creando dentro de mí una cantidad de material, de ideas, de impulsos, de sentimientos que yo no permito que salgan, porque parece que se oponen a ese modelo ideal y así se va creando mi inconsciente personal.

Y ahí tenemos otra rotura de la unidad: lo que yo acepto conscientemente y lo que rechazo. Se va creando otra dualidad. Así pues hay una dualidad del fondo y la forma, otra dualidad entre lo aceptado y lo rechazado.

(3.37)

**P.:** En el caso concreto de unos niños que en casa les dejan ser ellos mismos y cuando llegan a la escuela con esa forma de comportamiento, resulta anormal, ¿es bueno cortar esa iniciativa, por ejemplo de descalzarse en clase porque en casa lo hacen?

**R.:** Otra vez me estáis pidiendo el consejo concreto. Fíjate bien que antes he explicado que la educación tiene por finalidad:

- primero: ayudar, facilitar todo lo que permita que la persona sea consciente ella misma.

- segundo: enseñar a aceptar modelos de convivencia, y

- tercero: transmitir un patrimonio cultural.

Entonces, eso que tú dices se refiere al segundo aspecto: el niño tiene que aprender a aceptar unos modelos de convivencia, y aunque viva el primero tiene que aceptar el segundo cuando convive. Por lo tanto, ahí tienes la explicación.

(3.38)

**P.:** Si se produce durante algunos momentos una confusión y uno no sabe si lo que está actuando es una reacción del inconsciente o es el yo ideal o es el fondo, ¿eso es porque no se ha mirado lo suficiente?

**R.:** Claro; pero no tiene mucha importancia. Trata de ver si lo que se produce es correcto, aparentemente, si es bueno desde una perspectiva general, y ¡adelante! No se trata de empezar a convertir esto en un problema de descubrir la verdad o en una introspección. Es ir observando con interés, sobre la marcha.

**P.:** No entiendo esto que dices de que no hay que convertir eso en obsesión pero sí en punto de observación...

**R.:** Hay una gran diferencia, porque si no vives con soltura, estarás reprimiendo un montón de cosas que te impedirán ver.

**P.:** Sí, pero aunque no lo vivas con obsesión, si lo tomas como punto de observación está sólo eso, el resto no te interesa, tú lo que quieres es eso.

**R.:** Interesa todo. Es sobre la marcha que iremos descubriendo todo; esos aspectos, los otros, lo superior, lo exterior, la infancia, el comer, el dormir, el reír, el trabajar, todo. En cuanto uno queda agarrado a lo particular ya automáticamente está creando una dualidad.

**P.:** No exactamente agarrándose a lo particular. Está limitándose a observar.

**R.:** Pero la observación ha de ser una observación central que observa todo, no limitada a observar sólo una cosa; observar todo.

**P.:** Bueno, puedes observar que estás observando, captas al observador excluyendo el resto.

**R.:** Esto ha de ser en un momento dado, que fijas la atención en un objeto, pero cuando esa atención se mantiene más y más en el objeto, ya es malo.

**P.:** Aunque sea hacia adentro, claro.

**R.:** La verdadera atención se ha de ir centralizando, y cuanto más se centraliza menos se particulariza.

**P.:** Entonces hay que estar suelto, no solamente llevar la atención ahí ¿verdad?

**R.:** Claro.

**P.:** Esto que has dicho sería contrario a lo del mantram por ejemplo.

**R.:** En efecto, es casi diríamos la cosa opuesta. El mantram es la concentración consciente o inconsciente sobre una idea, y una carga afectiva que va asociada al mantram es el monoideísmo, es una concentración, que es lo opuesto; pero no necesariamente contrario a lo que es la atención central que es la observación.

El mantram tiende a que toda mi mente tenga como único objeto el mantram con sus resonancias afectivas, el sonido, etc.; es una unidad de objeto para ir ahondando en él. En cambio lo que yo estoy diciendo hasta ahora es que yo aprenda a estar atento a todo, no es ir de la periferia al centro como en el mantram sino al revés: aprender a ser yo el centro lúcido que observa todo lo que está pasando. De hecho son dos movimientos complementarios; yo he de poder ser el centro y esto lo soy siempre, pero a la vez he de poder ir ahondando en lo que estoy viviendo y esto lo puedo hacer a través del mantram o a través de la dedicación a un tipo de trabajo o lo que sea. Pero no ha de excluir para nada la atención central, como centro, porque esa atención al centro es lo que permite libertad de movimientos y de acción.

Yo estoy enseñando un modo de trabajo que integre lo humano habitual, lo psicológico, con lo espiritual. En cambio otros muchos, la mayor parte de trabajos tradicionales que hay sobre lo espiritual, excluyen al resto del mundo, porque es una concentración sobre un objeto, una absorción en un objeto excluyendo el resto. Pero como yo entiendo que la realización espiritual en occidente se ha de vivir viviendo, por eso os estoy hablando de un trabajo que a la vez ayuda a esta realización en el sentido de estar en el mundo plenamente, pero a la vez más centrado, de manera que estoy en el

mundo pero estoy más allá del mundo simultáneamente, para luego poder pasar a otra fase que es la expansión de conciencia.

Son las dos explicaciones que os di de lo que es autorrealización: un vivir plenamente en el mundo y luego un descubrir la identidad última más allá de todo.

Precisamente yo creo que hace una falta tremenda que se entienda, que se vea, esa unidad posible del mundo humano, a nivel horizontal (un modo de vivir ese mundo) con lo que es la realización última. Y lo que ha caracterizado a Oriente es que se ha centrado -la élite que la vive- en el aspecto de lo absoluto pero marginándose del mundo relativo. Y lo que ha caracterizado a Occidente es una total identificación con el mundo relativo, olvidando lo absoluto, y es hora ya de que se produzca una integración.

El mundo necesita seres que vivan la realidad a todos los niveles, seres integrados que sean capaces de vivir lo más concreto, de vivir la vida en su dimensión humana plenamente; pero que a la vez estén viviendo todo eso desde lo último, desde lo que está más allá incluso de la existencia. Esto es lo que ayuda a transformar el mundo, primero transformándose uno.

(3.39)

**P.:** ¿Como se produce el inconsciente en el niño?

**R.:** El inconsciente se forma en el momento que el niño rechaza una parte de la realidad concreta. El inconsciente se produce cada vez que te dicen algo que es desagradable y que tú no quieres vivir. Entonces se produce un gesto de la mente por el cual tú no quieres saber nada de aquello y al cabo de un tiempo vas consiguiendo rechazar aquello, sacarlo de tu campo de conciencia actual. Y no solamente las cosas que te llegan sino también las cosas que salen de dentro. Si tú tienes un impulso a pelearte, a discutir, pero tienes el modelo de que has de ser muy obediente y muy educado, rechazarás este impulso combativo y eso que rechazas es lo que va constituyendo tu inconsciente personal. La totalidad de ideas, de impulsos, de emociones que se rechazan porque no están de acuerdo con el yo-idea-yo-ideal, con esa unidad, eso es lo que crea, alimenta y refuerza el inconsciente personal.

**P.:** ¿Y cuando vayan de acuerdo?

**R.:** Cuando vayan de acuerdo no lo rechazaré.

**P.:** Pero ¿eso no entra en el inconsciente?

**R.:** Llamamos inconsciente a todo lo que está retenido en virtud de un proceso de censura. Pero hay que distinguirlo de lo que llamamos memoria, lo que es el recuerdo de experiencias. El inconsciente tiene toda una dinámica propia que está bajo un archivo que dice "prohibido". Prohibido porque va en contra de lo que los demás quieren o en contra del modelo que yo quiero llegar a encarnar. Y claro, cuanto más exigente sea este modelo, mayor y más rígida será la represión, y cuanto más represión haya, con más tensión se vivirá. Porque me paso la vida tratando de controlar una parte de mis energías, una parte de mis emociones y una parte de mi mente. Ese es el estado de tensión permanente en que normalmente vive todo el mundo.

**P.:** Si se reprime conscientemente en virtud de unas normas de convivencia o unas normas sociales, ¿no hay problema con los impulsos reprimidos?

**R.:** Ha de ser muy conscientemente. Si lo haces muy conscientemente, entonces, como estás conectado con el circuito consciente, éste hará que luego sientas la necesidad de buscar un modo de expresar aquello que has reprimido. Pero, en cambio, si se hace automáticamente, como no hay conexión con la mente consciente, lo reprimido va quedando dentro como una zona prohibida, sin conexión con la mente consciente y por lo tanto sin buscar salida, sin buscar solución. Ahí está la gran diferencia.

(3.40)

**P.:** ¿El yo idea es anterior al modelo?

**R.:** No, el yo idea se forma cuando emiten un juicio sobre lo que tú eres, por lo tanto es posterior al modelo que te dan. Tú no te identificas con el modelo propiamente dicho, aceptas el modelo pero no te identificas con él. En cambio luego te juzgan de acuerdo con el modelo y en ese momento en que te dicen "tú eres eso" y tú aceptas "yo soy eso", en ese momento has puesto la primera piedra de tu yo idea. En el momento en que yo me defino a mí mismo en función de lo que los demás me dicen que soy, aparece el yo idea.

**P.:** ¿El modelo puede ser diferente a tu yo idea?

**R.:** Siempre lo es. Si fuera igual no habría problema. El problema es que siempre estoy por debajo del modelo; no soy lo suficiente listo, espabilado, bueno, fuerte, valiente o lo que sea.

**P.:** ¿El modelo correspondería al yo ideal?

**R.:** No, el modelo es una cosa extraña que te dan por las buenas y eso todavía no es ningún yo; es un modelo. Entonces tú dices: "¡ah!, aquí se juega con este reglamento" y entonces tratas de acomodarte al reglamento. En la medida que lo consigas o no, se formará, por un lado el juicio de los demás y por otro lado tu aceptación de este juicio que lo convertirás en tu idea de ti.

**P.:** Pero, cuando tú conviertes el juicio en idea de ti parece ser, a mí me da la impresión, que al proyectarte en ese yo ideal estás tendiendo a cumplir ese modelo.

**R.:** Cumples el modelo pero incluso mucho más que éste. Hay que distinguir lo que es el modelo original que te dan y que no lo vives como tu identidad, de cuando tú te defines a ti: "yo soy la niña torpe", en ese momento, ésa es la idea que formas de ti y luego te vivirás toda a partir de esa idea: "yo soy la niña torpe" y, como eso se refuerza una y otra vez, te dices: "es natural que a mí no me quieran", "es natural que yo quede la última", "es natural que yo no me atreva, que yo no deba, que yo no pueda, porque yo soy la niña torpe", y se empieza a vivir todo en función de esa idea que a su vez está generando la protesta y el deseo de llegar a ser una persona lista, de ser considerada como una persona lista, etc. Hay, pues, este otro modelo ideal.

Toda la vida yo la estoy viviendo en virtud de este modelo, de este personaje que soy, no veo nunca las cosas directamente, por ellas mismas, porque estoy metido en esa



estructura mental dinámica, y hasta que yo no pueda soltar todo eso, no tendré la visión libre, disponible para recibir de un modo concreto las cosas tal como son y a mí mismo tal como soy. Y fijaos que todo eso todavía no tiene nada que ver con el mundo espiritual; es el mundo concreto, muy concreto.

Esa deformación que se produce trae consigo una deformación de todo. En la medida que yo me viva como poca cosa tenderé a mirar a los demás en virtud de si son mucha o poca cosa y tenderé a admirar y a valorar a los que a mi entender son mucha cosa y tenderé a menospreciar a los que, también a mi entender, son poca cosa. Estaré dividiendo a todo el mundo como proyección del modo en que yo estoy dividido.

Tenemos un yo ideal que parte de un yo idea, pero este yo idea crea también un no-yo idea. Si yo soy torpe es porque los demás son más listos, por lo tanto este yo idea siempre va junto a una idea que, desde el principio, tengo de la gente; es inseparable. Yo soy de un modo en relación con los que son de otro modo. Yo y los otros forman siempre una unidad funcional: yo soy torpe en relación con los que son listos. Son inseparables los listos del ser yo torpe, o los fuertes del ser yo débil, o los débiles del ser yo fuerte. Es decir que hay una visión del mundo en presente que es una proyección de mi propio yo ideal y de mi propio yo idea.

De esta manera, ¿cómo se ve la sociedad? Es una proyección de lo mismo. Si yo me siento débil veré a la sociedad como una estructura muy fuerte y que me está amenazando por su fortaleza, por su imposición. Si yo me veo fuerte, veré a la sociedad como campo de expansión de mi propio poder y estaré mirando cómo dominar a los demás en su punto débil. Siempre estoy viendo al otro en función de como me veo a mí. Entonces creo una sociedad idea y creo un Dios idea y creo una sociedad ideal y creo un Dios ideal, inevitablemente. Empiezo a crear mentalmente una serie de valores que me están impidiendo ver las cosas de una manera objetiva, de una manera real, neutra, simple. Yo estoy metido en medio siempre de todo lo que veo. El problema entre las personas surge cuando el yo ideal de una persona se contraponen al yo ideal de la otra. Yo quiero llegar a ser muy admirado; pero si resulta que el otro con quien estoy también está queriendo ser muy admirado, es evidente que allí surgirá un conflicto. No hay más que observar un poco cualquier situación: uno cuenta una cosa que le ha sucedido, el otro interviene inmediatamente para decir ¡ pues a mí...! y cuenta otra cosa que sea más gorda, sea buena o sea mala; lo importante es que sea más. Si lo observamos, esto funciona de una manera que da risa y da pena a la vez.

Y es éste el problema, la búsqueda constante para tratar de sentirse un poco más, un poco más que los demás: más importante, más inteligente, más fuerte, más lo que sea; aunque sea más víctima. Porque esto también funciona en las cosas malas; "yo estoy muy mal..." "no me hables, que el médico me ha dicho..."

(3.41)

**P.:** Si alguien se ve a sí mismo como fuerte, ¿esto depende de que haya tratado muy bien a su yo idea?

**R.:** No, puede depender simplemente de que le han hecho creer que es fuerte y entonces actúa en función de esta creencia, y cuando resulta que alguien es más fuerte que él, lo rechaza diciendo que es un imbécil, o sea, toda idea que se acepta queda como una consigna que sigue actuando invariablemente contra viento y marea, y por lo tanto

uno tiende a ver el mundo de acuerdo con esta consigna. Si me han dicho que soy poca cosa y yo he llegado a aceptar esto, estaré jugando toda la vida a ser mucha cosa, pero a la vez estaré una y otra vez fallándome, sintiéndome muy poca cosa, y aunque llegue a conseguir grandes resultados en negocios o en lo que sea, una y otra vez seguirá saliendo el yo soy poca cosa.

**P.:** Pero los demás pueden ver que vale mucho, porque lo ha demostrado.

**R.:** Esto no importa. En un momento dado tú puedes haber obtenido un gran resultado, pero en el momento siguiente puedes alcanzar un resultado ínfimo. El hecho es que se te juzga en un momento dado, se te sentencia para siempre, y tú lo aceptas. Ahí está el problema. Y no solamente eso, sino que tendemos a juzgar a los demás igual. Vemos a una persona por primera vez y la encontramos que está bostezando; para nosotros será siempre la persona que bosteza.

(3.42)

**P.:** Si una persona le juzga a uno de una manera y otra persona le juzga de forma opuesta, ¿qué juicio es el que prevalece?

**R.:** Lo importante es cómo juzgan al niño los padres de quienes está dependiendo. Los padres o las personas de quienes está dependiendo son las que van configurando sus ideas originales. El juicio de la persona que tenga más influencia sobre el niño, será el que prevalezca.

(3.43)

**P.:** ¿Cómo puede una persona adulta, sin tener alguien que le oriente, descubrir el yo interior?

**R.:** Lo que realmente conduce a la persona de la ilusión a la realidad es la sinceridad, la profunda sinceridad de buscar lo auténtico. Por encima de malestares y bienestar, por encima de convenciones, por encima de valores dados: la sinceridad. Porque la sinceridad está surgiendo del fondo y conducirá, de un modo u otro, hasta el propio fondo. Y esto hará que uno busque y encuentre lo que necesita en cada instante para dar el paso siguiente.

(3.44)

**P.:** En este enfoque ¿qué es lo que se consigue con la psicoterapia?

**R.:** Depende del nivel de profundidad en que actué la psicoterapia. En primer lugar la psicoterapia es para el que se encuentra mal. Yo no estoy hablando aquí de enfermedades en el sentido clínico, estoy hablando de la salud tal como se entiende, que es una neurosis social, habitual; pero según el nivel en que actúe la psicoterapia, y esto depende del nivel del psicoterapeuta, consiste en ir viendo, en todo o en parte, los errores que yo he explicado. Todo el esquema básico, viendo la estructura que se va creando, como se va viviendo en virtud de una interpretación, de una tendenciosidad. Según el tipo de psicoterapia actuará más o menos en un nivel o en otro; pero puede ser de mucha ayuda en ese nivel concreto. Hay psicoterapias que son grandes aciertos si se hacen bien. El mismo análisis transaccional. si se hace bien, si uno tiene la suerte de encontrar un terapeuta que haya vivido a fondo, y eso es rarísimo -porque, por desgracia, uno que ha leído tres libros y ha asistido a dos cursillos comienza a hacer

análisis transaccional-, es un procedimiento bastante sencillo que ayuda a ir descubriendo el personaje. La gestalt también. Hay muchos enfoques y todos son buenos desde un ángulo u otro, y todos pueden ser una ayuda.

**P.:** ¿Será en este caso reconciliar el yo idea con el yo ideal? ¿o no?

**R.:** Depende de la profundidad. Es lo que estoy diciendo. Por desgracia, para muchos terapeutas, la finalidad es conciliar el yo ideal con el yo idea. Pero, que yo sepa, no hay ninguna terapia o psicoterapia que pretenda ir más allá del yo idea. Toda la psicología parte de la necesidad del yo ideal, que simplemente llama yo, y entonces se trata de equilibrar un poco más lo de dentro y lo de fuera, pero a partir del yo. Es muy distinta la finalidad de la psicoterapia que parte de un criterio social -que lo que busca es adecuar la persona a su medio- de lo que es la finalidad de la realización, que es ir más allá y buscar lo auténtico, aparte de los valores normativos que da la sociedad. No obstante, a pesar de esas limitaciones, puede ser a veces una ayuda para remover obstáculos mayores, que uno mismo podría remover, pero que generalmente le cuesta mucho. Todo el método de trabajo que yo os explicaré -porque hasta ahora solamente os he explicado cómo se forma el problema-, está pensado para que uno pueda trabajar solo. Eso no excluye que si a uno le parece bien, pueda, por el camino, buscar ayudas para un objetivo particular.

(3.45)

**P.:** En la vida actual estás llevando un comportamiento con la gente que es el que te han enseñado que debes llevar, pero puede llegar un día en el que uno decida vivir y expresarse de acuerdo con lo más profundo de uno mismo. Entonces puedes encontrarte con el rechazo y la incompreensión de la gente. ¿Qué pasa entonces?

**R.:** Que la verdad es lo más peligroso que existe. Si quieres convivir con la gente, recibiendo su aceptación, has de hablar en su lenguaje y con sus valores.

**P.:** Entonces, ¿nunca te puedes realizar tú mismo?

**R.:** Sí, realizar sí. Ésta es otra cuestión. Puedes realizarte jugando a decir mentiras. Pero si tú sientes la exigencia también de expresar al exterior y dejar de jugar a este juego, entonces no tendrás más remedio que marginarte o buscar un grupo y crearte una especie de subsociedad para poder vivir a otro nivel; pero esto también trae problemas. El problema de las comunidades que se organizan, y que se deshacen con mayor rapidez que se hacen, es que allí surgen todos los problemas que están por resolver del tipo que estoy diciendo. Porque, de un modo u otro, cada uno está buscando convivir con el problema o marginarse del problema y sólo algunos están buscando la solución: enfrentar cara a cara el problema.

A muchos les parece que si huímos de la sociedad, ésa que funciona tan mal, ya tenemos, si no toda la partida ganada, por lo menos una gran parte del problema resuelto, y eso es falso. Cuando uno se retira de la sociedad se lleva todo el problema auestas. El problema no lo constituye nunca la sociedad, el problema está entero dentro de uno, el problema es la división, las divisiones que se han hecho dentro de uno: del fondo con la forma, de lo consciente con lo inconsciente, del personaje falso que uno cree ser y que está tratando de realizar en la vida, el yo ideal que no tiene nada que ver con uno. Hasta que todo esto no se va desmontando, uno está viviendo una ilusión. Y en

la ilusión se pueden vivir cosas muy bonitas pero luego uno se hunde, porque cuando uno vive de ilusión, inevitablemente llega un momento que tropieza con la realidad.

(3.46)

**P.:** La sinceridad profunda de la que has hablado antes no tiene nada que ver con realizarse, incluso jugando a decir mentiras, ¿verdad?

**R.:** Sí. Es que esto de decir mentiras depende de cómo lo vivas, y puede llegar a ser un gran arte; pero claro, sólo es un gran arte cuando lo haces muy conscientemente, no para utilizar a los demás sino para desenvolverte en un medio que utiliza ese lenguaje. Si lo utilizas riéndote en el fondo de los demás "desgraciados que están viviendo en un mundo de ignorancia y de ilusión", el que está viviendo la ignorancia y la ilusión eres tú mismo. Se puede hacer pero, como todo, necesita un trabajo serio. El trabajo serio se hace dentro de uno: uno tiene que ir aprendiendo a armonizar lo auténtico de uno con las formas convencionales. Del mismo modo que es costumbre que vayamos vestidos - ya me dirás con este calor de qué sirve el vestido-, pero es obligado y si no lo hacemos hay problemas, igualmente es obligado llevar un vestido psicológico de respetabilidad y decir que sí a unas cosas que no son verdad en absoluto. Entonces, si uno acepta vivir en la sociedad, ha de seguir su reglamento y, si no, deberá atenerse a las consecuencias porque, de momento, la realidad funciona así. Es de esperar que un día todo el mundo llegue a funcionar tan bien como el yo ideal que sea; pero de momento funciona así.

**P.:** ¿O sea que la sinceridad consiste en ser sincero con uno mismo antes que nada?

**R.:** Eso es. ¿Qué es lo que realmente estoy buscando?, ¿qué es lo que estoy sintiendo?, ¿qué es lo que para mí es realmente verdad?, y así siempre.

(3.47)

**P.:** Hay algo que no me queda claro. Antes has dicho que cuando algo va en contra del yo ideal, normalmente se reprime y pasa al inconsciente, y luego me ha parecido entender que pasa lo mismo con el yo idea, pero ahí no lo veo.

**R.:** Sobre todo es en relación con el yo ideal, es decir en relación con el personaje, que no es una cosa ni la otra sino la relación entre los dos. O sea, el personaje es esa dinámica en que yo estoy "tendiendo hacia" y "huyendo de". De algún modo están implicados los dos, pero de hecho es el personaje tal como lo estoy encarnando o sintiendo en este momento.

(3.48)

**P.:** Si sueltas la idea aceptada acerca de ti mismo, se libera el sentir, y entonces ¿puedes descubrir la naturaleza, estando en total comunión con ella?

**R.:** Sí, cuando eres capaz de abrirte a la naturaleza; no cuando estás interpretando la naturaleza.

**P.:** Me refiero antes de la idea aceptada, por decirlo así, desde ese punto.

**R.:** Entonces es evidente, ¿verdad?, porque allí hay algo auténtico, entonces, al soltar las ideas que uno está viviendo habitualmente, se libera el sentir.

**P.:** Entonces ¿es como si viera la mente un entramado que a la vez es como un peso.

**R.:** Es que lo es. La mente es un lío. Puede ser un lío organizado o un lío desorganizado; un lío de líos. Y es porque la mente, a su vez, no está bien educada, y una parte del trabajo, si uno quiere vivir en ese sentido integral, consiste precisamente en educar la mente.

(3.49)

**P.:** Esta dinámica que es el personaje, en que casi todos estamos inmersos, ¿tiene que ver con el miedo o con aquello que decías de que éramos como máquinas, que funcionamos mecánicamente? ¿Son lo mismo las dos cosas?

**R.:** Sí, son las dos. Ya dije que había dos tipos de dificultades para ser auténticos y crecer: una, los hábitos adquiridos, y es en relación con los hábitos que yo hablaba de ser máquinas, porque decía que son los hábitos los que están funcionando en uno, y luego hablé de la aceptación de modelos, y eso es lo que he estado desarrollando: la aceptación de modelos. Pero el ser máquinas se refiere más al aspecto de hábitos adquiridos. Lo que pasa es que se mezclan las dos cosas y, entonces, en relación con los modelos he adquirido unos hábitos también, otros hábitos distintos, y ello a su vez nos convierte en máquinas, en unas máquinas más individualizadas, más personalizadas; pero, en definitiva máquinas. Cada cual está representando su personaje de un modo compulsivo y por lo tanto no de un modo libre; cada cual está obligado, se siente obligado, a aceptar unas cosas y a rechazar otras por esa misma dinámica del personaje de la que uno no es consciente, y ahí está la base de todo lo que es publicidad y propaganda. Toda persona aceptará aquello que vaya a favor de lo que desea, toda persona rechazará lo que va en contra. Por lo tanto la propaganda, de cualquier tipo que sea: la propaganda comercial, la propaganda política, la propaganda de todo tipo, consistirá en asociar las cosas que uno desea con una idea determinada, un comportamiento, un voto o algo. Entonces eso no falla y además está muy estudiado y se llega a sintetizar el modo de presentar un producto para que movilice el aspecto de superioridad de la persona, de libertad, de poder, de belleza o de lo que sea. Es un modo de manipular a las personas, y en la medida en que se puede manipular a las personas es que las personas funcionan como máquinas.

**P.:** Y funcionando así ¿en qué lugar se coloca el yo experiencia?

**R.:** El yo experiencia, de hecho suele estar al servicio del personaje.

**P.:** Pero, ¿se puede desarrollar el yo experiencia?

**R.:** Sólo cuando se encuentra en situaciones que van más allá de lo habitual y eso depende de la fórmula del personaje; si la fórmula del personaje es crecer, llegar a ser un supermán, entonces esto le llevará a situaciones que le obliguen a desarrollar más. Por ejemplo los que quieran llegar a ser muy fuertes se apuntarán a todos los cursos de Kung-fu o de lo último que salga que prometa más éxito, y en ese sentido el motivo es el ser un supermán. La práctica exige una movilización de energía, por lo tanto el yo experiencia se desarrolla aunque esté al servicio del yo ideal.

**P.:** ¿Y hay otro modo que no sea a remolque del personaje?

**R.:** Que uno esté despierto, que se dé cuenta y ponga en práctica lo que expliqué de movilizar deliberadamente, en cada momento, la energía, la inteligencia y la afectividad; que es vivir el yo experiencia directamente como disciplina, como exigencia.

(3.50)

**P.:** A veces, cuando intento apartar el yo ideal de mí y aunque esté viviendo el yo experiencia, me surge miedo y angustia.

**R.:** Te vendrá el miedo y la angustia cuando pretendas dejarlo de lado, pero no lo dejes de lado, porque al fin y al cabo, en la medida que sigas creyendo que eres el personaje que crees ser, has de proteger ese personaje que tú crees ser, eso es natural, es inevitable. Desde el momento que tú te crees ser personaje, toda tu vida se organizará alrededor de ese personaje y al servicio de ese personaje que crees ser y, aunque en un momento creas apartarlo, lo apartas un poquito pero sigue estando ahí. No hay que reprimirlo, hay que ver su falsedad. Lo erróneo solamente se disuelve viendo que es erróneo, viéndolo a conciencia, y éste es el otro aspecto que os decía: por un lado lo que es división de la unidad y por el otro la superposición de errores. De esto está hecha la desgracia humana: división de lo que es uno, en virtud de actitudes mentales, y encima de esta división superponerle unas ideas que son erróneas, que son falsas. Hay que trabajar los dos aspectos: lo que está manteniendo esa aparente multiplicidad dentro de nosotros, esta desunidad y, a la vez, ir soltando todos los errores que se han ido acumulando por inadvertencia o por la presión social. El trabajo ha de tener siempre estas dos funciones, si no, uno corre el peligro de trabajar sobre la base de la ilusión, del error. Es decir que hay que ver maya en el aspecto de error y luego ver cómo esa misma maya se manifiesta en forma de división, como fragmentación de algo que en sí es una unidad funcionando, y esto constituye el Alfa y Omega de todo el trabajo.

(3.51)

**P.:** Estamos basando todo esto en un hecho claro y concreto; que el hombre es un gran potencial. Imaginemos que ahora viniese aquí un escéptico cualquiera, un científico, y te preguntase: "¿tiene Vd. pruebas tangibles y concretas de que el niño cuando nace es ese potencial tan grande y pleno que Vd. dice que es, y que no es simplemente un ser humano, como se acostumbra a ver a la gente?" ¿Qué le dirías?

**R.:** Que yo no pretendo probar nada. Simplemente pretendo dar unos medios para que uno lo pruebe y, en este caso podrá ver cómo todo el crecimiento que hace el niño, en todas sus dimensiones, es un crecimiento que se produce desde su interior, que no es por acumulación de lo exterior, sino que hay algo en él que es lo que le hace crecer desde el punto de vista orgánico, intelectual y afectivo. Si sólo miramos lo visible sensorialmente, entonces nunca comprenderemos la verdad de nada. Hay que aprender a ver, a mirar, lo que está detrás; lo visible es la manifestación concreta o densa de lo invisible. Hasta que uno no se aclara, hasta que no se hace sensible a lo invisible, uno no empieza a descubrir la realidad inmediata que se oculta detrás de la apariencia.

(3.52)

**P.:** ¿Cuándo nace la sensibilidad?

**R.:** La sensibilidad es el resultado de la felicidad que soy cuando se manifiesta en relación con un instrumento, con un cuerpo. Es un hilo o una transparencia de la

felicidad que soy en tanto que se transparenta a través de un órgano sensible: el sistema nervioso en el aspecto físico, la emoción desde un aspecto más psicológico. Pero es eso, es la actualización parcial de lo que soy a través de un instrumento, en la medida que ese instrumento lo permite, igual que la capacidad de comprender y razonar es la inteligencia que se transparenta a través de la mente y del cerebro.

(3.53)

**P.:** Antes también has dicho que podemos apreciar en los niños, en la naturaleza, cómo se está viviendo desde ese foco. Entonces es que quizá nosotros lo podemos apreciar así en la medida que lo estamos viviendo, si no seríamos incapaces de verlo en otros.

**R.:** Así es, así es.

(3.54)

**P.:** En lo que se refiere a los tipos de huidas de la conciencia de identidad, resulta que veo en mí los tres tipos, no sólo uno.

**R.:** Bueno, muy bien, si encuentras los tres -porque sólo he explicado tres-, si explico diez..., pues muy bien, observa esos tres, no hay problema. Se trata de ir descubriendo lo que hay, no se trata tanto de encajar una cosa en una categoría determinada como de ir observando. Lo que doy es una pauta de observación.

(3.55)

**P.:** Dijiste que lo que ves en las personas que tienes delante es el reflejo de lo que tienes tú dentro.

**R.:** Sólo podemos ver lo que somos y eso es una verdad muy profunda pero que se manifiesta a niveles diferentes; ser y ver son dos aspectos de una sola cosa. Nunca podemos ver lo que realmente no somos, pero, a la vez, podemos ver algo no que somos, sino que creemos ser. Entonces hay, a veces, una percepción del otro que es una proyección propia; otras veces no, es simplemente una percepción del otro que es un aspecto nuestro, que a la vez está en el otro y está en mí. O sea, nosotros somos nuestra conciencia, la totalidad de nuestra conciencia, la totalidad de los contenidos de nuestra conciencia, y nosotros creemos ser un pequeño rincón de esta conciencia, ese rincón al que llamamos yo, pero nosotros somos igual la conciencia a la que llamamos yo como la conciencia que llamamos tú. Es en un plano muy particular, de hecho en un plano orgánico, que desde este cuerpo particular no soy el otro cuerpo. Pero, en el momento en que yo vivo otro plano más profundo, en mí mismo, soy a la vez este cuerpo y desde dentro soy el fondo que se expresa como otros cuerpos, y desde el fondo soy la mente que se expresa a través de varias formas mentales. Es decir que realmente es una sola conciencia que, a medida que se va viviendo en profundidad, se va descubriendo su unidad. Por lo tanto desde la periferia podemos registrar al otro porque en el fondo somos aquello allí. Cada uno lo es todo, pero no como persona, lo es todo como fondo.

(3.56)

**P.:** ¿En el cuerpo se pueden encontrar, localizar, las tres potencias?

**R.:** El cuerpo todo él es la manifestación de las tres potencias. Una de las tipologías clásicas más conocidas, la tipología de Sheldon, se basa en la embriología, en las tres capas blastodérmicas que forman el embrión; el endo, el meso y el ecto. Cada una de las

capas se refiere al desarrollo de unos elementos orgánicos: del endo se deriva todo lo que son grasas, órganos y sistemas: del meso todo lo que es aparato locomotor, sistema circulatorio y, del ecto todo lo que es piel, órganos de los sentidos y sistema nervioso. Si te fijas verás que los tres están en relación con esas tres funciones, precisamente por eso se ha visto que temperamentalmente es un medio para entender porqué una persona aparece con unas tendencias temperamentales u otras: en el que predomina el endo -la grasa, el aparato digestivo, etc-, tiene un neto predominio de todo lo que es emoción y sensación; en quien predomina la capa media -el meso-, tiene un predominio muscular y por lo tanto tiende a todo lo que es acción y esfuerzo, a la superación y a la lucha, y el que tiene un predominio del factor más externo -el ecto-, tiene tendencia a todo lo que sea sensibilidad, elaboración mental, artística, etc. Es decir que son los tres: sentir, pensar y actuar. Todo el cuerpo es una expresión de los tres elementos primarios.

**P.:** Pero, por ejemplo, la inteligencia parece que se localiza en el cerebro.

**R.:** Porque en este caso el órgano que expresa eso, de un modo más especial, es el cerebro y, a través del cerebro, todo el sistema nervioso. Pero no es que esté en un punto, el cuerpo todo él es una expresión de esos tres principios.

(3.57)

**P.:** Si el problema básico está en la mente, ¿por qué hay individuos que viven su mayor problema en lo afectivo?

**R.:** El problema afectivo sigue teniendo también su clave en la mente, lo que pasa es que lo vive en el deseo o frustración de afecto, pero el por qué no lo recibe o cómo lo interpreta y la forma como queda grabado y le condiciona es una cuestión de la mente. Diríamos que la mente es allí donde uno se equivoca y todo lo demás son consecuencias. Todas las consecuencias pueden manifestarse más a un nivel u a otro, pero originalmente, el pecado original, está ahí; consiste en salirse de la mente y aceptar un modelo exterior que es un modelo del bien y del mal, un modelo de dualidad, y empezar a funcionar partir de ese modelo.

(3.58)

**P.:** ¿La identificación con el modelo se produce a causa de la educación?

**R.:** A causa de la educación, de las circunstancias, del karma, de lo que quieras; pero eso no cambia nada. Digas lo que digas, el hecho es que te encuentras como te encuentras y has de partir de ahí.

(3.59)

**P.:** El personaje negativo, el de "yo no valgo, no merezco", ¿hace sufrir más que el personaje de "yo valgo"?

**R.:** Uno te hace sufrir por una cosa y otro por otra. De cara al mundo, a la convivencia, parece más productivo la identificación con un personaje positivo, pero de cara a lo que es la verdad, pues igual te has de caer del burro sea cual sea el color del burro.

(3.60)

**P.:** Sobre el tipo de respuesta que da el niño frente a la angustia, ¿de qué depende que reaccione en un sentido u otro?



**R.:** No lo sé. Tendríamos que hacer estudios muy sistemáticos y muy numerosos para ver si se pueden ver las causas. En principio parece que puede estar en relación con la base temperamental de cada persona, parece que hay unos temperamentos ligados a unas constituciones físicas que tienden más a un estilo de respuesta que otros distintos. Si el niño vive mucha energía, mucha vitalidad, lo más probable será que proteste; en cambio, si el niño lo que vive más es el aspecto afectivo, lo más probable será que se someta y que juegue a ser siempre más y más bueno. Pero esto es a verificar. Además, como yo lo doy como una pauta de observación, de autodescubrimiento, no se trata tanto de establecer una teoría de las reacciones personales ni de la personalidad, sino tomarlo como una especie de ayuda, como una referencia para que uno vaya mirando. Todo lo que explico no es para establecer ninguna teoría, es una pauta de trabajo, es como una orientación; por lo tanto pasa a segundo término el porqué hay una respuesta u otra, aunque podría muy bien ser que estuviera ligada a la constitución física.

(5.61)

**P.:** Si yo recibo estructuras de los demás, ¿es negativo para mí?

**R.:** No, tú no recibes estructuras de los demás, tú recibes unos impactos, unas informaciones, unos estímulos de los demás. La estructura como tal no la recibes.

**P.:** Entonces, estas informaciones o estímulos, ¿por ser externos a mí son malos?

**R.:** No, no; no son buenos ni malos. Depende de lo que hagas con ellos.

**P.:** Pero no son míos y, por lo tanto, son ajenos.

**R.:** Puede haber cosas ajenas que te ayuden a despertar lo tuyo.

**P.:** No obstante, es necesario dar, porque si no doy, no soy.

**R.:** Es necesario dar y recibir, las dos cosas.

**P.:** ¿Recibir también?

**R.:** Claro, ¿no ves que todo lo que eres como ser concreto, de hecho lo has estado recibiendo?

**P.:** Es que yo pensaba que lo que decías es que nuestra misión era captar desde dentro de nosotros.

**R.:** De todo lo que recibes, empezando por el alimento y el aire, es tu interior que responde a ello, y responde aceptando unas cosas, asimilándolas o rechazándolas. Si ves este ejemplo de lo físico, que quizá es más factible, podrás ver luego, analógicamente, que esto se produce en todos los demás niveles: en lo afectivo y en lo mental. Entonces, de lo que recibes tú has de ver qué es lo que asimilas, qué es lo asimilable y qué es lo que no lo es para ti y entonces lo rechazas.

Este juego, este vaivén, esta interacción es absolutamente necesaria porque esto constituye la existencia. Estar vivo quiere decir eso, quiere decir intercambiar con el

ambiente, a todos los niveles. Lo que pasa es que hay personas que no están vivas, que están realmente muertas, hay verdaderos cadáveres ambulantes. Conservan las funciones vitales, pero mentalmente no asimilan, afectivamente no asimilan, no dan, no se abren, no hay una interrelación, no hay una renovación y, en la medida que no hay una renovación, es el inmovilismo interior que es ser un cadáver.

(5.62)

**P.:** ¿Cómo se puede diferenciar la proyección del yo ideal de la proyección genuina del yo profundo?

**R.:** Mira, el yo ideal siempre funciona de un modo compulsivo, porque su naturaleza es compulsiva. Necesito llegar a ser, a conseguir, necesito porque estoy huyendo de algo, y eso le da un carácter de tensión, de necesidad. De tal manera que, si no se cumple, yo me siento hundido, en el grado que sea. En cambio, lo que es expresión de la realidad central que soy, surge de una manera libre y espontánea y nunca deja residuos.

(5.63)

**P.:** Por ejemplo, la persona que se cree que es buena porque se lo han ido diciendo y se proyecta a ser más buena ¿esa proyección es buena?

**R.:** Aquí el yo ideal es una ampliación del yo idea.

**P.:** Entonces ¿este niño es feliz porque se cree que es bueno?

**R.:** No. No es feliz, porque espera que al ser bueno todo le sonría, y cuando se da cuenta de que no todo le sonrío, se siente desgraciado, incomprendido, que el mundo es malo...

**P.:** Entonces ese niño, para hacer un trabajo a fondo de su yo idea ¿lo tiene más difícil que otro?

**R.:** No. Igual de difícil.

## 4. TRABAJO A REALIZAR: ESQUEMA GENERAL

Con lo que he explicado hasta ahora ya se tiene una base para poder entender todo un proceso de trabajo a realizar. Anteriormente ya hablé de los primeros pasos o aspectos del trabajo: primero estar atento, estar atento para observar todo lo que pasa, para descubrir los condicionamientos y trascenderlos, y luego seguir estando atento para descubrir todo 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. 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. Descubrir, destapar, y lo que está tapando es nuestro modo de pensar, de creer, de actuar, que es totalmente erróneo. Luego hablé de la actitud positiva profunda 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 "yo soy inteligencia, amor y energía"; no "tengo", sino que "soy". Lo digo porque estamos acostumbrados a vivir todo eso como algo, como un atributo, y no se trata de ningún atributo, sino de mi misma substancia, mi misma naturaleza. Yo soy inteligencia, no ninguna idea de inteligencia, y yo soy amor, gozo profundo, intrínseco, no un yo que siente gozo. Yo soy energía, potencia, no un yo que siente o tiene potencia o energía.

En cambio ahora, eso que estoy diciendo suena muy extraño porque estamos viviendo el aspecto energía y afectividad desde el yo idea; entonces el yo idea se mantiene aparte, y constantemente es el yo idea que, desde su zona mental, mira la otra cosa como objeto. Ese yo idea que no soy pero que creo ser es el que se convierte en protagonista fantasma de toda mi existencia. Entonces yo creo tener un alma -por ejemplo dentro de la terminología religiosa-, un yo que tiene, no se cuestiona este yo qué es. Es la idea que ha ido cristalizando y que me he acostumbrado a creer que soy yo, pero es una idea de mí. Un yo que se confunde con el cuerpo y un yo que se confunde con el concepto de valoración básico que tengo de mí, el yo como imagen del cuerpo y como concepto. Y esto es totalmente adquirido, esto no es mi identidad. Mi identidad es el foco inmediato de inteligencia, el foco profundo de felicidad 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 querernos 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.

Por lo tanto tenemos aquí dos puntos del trabajo; la atención y la movilización del potencial activo. El tercer punto en el trabajo es que yo aprenda a modificar, a rectificar o a reeducar toda mi mente profunda. Mi mente profunda está ahora imbuida con las ideas de que "yo soy este niño bueno, malo o aislado" y de que "yo voy mejorando", que "ahora ya estoy mejor". Es decir, está imbuido de una serie de creencias siendo éstas las más básicas aunque, posteriormente, se han ido enriqueciendo con otras muchas como "yo soy la persona de éxito o de fracaso, yo soy la persona que ha obtenido un diploma o que ha tenido un chasco amoroso, o que ha tenido...", ideas que van matizando la idea básica que yo estoy teniendo de mí. Por ello la mente ha de ser reeducada porque la mente es un elemento pasivo en el que se registra todo 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 pre-determinan, pre-configuran mi modo de sentirme y mi modo de funcionar ante las situaciones.

Por otra parte todas estas ideas que están metidas dentro y que son las que están configurando y presionando al personaje, son totalmente erróneas. Todas las ideas que tengo de mí son básicamente erróneas, empezando por la idea que yo soy Antonio Blay, que es un niño o un señor o.... Todas las definiciones que doy de mí son falsas porque yo no soy ni Antonio Blay ni ningún señor, ni ninguna persona, ni listo ni tonto, ni alto ni bajo. Yo soy yo, yo en el sentido profundo, yo en el sentido de un foco luminoso, fantástico, de luz, de felicidad y de poder o de realidad, yo soy eso y eso es la constante de mi vida, eso es la identidad, lo que es idéntico siempre. Todo lo demás, absolutamente todo lo demás, cambia. Cambia mi cuerpo constantemente, cambian mis ideas, cambia mi afectividad, cambian mis experiencias, cambia todo y al final dejaré todo eso; el cuerpo, la mente, la afectividad; pero lo que no puedo dejar es lo que soy y que es esa identidad. Esa identidad la soy, no la tengo, no la he adquirido; es ser y por eso no se puede ni incrementar ni disminuir, ni se puede perder, la soy y se trata de que yo llegue a descubrir eso que soy y se trata también de que mi mente llegue a comprender que soy eso y no todo lo otro que le he ido diciendo que soy.

Yo no soy absolutamente nada de lo que me han dicho. 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, de donde fluye todo, donde aparece y luego desaparece todo.

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. Y eso es un gran trabajo, una gran labor, porque mi mente tiene recovecos muy profundos y está llena de ideas, de creencias, de órdenes, de prohibiciones, de consignas recibidas. Toda la vida es como una especie de canal que está fluyendo, pero con los límites que le imponen las ideas.

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. De momento me da una

expansión, una cierta ilusión; pero luego me encontraré con que 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. Cuando cambien las ideas profundas cambiarán mis modos de funcionar sin mayor esfuerzo.

El hombre, tal como funciona, es un ser de ideas cristalizadas y el verdadero trabajo exige que yo llegue a transformar o a limpiar todas estas ideas que están cristalizadas dentro. Por lo tanto, hay un trabajo importante a hacer para limpiar todo el inconsciente, para reeducarlo. 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.

Cuando yo voy reeducando el inconsciente se va produciendo una reunificación de lo que ahora vivo como consciente por un lado e inconsciente por el otro. Es decir que al ir actuando desde la mente consciente sobre el inconsciente, y al irle haciendo aceptar, comprender unas verdades más positivas, más reales, la separación que ha existido durante toda mi vida, que yo he ido fortaleciendo con el paso del tiempo, desaparece y tiende a reunificarse el inconsciente personal y el consciente personal, es decir que una de esas divisiones desaparece y, al desaparecer esta división, se une la energía que había en el inconsciente y la energía que hay en el consciente. Se unen también todos los conocimientos que hay en el inconsciente y lo que hay en el consciente y, toda la fuerza y la carga afectiva se unen. Entonces eso da una conciencia nueva de ser, como si a uno le hubieran dado muchísima más energía; uno se siente de una sola pieza, con libertad al sentirse una unidad. Todavía no lo es, pero ya este cambio produce una sensación extraordinaria, como si uno empezara a nacer de nuevo.

Otra faceta del trabajo es conseguir reunificarme con lo profundo, volver a la profundidad de la que está emergiendo todo y de la que me separé en la infancia cuando me instalé en la zona externa de la mente. Y esto se consigue, por un lado, viviendo a fondo mi potencial positivo. Cuando yo me obligo a vivir más y más mi inteligencia, mi energía y mi afectividad, estoy permitiendo hacerme consciente de la fuente de donde sale todo eso, me estoy acercando al fondo. Una vida vivida plenamente hace que yo me vaya descubriendo como algo cada vez más profundo, como visión más profunda, como sentir más profundo, como una potencia y una energía mucho más profundas, y esto por el simple hecho de lo que voy movilizándolo. También ayuda a esto el que yo haya ido quitando toda la masa del inconsciente que se interpone entre lo externo y lo profundo. Por otro lado hay otra forma complementaria para llegar a este fondo; es un ejercicio de centramiento del que ya hablaremos más adelante.

También está la práctica -que se puede ver desde el centramiento del silencio; pero del silencio hecho de una manera determinada, que de hecho emparenta mucho con el centramiento bien hecho, y cuando hable de centramiento hablaré de ello.

Repasando lo dicho vemos, 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 yo estoy representando en la vida. Poco a poco, todo eso es lento, laborioso, no esperéis descubrirlo en un par de días. Si le ponéis un par de años o un par de bienios, mejor. Es una labor lenta. 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, y entonces este darme cuenta, cuando lo veo por mí mismo, no porque me lo hayan dicho, hace que lo vaya soltando, que lo que antes vivía como importante ahora se me caiga de las manos porque me doy cuenta de que está vacío, estaba hecho de ilusiones, estaba hecho de la creencia de que yo era más yo si hacía esto o llegaba a lo otro. 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.

El segundo trabajo es 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. Cuanto más desarrollo el yo experiencia, no es sólo que desarrollo mis facultades, sino que necesito menos apoyarme en el personaje. El yo experiencia es mi realidad; si yo me vivo en mi realidad concreta, más en mi energía, menos necesito soñar que soy fuerte. Cuando yo vivo más el amor, menos necesito soñar un pretendido amor. O sea que 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: "un día llegaré a ser esto y lo otro...". Diríamos que el yo ideal es la relación inversa que hay con el desarrollo del yo experiencia.

El tercer elemento de trabajo es el reaprendizaje o reeducación de mi mente profunda, o inconsciente, o de todas las ideas y creencias que están condicionando y determinando mis comportamientos y actitudes. Consiste en ir mostrando al inconsciente, como si se tratara de la educación de un niño, de un modo directo, la verdad. Y la verdad es que yo soy, en todo momento de mi infancia, no ese niño que he creído ser, sino que, en toda mi infancia, he sido lo que soy ahora: un foco de energía, un foco de felicidad y un foco de inteligencia, y un foco que viene del infinito. Como individuo 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. Es descubrir mi fondo, mi funcionamiento natural y permitir que eso funcione. Es una reeducación de base.

En el momento que mi inconsciente, que mi mente, descubre en profundidad que yo no soy ningún yo idea, que yo no soy ni tengo nada que ver con mi modo de ser sino que yo soy ser, en ese momento, cuando ésto llega a ser una realidad, una evidencia: que yo no soy ningún modo de ser, entonces la mente suelta la prohibición rotunda de aceptarse a uno mismo tal como es. Porque hasta ahora uno ha estado siempre viviendo en función de una obligación, la obligación de ser de un modo y de evitar ser de los otros modos. Cuando me doy cuenta de que yo no soy unos modos, que yo soy una identidad central y que esa identidad es invulnerable, que no depende para nada de nada, entonces se suelta esa idea que yo estoy viviendo: "yo", y cuando digo yo estoy queriendo decir un modo de ser y un modo de llegar a ser. Es como si uno se liberara de toda esa camisa de fuerza que lleva como reglamento y modelo, y por primera vez se da permiso para respirar profundamente, para andar libremente, para sentirse ser con toda libertad. Y esto mismo hace que la censura que estaba manteniendo todo lo inconsciente, se vaya abriendo y vayan saliendo energías, ideas, recuerdos que hasta entonces habían estado guardándose cerrados con llave.

Así pues, la reeducación del inconsciente, de la mente profunda y el centramiento, o sea la reconexión con el fondo, constituyen el plan de trabajo en esta etapa que podríamos llamar elemental. Esto 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. No hemos llegado todavía a lo que es la base primordial de todo, la fuente original de todo, sino simplemente hemos unido lo que estaba disperso, hemos limpiado lo que estaba sucio u oculto por ideas equivocadas.

Entonces tenemos al individuo funcionando como unidad. Cuando el individuo recupera su unidad es cuando está en condiciones, y sólo entonces, de expandir su conciencia. Sólo cuando uno consigue vivir la unidad está en condiciones 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.

Mirad esto porque es un principio muy importante, que funciona a todos los niveles. En la relación humana, por ejemplo, hay muchos que se casan o se unen, pero están viviendo dentro de sí conflictos y al unirse se multiplican los conflictos que cada uno está viviendo dentro. Es cuando uno está viviendo como unidad que hay disponibilidad para abrirse a la unidad mayor de la pareja, en este caso. Pero, si en mí hay conflictos, hay tensión, hay dualidad, al abrirme a otra realidad mayor lo que pasa es que cada cosa te rara más para su propio lado. O sea que una base para crear o para despertar a la conciencia expandida, a la conciencia total, es que yo viva realmente como una unidad integrada 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.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(4.1)

**P.:** ¿Cómo es posible que naciendo todo del yo no repercuta la manifestación en ese mismo yo de donde surge, o sea que las manifestaciones no repercutan en lo que somos? Tú has explicado que podemos tener mil modos porque los somos todos y, sin embargo, ¿no repercute en eso que somos?

**R.:** Claro, si la inteligencia es la fuente, lo que le hagas al río no afecta a la fuente.

**P.:** ¿Por ser pequeño?

**R.:** Por ser la fuente, no te hablo de un orden de importancia sino de un orden de relación. La fuente es la causa, todo lo demás es consecuencia y por lo tanto la consecuencia no puede afectar a la causa, a la fuente. Todo lo que le hagas al río no afecta a la fuente. Míralo.

(4.2)

**P.:** Has dicho que hasta que uno no se vive como unidad no puede vivir experiencias superiores.

**R.:** No. He dicho: "hasta que uno no se viva como unidad no puede abrirse a una unidad mayor de un modo estable, de un modo integrado". He dicho: "se pueden vivir

cosas superiores pero no son estables" y además pueden llegar a ser peligrosas según el grado de desintegración que hay abajo.

(4.3)

**P.:** Si siento rabia, ¿cómo congenia eso con que yo soy amor?

**R.:** Sí. Eso es como los ejemplos que he puesto a veces de la envidia y de la venganza. La rabia no es nada más que la exigencia que hay en ti de querer una cosa aquí y ahora, o la protesta porque las cosas no son como tú deseas que sean. O sea que hay una exigencia de algo y por lo tanto es una exigencia con energía, con una inteligencia y con un deseo del algo, de modo que cuando ese algo no se cumple dentro de esta fórmula mental pequeña o los demás no responden a ello, entonces lo que surge es la protesta porque ese bien no se cumple de esa manera. Son los límites que tú misma pones los que provocan esa reacción negativa porque, siempre, todo bien que es limitado aparece como negado en relación con un bien mayor. Si tú quieres todo el pastel, pero resulta que el pastel hay que partirlo entre ocho, los demás son enemigos de tu pastel. El bien de los demás ha de incluir el bien de uno. Si yo solamente estoy pendiente -por mi visión limitada- del pastel para mí, entonces viviré a los otros como enemigos y aparecerán como negativos, pero no lo son, es mi visión limitada la que crea la negatividad.

**P.:** Y en ese caso, a veces, hay que vivir esa rabia.

**R.:** No. Lo correcto es descubrir por qué esa rabia está ahí, de qué está hecha, descubrir la causa.

**P.:** Mirarla, vamos.

**R.:** Claro. Mirarla sin que nos vea nadie. Hasta que vayas descubriendo de qué está hecha y cuando lo veas comprobarás que entonces tiendes a ensanchar la visión.

**P.:** ¿Sin intentar dejarla a un lado y vivir amorosamente?

**R.:** Yo no soy partidario de eso. No soy partidario de jugar a ser bueno. Tampoco soy partidario de jugar a ser malo, porque los demás no tienen ninguna culpa de que tu visión sea pequeña. Lo veremos al hablar de las relaciones humanas.

(4.4)

**P.:** La autoconciencia ¿qué relación tiene con la atención de que hablabas antes? ¿Es lo mismo?

**R.:** Depende del grado de lucidez y madurez que uno viva, por que por lo que he explicado ya podéis ver que eso de la "auto" es relativo. ¿A qué llama uno auto?, ¿qué es este sí mismo? De un modo natural actualmente cada uno lo que cree ser es ese concepto que tiene de sí mismo metido dentro de un cuerpo particular. Cuando uno dice "yo" está queriendo decir "este cuerpo más lo que yo creo ser", y a esto uno lo llama yo.

Quando uno trabaja un poco más se da cuenta de que esto no es el yo, que no es mi identidad, sino que mi identidad es lo que yo realmente he desarrollado, es el yo



experiencia; la comprensión que he desarrollado, la fuerza que he desarrollado, el amor que he desarrollado, esto de momento es más yo que no lo que uno cree.

Cuando uno sigue mirando se da cuenta de que tampoco eso es el yo, que, en todo caso el yo es la fuente de donde está surgiendo toda la afectividad, toda la comprensión y toda la energía. Entonces, cuando dice "yo" se está refiriendo a una identidad profunda, central, individual.

Así pues, de momento ya tenemos tres grados o tres modos bien distintos de creer o de ver que uno es una cosa y no otra. Entonces esta autoconciencia que tú dices está en función de lo que uno cree ser.

Cuando uno trabaja en profundidad llega a descubrir que uno es, no la atención, sino la visión misma de donde surge la atención y que uno es el fondo del sentir, que en sí es gozo intrínseco, y uno es el fondo del querer, pero eso..., cuando lo descubras.

Entonces se trata de aprender a estar instalado en eso, a que la atención funcione desde ahí, eso es ser autoconsciente y funcionar de un modo auténtico desde el punto de vista individual, porque no se acaba aquí la fiesta. Esto es como si dijéramos la primera etapa, este llegar al fondo, al eje. Luego viene el que uno descubre que este eje es, de hecho, la expresión individual, aquí, de unos campos de realidad, de conciencia, de energía, que arriba son inmensos, sin límite. Y es un campo de luz, un campo de felicidad y un campo de poder y de energía maravillosos y que lo que uno está viviendo como yo individual no es más que una focalización individual de esos campos sin límites. Generalmente, a esos campos unos los llaman Dios o lo divino, pero de hecho no es Dios, son unos campos maravillosos, podemos llamarles divinos, espirituales, superiores, pero luego todavía hay más allá. Más allá hay el Ser al cual corresponden todos esos campos de conciencia, el Ser en sí. Podéis llamarle Dios, el Ser primordial, el Ser absoluto o el nombre que queráis. Los nombres son muy secundarios.

O sea que esta identidad es una cosa progresiva que uno va descubriendo paso a paso y pretender de entrada dar la definición de quién soy yo es erróneo, es falso. De hecho, cada uno solamente puede tener su dios inmediato, que es la etapa inmediata a partir de donde está. Para el que está viviendo en el personaje la etapa inmediata es vivir el yo experiencia y cuando lo viva lo hará con un realismo, con una fuerza y con un gozo extraordinarios.

Cuando uno ya está viviendo el yo experiencia de un modo habitual, su dios, su objetivo o su ideal será llegar a descubrir y ser la fuente de donde está surgiendo todo eso, la fuente inmediata que es el fondo individual. Cuando uno se vive como fondo individual se libera de todas las formas, se vive como una realidad intrínseca, inmutable que no puede ser afectada por nada y posteriormente va descubriendo que uno es una conciencia superior.

Al principio se descubre la conciencia pero no se ve que la eres, sólo más adelante, en la medida que se va estableciendo una relación, poco a poco se va reconociendo, se va despertando a ello.

Cada uno de estos pasos representa una etapa larga que puede durar años, pero quiero decir que nadie puede concebir como auténtico lo que está más allá del paso inmediato

que vive, aunque teóricamente diga que sí. Mucha gente habla del Absoluto, pero, si lo miramos bien, con sinceridad, veremos que su absoluto es llegar a ser él mismo en ese sentido individual. Lo que pasa es que a esto de momento lo reviste con un nombre que ha leído y que le parece que es lo mejor. Hay mucho lío con los nombres. Por ello hay que ver claramente qué es lo que uno está viviendo, qué es lo que uno está intuyendo, la realidad inmediata aparte de todo nombre. De entrada no se puede decir: "Dios es el absoluto". Desde el punto de vista del personaje esto es una barbaridad, una auténtica barbaridad, y muchas personas que están viviendo desde el personaje harían muy bien, de momento, en olvidarse de su noción de absoluto, si es que tienen alguna, y empezar a descubrir la realidad inmediata aquí y ahora, porque si no se pasarán la vida con sueños pero sin crecer.

**P.:** Bueno, yo no tengo a Dios por nada. Trato de estar atento a que es uno el que está realizando una serie de cosas...

**R.:** Bien. Yo aprovecho la pregunta que tú me haces para desarrollar toda una gama de posibilidades porque esto es bueno para todos. Que se vea que la idea que cada uno tiene de sí mismo está en función de lo que es capaz de vivir en un momento dado y que por lo tanto todo inmovilismo en ese sentido no es correcto. Además es útil ver esto porque uno se reconoce con el derecho, en cierta forma, de volver a reformular, a redescubrir qué es para él en realidad Dios o lo que sea, porque si no, uno queda colgado en las ideas que tenía y que había aceptado y le parece que está obligado a seguir aquello. Y no, uno tiene que recrear de nuevo, redescubrir de nuevo lo auténtico, no por lo que le hayan dicho sino por su capacidad de visión.

(4.5)

**P.:** Has dicho que cuando uno está en la unidad es cuando tiene la posibilidad, cuando le viene, de abrirse a lo Superior y mientras tanto...

**R.:** No habrá estabilidad de lo Superior, no habrá integración ni unificación hasta que no haya unificación en lo de abajo. Pero uno puede abrirse siempre.

**P.:** Sin embargo, a pesar de no haber unificación en lo de abajo, cuando a uno le viene una experiencia superior, incluso no sabe cuando le va a venir ni la desea, ¿por qué le viene? ¿cómo le viene? y ¿qué le va a hacer?

**R.:** Pues lo que debe hacer es aprovecharla, aprovecharla al máximo. Eso es como una especie de regalo que te viene, como un anticipo. Es literalmente un anticipo de lo que te espera.

(4.6)

**P.:** No veo claro lo de la actitud positiva; lo único que veo claro es lo de la atención. Yo digo ¿cómo voy a tener una actitud positiva, profunda, si aún no he entendido, no a nivel mental, sino a nivel de experiencia, lo que es amor-felicidad, lo que es la energía, lo que es la inteligencia? ¿No será peor, o no me traerá más confusión esto?

**R.:** Claro, mientras lo hagas así, como ideas, claro que habrá lío.

**P.:** Pues entonces ¿es que el trabajar el tema de la atención es el paso previo para llegar a ese descubrimiento?

**R.:** No. Ya lo has descubierto todo eso. Lo que pasa es que, al no estar suficientemente atenta, no aprovechas lo que ya has descubierto. Tú has tenido experiencias de momentos que vives con alegría y momentos que vives con un gran interés y otros con una gran energía y una gran disposición para hacer lo que convenga; ¿verdad que has tenido momentos de éstos en la vida?, pues esos momentos te están mostrando lo que está dentro pero que no has aprendido a movilizarlo tú, solamente has aprendido a que se movilece cuando hay determinados estímulos. Pero ahí tienes la cosa aparte de todo concepto. Entonces se trata de que eso que tú ya conoces, que está en ti, que tienes esa capacidad de respuesta, que aprendas a hacerlo salir con independencia de los estímulos, en lo que puedas.

(4.7)

**P.:** Yo quería preguntarte si es normal que cuando hablas de la fuente, la gente lo reconozca en sí mismo. Es decir, que la gente se reconozca en esa potencia con objetividad, como afectividad, inteligencia y energía.

**R.:** Pues no lo sé. Es muy probable que muchos no, pero quizá algunos sí. Todo lo que digo es probable que no encaje bien con nadie, pero algo de lo que digo es probable que encaje bien con cada uno. Lo que pasa es que es imprevisible cuál será la frase que va a aclarar, que va a estimular, que va a sugerir algo realmente a cada uno. Por eso tiendo a decir las cosas de muchas maneras para ver si alguna acierta, porque muchas veces yo estoy formulando algo con lo que a mí me parece más explicativo y más claro, y la persona escucha pero no le impacta, no despierta una respuesta y, en cambio, a lo mejor una frase que digo así al pasar, para ciertas personas puede ser lo más importante. Tendría que conocer muy bien a cada persona, todo su sistema de pensamiento y su sistema emocional y su fórmula inconsciente para poder crear una especie de fórmula magistral que encajara perfectamente con la persona. Pero, como esto no es así, pues mira, por eso hablo tanto, y de dos horas de hablar a lo mejor hay un minuto que es realmente útil a cada uno.

**P.:** Sí, pero ¿todas las personas estamos capacitadas para que haya ese reconocimiento a esos tres niveles?

**R.:** A esos tres niveles sí. A la fuente, como tal fuente, pues unos más y otros menos; pero esos tres niveles es seguro que todos pueden reconocerlos porque los están viviendo. Pero, ¿como fuente? Pues algunos de algún modo intuyen que eso debe ser así, si lo miran irán a parar a la evidencia de que eso es así. Hay que tomarse el trabajo, como ya ha habido dos ocasiones de repetirlo, de que uno mire de dónde está saliendo todo lo que uno es capaz de vivir. Y si uno se toma el trabajo de mirar, uno tendrá el gozo de descubrir. Ahora, si uno no da ni golpe, pues entonces lo tendrá dentro para... otra encarnación. Pero yo no puedo hacer más que invitar, sugerir.

(4.8)

**P.:** ¿para trabajar la actitud positiva, en qué medida debemos trabajar la energía, el amor y la inteligencia?

**R.:** Pues al cien por cien; al cien por cien de todas. Pero que esto no sea una crispación. Es simplemente optimizarte, es funcionar a tu nivel óptimo y no estar durmiendo y despertarte cada diez horas un poco. Es aprender a estar todo tú más vivo,

más presente, más disponible, como atención, como afectividad y como energía profunda.

**P.:** O sea que uno va dando la medida, ¿verdad?

**R.:** Sí. Lo que uno va dando no es tanto la medida como el modo, la forma como esto se expresa, porque si, por ejemplo, estáis escuchando, es muy distinta la energía de cuando estáis actuando. Pero eso no ha de impedir que viváis vuestra propia energía. Es una energía en ese momento estática, pero que está ahí, y si estuvierais muy despiertos, integralmente despiertos, viviríais esa energía profunda a la vez que vuestro sentir profundo y vuestra atención.

Hay que vivir y es uno el que ha de obligarse a hacerlo, porque si no, tiende a desarrollar aquello que los estímulos le provocan o aquello que le resulta más fácil, y por eso encontramos en casi todas las personas una especie de desequilibrio. Hay pocas personas que funcionen armónicamente equilibradas. Las tres facultades yo las comparo a un trípode: la persona vive equilibrada en la medida que las tres patas tiene la misma longitud, el mismo desarrollo, y si falla una pata se cae el trípode. Es decir que cada cualidad es como la que asegura el equilibrio de las otras dos, la que da la garantía a las otras dos. Una persona que no viva la energía será un elemento víctima de toda la energía de los demás y de su propia energía no realizada. La persona que no viva su afectividad será una persona que se fijará mucho y que quizá sabrá mucho, pero que se sentirá profundamente sola y aislada, y una persona que no viva su lucidez pasará por el mundo como por un laberinto, sin entender nada y sin encontrar sentido en nada. Son las tres, exactamente las tres.

**P.:** Lo fuerte es que hay que obligarse a desarrollarlas.

**R.:** Sí, sí, claro, porque si uno espera que salga solo, saldrá lo habitual, con todas las deformaciones o resistencias, con todos los condicionamientos, y éste es un trabajo activo, en esta fase es un trabajo activo: es el obligarse a ser uno mismo. Nadie hará que sea yo mismo si no soy yo mismo. Es un trabajo intransferible que hay que asumirlo en primera persona y por ello la responsabilidad es de cada uno. No puedo dar la culpa: "¡oh! es que no me enseñaron a ser fuerte". Bueno, de acuerdo, no te enseñaron, pero tú ahora puedes ejercitar eso. "¡Oh!, es que mis circunstancias no me dieron afecto", muy bien, es lamentable, pero ahora tienes la capacidad de darte cuenta de ello y de ejercitar ese afecto. El darse cuenta abre la posibilidad de empezar a hacer un trabajo activo y de asumir el propio desarrollo.

**P.:** Esas bases de trabajo que has dado ¿deben realizarse simultánea o alternativamente?

**R.:** Ya daré más detalles. Todavía falta explicar cómo trabajar el inconsciente, falta explicar más cosas.

**P.:** Cuando uno se pone una limitación, cree que no puede. Entonces, ¿hay que esforzarse?

**R.:** Lo que yo haría..., claro, depende de las circunstancias, ¿verdad?..., es que cuando me pedís consejos para cosas concretas ya estoy perdido, porque depende de la

circunstancia, depende de la persona. Pero yo, lo que haría antes que nada es quitar todas las ideas artificiales de limitación. Ahora, puede ser que uno tenga que tomar una resolución inmediata y que no tenga tiempo de hacer todo el trabajo; entonces tiene que actuar como pueda y como sepa.

(4.9)

**P.:** Me gustaría que ampliaras algo sobre lo que has dicho antes de las personas que han de ir al psiquiátrico por haber tenido experiencias de lo Superior sin estar integradas. Es lógico, pero no lo acabo de entender. ¿Cómo es que una persona que tiene esa experiencia superior se vuelve loco? No lo comprendo, porque si es su naturaleza, no lo comprendo.

**R.:** Arriba, en su propio nivel superior, será maravillosa, pero abajo será según lo que permita el desarrollo de sus instrumentos. Es como un pianista, puede ser una maravilla, pero si le das un piano desafinado, aquella maravilla sonará horrible.

(4.10)

**P.:** Yo creo lo que tú dices de que no somos el cuerpo, pero no acabo de verlo claro.

**R.:** Aquí está la trampa: una cosa es reconocerlo así porque alguien te lo dice y otra cosa es que tú veas por ti mismo que es erróneo, y cuando tú veas que es un error, lo difícil será que lo sigas manteniendo. Está en la naturaleza de la mente soltar lo que ve claramente que es erróneo, y mientras uno no suelta algo es porque hay en la mente la creencia de que aquello es la verdad, aquello es cierto. Por eso el llegar a ver claramente, de veras, una cosa como verdad o como error produce su consecuencia. Si te regalan una piedra preciosa, que además te aseguran que es muy preciosa y que tiene mucho valor, tú irás con ella protegiéndola con mucho cuidado; pero si luego vas a un perito y te dice: "esto es un guijarro disfrazado y pulido", entonces lo difícil para ti será seguir llevándolo con el mismo cuidado. Igual ocurre con lo que uno cree ser. Mientras yo crea ser este cuerpo y crea ser mis ideas, estaré protegiendo este cuerpo, y estaré sufriendo cada vez que haya peligro a la vista. El día que vea claramente que yo, como identidad, no soy en absoluto ni mi cuerpo ni mis ideas, entonces me quitaré un gran peso de encima. No es que tenga que maltratar al cuerpo, pero dejaré de estar centrado en él, dejaré de estar pendiente de él, y lo difícil para mí será prestar una atención al cuerpo como la prestaba antes. De la evidencia surgen las consecuencias naturales. Lo que pasa es que a veces decimos que sabemos, que vemos, pero solamente es una pequeña parte de nuestra mente la que ve. Y es por ello que es tan necesario desarrollar nuestra capacidad de observación, de mirar a fondo hasta que se vea del todo, que se vea activamente. En cuanto se ve de esta manera, es ya una cosa irreversible, es una visión definitiva, aparte de que desarrolla la visión, y este desarrollo es ya para siempre. Una vez que se ha visto que una cosa está hueca, hueca del valor que le atribuía, veo que es un error en el que no se vuelve a caer.

(4.11)

**P.:** ¿Y por qué la visión está siempre, puede estar siempre, y no puede estar siempre cualquier otra potencia?

**R.:** Están todas las potencias dentro.

**P.:** Pero bueno, ¿por qué es asequible la visión, por qué es asequible el acceder a ella y no lo es el acceder a lo otro?

**R.:** Que sí, que sí, que es igual de accesible una cosa que la otra. Si tú, en lugar de estar todo el día atenta a la mente y a tu visión mental de las cosas, estuvieras todo el día atenta a lo que sientes, verías que vivirías el sentir con la misma constancia y sin esfuerzo, como ahora vives el ver y el conocer. Es un problema de lo que has ejercitado sin darte cuenta. Hay personas que están viviendo esto que te digo y para ellos lo difícil es situarse en el ver intelectual, les cuesta horrores y sin darse cuenta vuelven otra vez al sentir.

**P.:** Es que el sentir es un medio tan primario, que no me fío nada.

**R.:** No te cargues, no te cargues el sentir...

**P.:** Es que el sentir, creo que puedo reconocer lo que es fenoménico, es algo que está ahí...

**R.:** Y lo demás también es fenoménico.

**P.:** Es distinto, el ver es objetivo.

**R.:** Una cosa es el ver, otra cosa es el sentir, una cosa es lo que ves y otra cosa es lo que sientes.

**P.:** Pues ahí está, es que en el ver no hay trampa.

**R.:** Ni en el sentir tampoco.

**P.:** Pero, ¿cómo evidencio yo que en el sentir no hay trampa?

**R.:** Pues mirándolo y experimentándolo. ¿No ves que es lo mismo? Las facultades esenciales están más allá de toda forma. El problema es que estamos viviendo esas facultades sólo a través de las formas, y ahí es donde está la complejidad, la contradicción, el error, etc.

El sentir se trata de ir ahondándolo hasta descubrir la fuente de donde está surgiendo y ahí es una realidad de por sí, no es un campo fenomenológico, de ahí surge lo fenomenológico, no surge del ver. En su propio lugar no es en absoluto fenomenológico; es otra dimensión totalmente distinta y, claro, es análogo porque el ver y el sentir son dos facetas de la misma realidad.

Lo que pasa es que, como todo, hay que investigarlo, hay que trabajarlo, hay que descubrirlo y cada cual -es lo que te decía- ha trabajado y tiene unas preferencias porque por sus circunstancias ha ido valorando más una cosa que otra. Pero si uno hubiera explorado una cosa y la otra y la otra, descubriría que todas las cualidades y virtudes que tiene una cosa las tienen las demás porque son la misma cosa, el conjunto es el ser y, cuando llamamos visión y llamamos sentir y llamamos querer son tres modos, tres ángulos distintos de ver una sola cosa, por lo tanto cada cosa tiene en sí un valor total.

(4.12)

**P.:** ¿Se puede tener visión sin tener el instrumento mental afinado?

**R.:** Se puede tener visión porque todo el mundo tiene visión. Todo el mundo se da cuenta, y ese darse cuenta está hecho de sentir y de una energía fundamental. Ahora bien, lo que pasa es que, en la medida que no esté la mente o el cerebro en condiciones, esta visión no será específica, será particular; no será clara.

(4.13)

**P.:** Toda persona que nosotros consideramos como terca, ¿en realidad lo que le sucede es que no ve los errores?

**R.:** ¿Terca dices? En efecto, supongo que si viera el error no seguiría con lo mismo.

**P.:** O sea que, prácticamente, la terquedad no existe, ¿no?

**R.:** La terquedad no es más que una visión parcial y rígida, cuando lo es, porque muchas veces otros creen que es terquedad y resulta que aquél ve más que los otros.

(4.14)

**P.:** ¿Hay circunstancias que hacen despertar?

**R.:** Yo diría que esto debe existir pero que también debe ser bastante distinto según las personas. En general una de las experiencias bastante frecuentes y que también va en esa dirección es la experiencia de la muerte, del peligro inminente de muerte. El peligro inminente de muerte te enfrenta, de repente, cuando lo vives y lo aceptas conscientemente, con lo relativo, y te obliga a plantearte cosas y a mirar, en ese momento en que todas tus creencias, todos tus valores, todos tus méritos no tienen mayor sentido, qué es lo que realmente es la verdad, la realidad, y ésta suele ser una experiencia que produce un despertar, pero, igual lo que le coge a otro es un pánico tremendo y, en lugar de ver claro, todavía lo ve todo más oscuro. El hecho es que estadísticamente hay experiencias de peligro de muerte que han servido para que muchas personas despertaran en gran medida.

## 5. TRABAJO A REALIZAR: LOS TRABAJOS

### *A) Darse cuenta*

Ya se ha mencionado en el esquema general del capítulo anterior y se encuentra desarrollado en el capítulo 2.

### *B) Actitud positiva*

Sucede lo mismo que con el párrafo anterior.

### *C) Descubrimiento del personaje*

Vamos a empezar a hablar de lo que es el trabajo con esta zona profunda del inconsciente.

Primero hablemos de lo que es descubrir, ir descubriendo el personaje. Descubrir el personaje es muy importante porque es descubrir el error en el que uno está metido, generalmente del todo. Entender y mirar si esta explicación que yo os he ido dando de cómo se forma, de pequeño; la creencia de que yo soy eso y cómo a partir de ahí uno va funcionando sobre esta creencia, ya es un dato útil, muy útil, y entonces se trata de ver si uno es capaz de recordar cómo de pequeño vivía su propia vida, cómo se vivía uno a sí mismo y cómo vivía al entorno.

Este es un primer enfoque: ¿qué infancia he tenido?, porque en la infancia es cuando se estructura el yo idea. ¿Realmente yo era feliz o no?, y sobre todo evitar las respuestas vagas, confusas. Tenéis que tratar de exigirnos precisión, concreción: ¿en qué cosas era feliz?, ¿en qué cosas me sentía yo desgraciado?, y concretar. Esto no se hace en un día, porque muchas veces uno puede evocar cosas de la infancia pero hay otras que no vienen y, en cambio, irán surgiendo en cualquier momento. Esto es, diríamos, un trabajo a plazo medio, para ir haciendo.

Otra cosa es mirar en cada momento: ¿qué está pasando?, ¿qué está surgiendo en mí ante cada situación?, y mirarlo como si se tratara del comportamiento de otro. Entonces, cuando esto se va haciendo un momento y otro, se va viendo que hay unas constantes que siempre tiendo a esquivar, por ejemplo, unas cosas -¿qué cosas?-, o tiendo a volver una y otra vez a las mismas cosas en mi relación con los demás. Sobre todo mirad: ¿qué cosas son las que os molestan más?, ¿qué cosas o qué situaciones, o qué palabras, o qué actitudes os molestan más?, ¿qué es lo que me produce más enfado, o más miedo, o más depresión?, ¿qué es lo que menos puedo soportar en las circunstancias, en la relación?,



¿cuáles son para mí las personas más insoportables? y ver en cambio: ¿qué personas admiro más?, ¿con quién me encuentro mejor? y ¿por qué?, ¿cómo me hacen sentir? Esto no es nada más que el hecho de ir observando lo que pasa, pero observándolo con ganas de ver y de ver de un modo concreto.

La tercera práctica consiste en sentarse cómodamente en un sitio tranquilo y ponerse a escribir: ¿qué es lo que más me gustaría llegar a realizar, llegar a vivir, llegar a sentir, llegar a tener?, y escribir todo lo que venga, sin censuras, sin límites. Es poner por escrito el yo ideal, sobre todo evitando el hacerse trampa, engañarse, diciendo: "Desearía que alguien me quisiera un poquito", o "Quisiera sentirme un poco más fuerte", o "Quisiera ser bueno...". Todo eso es falso. Por dentro uno tiene la demanda de unos valores totales, totales en lo que sea. Hay una demanda total de plenitud, y de plenitud vivida de un modo determinado, quizá de sentirse admirado como un ser especial, o como un ser absolutamente necesario e insustituible, o sentirse dueño y señor de no sé qué cosas, lo que sea, pero de un modo concreto, veraz, auténtico. Haced una lista de todo eso y esta lista conviene volverla a hacer varias veces en días diferentes, porque descubriréis que un día salen unas cosas con una fuerza y otro día salen otras con mayor fuerza. Entonces, cuando hayáis hecho esto veréis que hay unas constantes que están ahí y que en el fondo es lo que estáis queriendo más, aunque no os atreváis a aceptarlo. Es llegar a realizar los tres aspectos; el aspecto identidad, el aspecto felicidad y el aspecto energía. El cómo llegar a ser se refiere a la identidad; el qué llegar a sentir se refiere al aspecto afectivo, y el qué llegar a hacer se refiere al aspecto energía.

Entonces, una vez tengáis esta lista, numeradla, numeradla por orden de importancia: ¿qué es de todo esto lo más importante?, y ponerle el número uno, y luego el dos y el tres. Poned cuatro o cinco hasta que con eso lleguéis a tener como una especie de expresión concreta de cuál es vuestro yo ideal. Entonces, con este escrito se pueden hacer varias cosas. Lo primero es mirar con claridad lo que se desea y decir: "si yo estoy deseando tanto esto es porque de algún modo estoy viviendo lo contrario", puesto que, como dije, el yo ideal es la fórmula inversa del yo idea que está todavía dentro. De manera que mirando todo eso que deseo llegar a ser y mirándolo a la inversa, como carencia, podré tener unos indicios de este yo idea original y ver si ese indicio encaja con lo que son mis recuerdos de la infancia. Lo inverso del yo ideal ha de corresponder, en principio, al yo idea original, si yo quiero llegar a ser muy feliz y que todo el mundo me quiera con delirio es porque yo, en mi fondo - mi fondo es mi infancia todavía presénteme siento poco amado, si no, no desearía eso. El yo ideal es lo inverso del yo idea.

Entonces mirar -cuando se ha visto en las tres o cuatro cosas qué es lo inverso- mirar si esta referencia a un posible yo idea se corresponde con lo que yo recuerdo de mi primera infancia: ¿realmente recuerdo que yo me encontraba solo, triste, sin ese afecto, en una añoranza?. Se trata de ir viendo en qué medida eso corrobora los recuerdos que tengo de mi infancia, y si el personaje que se deriva de eso: "yo que no soy querido pero que deseo llegar a ser totalmente amado", el personaje que se corresponde con este juego, si realmente encaja con lo que es mi observación de la vida diaria, ahora.

Las tres cosas han de formar una unidad: el yo idea original, el personaje que estoy viviendo día a día y el yo ideal. Todo esto son pistas, son referencias, son ayudas, para ir descubriendo el personaje. Es un trabajo que se ha de ir haciendo con calma, sin querer afirmar, sin querer descubrirlo por la fuerza como sea..., no, no, con mucha

paciencia, con mucha sinceridad. Es unalabor que puede requerir meses y meses, para ir haciéndolo seriamente.

Cuando se descubre el personaje, por lo menos algunos rasgos básicos del personaje, entonces se trata de que yo, en la vida diaria, dedique una atención particular a este personaje mientras está funcionando, sin querer modificarlo. No se trata de cambiar nada. Se trata de descubrir lo que está funcionando y entonces, si yo voy observando más y más este rasgo en mi vida diaria, iré ahondando, iré descubriendo raíces, ramificaciones. Es decir que lo iré viviendo, descubriendo en relieve, hasta que poco a poco se irá formando en mí claramente una visión unitaria de todo lo que yo estoy viviendo, creyendo que soy.

Un día, cuando llegue a ver completamente ese personaje me daré cuenta de que es personaje, de que no soy yo; veré que es un rol que he estado haciendo y un rol inevitable, dado que he aceptado en el principio que yo era aquello, que todo está colgado de la creencia de que yo era ese niño desgraciado, o ese niño incomprendido y que, por lo tanto, mi papel ha sido demostrar en mi vida que yo valgo y llegar a ser comprendido, aceptado y valorado por los demás.

Entonces uno descubre, de repente, que toda la vida la ha estado viviendo en babia. En babia quiere decir ajeno completamente a lo que es la verdad profunda de uno. Que uno ha estado viviendo como un drama de otro. Pero uno no ha de tratar de convencerse de esto, en absoluto; es el mismo descubrimiento que lo ha de ir produciendo, porque de momento uno ha creído ser eso y en virtud de eso uno ha sufrido mucho, se ha esforzado mucho, ha amado mucho y en el fondo uno está amando profundamente ese personaje que ha encarnado, aunque sea un personaje desgraciado, uno lo ama mucho y por lo tanto ha de llegar a comprender claramente a este personaje como tal personaje, sin pretender rechazarlo, criticarlo, cambiarlo. Se trata de descubrirlo, aceptarlo, comprenderlo, amarlo, pero con una visión más clara y más objetiva.

Éste es el trabajo correcto. Si yo quiero cambiar ya estoy perdido, porque lo que hago entonces es cambiar un personaje por otro, un engaño por otro engaño, un modelo por otro modelo, y así me estoy incapacitando para descubrir lo que soy yo más allá de todo modelo. Por eso lo importante es ver, ver y comprender, y darse cuenta de que en el fondo uno estaba enormemente encariñado con ese personaje que uno está viviendo, ya digo, aunque sea muy desgraciado.

#### *D) Actualización de los contenidos subjetivos*

Otra cosa a hacer, con la lista que os he dicho, es lo siguiente: si veis que las tres primeras cosas son, por ejemplo: llegar a sentirme muy inteligente, muy importante, muy capaz de hacer cosas, de tal manera que despierte la admiración de todo el mundo; segundo, llegar a ser muy feliz porque todo el mundo me ama con locura, porque soy irresistible en el aspecto que sea, porque soy muy bueno, porque soy muy..., lo que sea, y el tercero, llegar a ser muy fuerte, muy poderoso, siempre para buen fin, pero muy fuerte y muy poderoso. Si uno tiene ese trío, que es lo más usual, entonces hay que dedicar unas sesiones, con calma, a hacer lo siguiente: imaginar que esto que yo estoy deseando se realiza puntualmente, o sea imaginar muy conscientemente, sabiendo que lo estoy imaginando, que estoy jugando a ello, pero hacerlo muy de veras, imaginar que

los demás se quedan pasmados al verme y que con una palabra yo resuelvo todos los problemas y que me quieren con locura, que no pueden estar sin mí. Imaginarlo, pero aquí lo importante es que yo viva esa situación dramatizándola. Dramatizándola quiere decir dándole vida, formulando con palabras las situaciones, formulando lo que me dicen los demás, formulando lo que yo digo a los demás. Ha de ser como dando una realidad verbal a ese sueño. A esto se le llama dramatizar. Es convertir una acción concreta en algo que se siente. Es usar el deseo -por descabellado que parezca- como un juego de convertirlo en realidad en la mente y entonces ver claramente, si yo realmente estoy viviendo esta situación, ¿qué siento, cómo me siento, qué pasa? Porque si estoy haciendo esto bien, con sinceridad, llegaré a sentir una felicidad inmensa, llegaré a sentir una plenitud inmensa, una fuerza inmensa y una claridad inmensa.

Entonces debo darme cuenta de que esa felicidad, esa claridad y esa fuerza están en mí, soy yo, porque si no no podría vivirlas. En cambio lo que es artificial es la idea de llegar a ser el más importante o el más lo que sea, lo falso es la idea, pero la aspiración a la plenitud, a la claridad, a la libertad, eso es totalmente genuino porque es la expresión del fondo real que soy.

Poder llegar a actualizar ese contenido subjetivo que hay en lo que es mi yo ideal es un modo de actualizar lo que está en condiciones de ser actualizado, soltando lo que es la idea particular.

Una cosa es la idea y otra cosa es lo que me hace sentir cuando imagino que esta idea se realiza. Yo quiero llegar a ser el más listo de todos y ¿cómo me siento yo cuando los demás reconocen que soy el más listo? Siento una claridad, un optimismo. Entonces se trata de aceptar que esta claridad y este optimismo soy yo, pero no la idea de ser el más listo. La idea es una idea venida, fabricada; en cambio la plenitud que siento, la claridad que siento, eso viene de dentro y eso es auténtico.

Así pues se trata de movilizar todos los recursos que hay dentro y que están ocultos, disfrazados bajo el yo ideal, pero viendo bien claro que yo soy la cualidad y que la soy en presente. Eso no tiene nada que ver con la idea particular que me ha servido de soporte. La idea es adquirida, en cambio la vivencia de fuerza o de claridad o de felicidad, eso no es adquirido, eso es actualizado.

Entonces debo obligarme a dar expresión, en la vida diaria, a esto que siento. Esto es una actualización en mí de algo que no vivía conscientemente, y una vez que lo vivo conscientemente lo importante es que lo exprese a través de mi actividad, de mi conversación, de mi modo de andar, en mi modo de hacer las cosas, que yo haga mi vida pero desde esa plenitud, porque es en la medida en que actúe desde esa plenitud, que estoy obligándome a encarnar esas cualidades, que estoy obligándolas a actualizarse en el yo experiencia. Entonces lo que yo actualizo a través del yo experiencia es irreversible. En cambio lo que yo pueda sentir en un momento dado de felicidad o de claridad, eso se va. Lo que me obligo a expresar es un desarrollo real.

Lo que no es real es la idea de que me sirvo para imaginar la situación: eso es falso. Sea cual sea la idea, es falsa. En cambio, lo que movilizan esas ideas, eso no es falso, es auténtico; la satisfacción, la plenitud, la alegría, la euforia, todo eso son cualidades reales que salen de mi potencial interior y he de aprender a aceptar eso que es real y a soltar lo que es falso, y que es la idea.

Detrás del yo ideal se esconde siempre una gran verdad. Ya lo dije al plantear la cuestión: precisamente porque la idea que se me da de mí no encaja con la plenitud que yo intuyo, es por eso que la siento como limitativa y por eso surge en mí la demanda de un ideal, porque es la exigencia de mi fondo. Lo que pasa es que, de momento, utilizo la idea; me dicen que no valgo, entonces es la idea de que valgo mucho, y lo que estoy buscando a través de la idea de valer mucho es esa plenitud que ya soy y debo actualizar.

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 eso se ve claro, grande, pero nosotros estamos deteniéndolo con nuestra visión pequeña. Cuando yo ensancho la mente eso 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 puedan 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 yo soy en mi interior para que lo de arriba y lo de abajo lleguen a ser una sola cosa. O sea, realizar la unidad dentro-fuera para que se realice la unidad arriba-abajo.

Lo que ahora estoy diciendo y la realización de los deseos tal como expliqué anteriormente es el principio general y tiene la ventaja de que ya hay ahí, en ese modelo ideal, toda la cantidad de vida que está esperando ser actualizada y por lo tanto es inmediatamente operativo. No has de ir buscando cosas por ahí; ya están.

Hasta que, cuando uno va haciendo este trabajo, llega a vivir con una plena evidencia que es constante, que hay esa inmensidad ahí, que soy esa inmensidad, pero que estoy viviendo en una pequeñez extraordinaria, y que eso que estoy viviendo es simplemente porque estoy viviendo dentro de un esquema mental limitativo.

Cuando uno se da cuenta de esto, y se da cuenta no teorizando sino experimentando, entonces va viniendo el atreverse a vivir con la mente abierta. Y en la medida que uno vive con la mente abierta pero despierto, capaz de integrar, de ordenar las cosas pero sin tensión, entonces se va transparentando más y más esta conciencia mayor.

Esto es importante para muchos que están en línea con el trabajo, porque muchos lo que esperan es sentir experiencias o tener experiencias y uno se puede pasar la vida teniendo experiencias sin avanzar gran cosa. 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.

De modo que es una doble función: por un lado una progresiva utilización, elevación y transmutación de mis propios vehículos y a la vez un estímulo para que los demás o el mundo en sí vaya recibiendo más estímulos de orden más sutil, ¿veis lo bonito que es una cosa y la otra?

Con lo que he explicado, si lo vais entendiendo, veréis hasta qué punto nuestra existencia es una existencia limitada, artificialmente limitada, de qué manera lo que estamos viviendo viene dictado por esa cantidad de ideas, de creencias, de consignas que están funcionando desde dentro. Uno cae en la cuenta de que está viviendo de un modo minúsculo siendo una realidad inmensa y que ello es debido a que están actuando una gran cantidad de ideas, todo un tejido, una red de ideas, que están impidiendo que yo viva todo lo que conscientemente veo y deseo.

### *E) Reeducción del inconsciente*

De ahí surge, pues, la necesidad de hacer un trabajo al nivel de las consignas, de los condicionamientos, del yo idea, de todo lo que hay en el inconsciente, que es una continuación del trabajo. Y ahora vamos a hablar más específicamente de esto: la necesidad de limpiar 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.

Veamos cómo reeducar el inconsciente. De hecho, ya no haría falta explicarlo porque es natural, es evidente, si miráis y reflexionáis sobre todo lo que ya se ha explicado.

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 profundidad psicológica se puede ver como presente ahora. Decir lo profundo psicológico es lo mismo que decir lo que me pasó cuando yo tenía cuatro años, tres años, seis años; son dos modos de hablar de lo mismo. Es como el árbol: el árbol se va formando por capas superpuestas y así es lo mismo ver el presente como profundidad del tronco que hablar del tiempo. Por eso el trabajo se puede hacer en términos de tiempo o se puede hacer en términos de presente, da igual.

El trabajo base consiste en que, en momentos en que yo tenga mi conciencia, diríamos adulta, tranquila, relajada, por ejemplo en los momentos que estoy descansando, antes de dormirme, que mi conciencia actual crítica, la que razona, la que quiere, esté tranquila, entonces es cuando hay mayor permeabilidad, mayor acceso a estas zonas profundas, o a esa situación de la infancia. Entonces, manteniendo ese estado profundo y dirigiéndose al aspecto más profundo, o dirigiéndose al aspecto infantil, evocando cuando uno era un niño o una niña muy pequeño, hablarle, hablarle y decirle lo que es la verdad, decirle; "mira, tú no eres ese niño o esa niña que ahora se vive de esa manera desgraciada o triste, sino que realmente lo que tú eres es un foco inmenso de energía, un foco inmenso de felicidad y amor y un foco de inteligencia. La vida es aprender a responder desde esa inmensidad de inteligencia, de amor y de energía, de ir respondiendo a las situaciones de la vida, de ir creciendo, poniendo en marcha esa energía, inteligencia y felicidad; por lo tanto tú, como identidad, no eres el niño que crees ser, eso es la idea que has adquirido, es lo que ha venido del exterior, tú, como identidad eres el verdadero sujeto, el verdadero yo, ese triple foco de luz, inteligencia de amor, de energía".

Se trata de irle diciendo eso con mucha calma, pero con mucha claridad y mucha sinceridad. Es exactamente lo que le diríamos a un niño pequeño que estuviera muy preocupado con sus problemas y con sus malestares y que tratásemos que entendiese algo nuevo; que descubriera algo nuevo, que no se confundiera sólo con la parte externa, que despertase a su dimensión auténtica central.

Es la mente, porque se ha estado manteniendo atenta sólo a lo exterior, que ha ido adquiriendo únicamente ideas del exterior y en la mente hay sólo esta creencia. Es preciso que la mente aprenda a abrirse al fondo que es y que aprenda a reconocer ese fondo permitiendo que ese fondo vaya respondiendo más y más.

Es una reeducación de la mente y se trata de repetir eso que he dicho, más o menos, una y otra vez, con calma. No hay que darle grandes argumentos, no hay que convencer a base de argumentos. Simplemente es mostrar de una manera explícita la verdad, de una manera simple y clara la verdad, una y otra vez, tratando de sentir, de evocar con claridad, lo que se corresponde a cada foco. Si yo digo que es claridad, inteligencia, que no me quede sólo con la palabra inteligencia, sino que evoque el estado de claridad y lucidez, porque el inconsciente entiende más esas sensaciones, esas evocaciones vivenciales, que los conceptos. Cuando yo digo que es un foco de amor-felicidad, que yo evoque la capacidad que hay en mí de sentir amor y felicidad. Es un foco del que sale eso y mucho más, y todo ello hay que repetirlo una y otra vez.

Una vez que hayan pasado entre cinco y ocho minutos, con mucha calma, instruyendo a la mente, entonces, en un segundo tiempo que viene a continuación, sin interrupción, se trata de imaginar a ese niño; cómo debe o puede responder a las situaciones, pero viviendo ya como un foco. O sea; ¿cuál sería la respuesta a las situaciones si yo me viviera como plenitud de amor?, viviendo desde mi conciencia profunda, no sólo pendiente del exterior sino viviendo desde mi fondo y así viviendo lo exterior desde ese fondo. Entonces veréis que una situación que puede ser de bronca familiar, por ejemplo, si yo estoy evocando en mí una vivencia interior muy distinta, provoca una respuesta gozosa, por lo que uno no queda traumatizado por aquello. Porque la respuesta siempre será de energía, de amor-felicidad y de comprensión.

Se trata, por un lado, de entender de un modo claro y, por otro lado, a continuación, de evocar con claridad la expresión concreta en las situaciones diarias del niño.

Este trabajo debe hacerse incansablemente. No es un trabajo para hacerlo dos o tres días. La reeducación de la mente infantil requiere meses de trabajo diario, porque la eficacia depende de la profundidad del estado que se consiga evocar, y esa profundidad no se alcanza de entrada. Y a veces hay días que se alcanza y al día siguiente no. Sólo la persistencia, el trabajo perseverante, va permitiendo ir ganando una mayor profundidad. Es un trabajo para hacer sin ponerle tiempo.

Tan sólo este ejercicio hecho persistentemente, con sinceridad, producirá cambios inmensos, cambios que vendrán de un modo muy sutil pero que serán, a veces, en algunos momentos dados, como aparatosos. Porque estamos cambiando la base de nuestro funcionamiento automático. Hasta ahora han funcionado automáticamente los miedos, las rebeldías, la autoprotección, la huida, etc., y eso está metido en nosotros y sale sin que uno se dé cuenta. Entonces, en la medida que se va cambiando esa mentalidad infantil, se manifiesta porque donde antes había una huida ahora, de repente, surgirá una actitud espontánea o de gozo o de ir a por la cosa, de hacerle frente.

Se irán produciendo cambios que no necesitan ser exteriormente ni rápidos ni aparatosos, pero se notará que hay un coeficiente de positividad que va aumentando.

### *F) Liquidación de situaciones pendientes*

Luego hay otro trabajo importantísimo a hacer y necesario, que si no lo hacemos en un momento u otro, nos será impuesto. Es el aprender a liquidar todas las situaciones pendientes. La mente debiera 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. Así es como debiera funcionar la mente: como funciona la mente cuando se ha hecho el trabajo. 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.

Eso es lo que le ocurre al niño pequeño, y es lo que les ocurre a los animales en general. Pero precisamente el proceso en la infancia por el cual yo 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 me viene del exterior que de lo que tiende a salirme del interior. Todo esto hace que ese funcionamiento libre y completo, total, deje de funcionar así y entonces vayan quedando dentro de nuestra mente profunda una cantidad, sea de ideas, sea de emociones, sea de energía vital, en forma de protestas, en forma de resentimientos, en forma de deseos, en forma a veces de ideas muy buenas, de aspiraciones muy buenas. 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.

Cuanto más cosas hay, mayor es el esfuerzo que he de hacer para evitar que salgan, lo cual equivale a decir: "cuanto mayores presiones tengo, con mayor tensión vivo", porque ese esfuerzo para que no salgan es el que crea la tensión: tensión mental, tensión emocional y tensión física.

Yo no tengo libre acceso al fondo central que soy si no limpio, si no vacío, si no líquido todas esas cuentas pendientes que hay en mi interior y esto es una necesidad natural. Yo puedo vivir con todo eso a cuestas, pero un día u otro, aunque sea al dejar el cuerpo físico, todo eso tendré que revivirlo en un intento de liquidarlo y eso es lo que constituye los estados post-mortem que se llaman a veces de cielos o infiernos intermedios o el purgatorio. Es revivir todas las cosas que están pendientes porque entonces desaparece la censura, la capacidad de censurar, o por lo menos disminuye mucho y todo lo que está dentro empujando tiende a salir. De cara a la realización, esta limpieza es totalmente necesaria para que haya una transparencia y una unidad. Transparencia y unidad en los tres vehículos: vehículo físico, vehículo astral y vehículo mental.

Las cosas que no he vivido, que no he acabado de vivir ¿por qué no las he acabado de vivir? Porque mi mente consciente ha dicho no, porque mi mente consciente ha censurado, ha dicho: "prohibido", prohibido sea porque no está de acuerdo con la moral aceptada, sea porque yo tengo miedo de sentirme mal, o porque se opone al modelo ideal que yo me he hecho de mí mismo. Por una u otra razón la cosa ha quedado interrumpida por un gesto de contracción mental que quiere decir: "no". El "sí" quiere decir apertura, el "no" quiere decir contracción. 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.

El modo concreto de proceder es: en la misma situación de tranquilidad inicial que decía para el ejercicio anterior, evocar la situación, una situación que uno recuerde, que sea la más dura, aquella situación que ha dejado en mí como una carga, un peso, y que de algún modo está lastrando toda mi vida. Tal vez el caso del resentimiento hacia la madre porque uno no ha recibido el afecto y comprensión que esperaba sino quizá lo contrario, y entonces eso es un peso que está dentro, o puede ser cualquier otra situación. Entonces se trata de revivir la situación. Y revivir la primera, la más antigua, la inicial, la más profunda si uno se acuerda. Si no, partir de lo que uno recuerde y permitir, manteniéndose por un lado muy consciente, permitir que esa situación adquiera en mi mente toda la fuerza que tenía en su momento.

Se trata, pues, de permitir, no solamente recordar, sino sentir lo que va junto con el recuerdo. Esta fase del sentir es fundamental. Veréis que cuando uno empieza a evocar la situación y a permitirse sentir viene inmediatamente una tendencia a cerrar o a reaccionar en contra, que es lo que hemos estado aprendiendo a hacer toda la vida, desde pequeños, y ahí es cuando, estando alerta, debemos decir "no". Ante esa situación no debo quejarme, no debo agredir, no debo cerrarme y huir, debo vivir la situación del todo y aceptar el malestar que produzca. Es aceptar aquella realidad tal como está grabada dentro.



Esto, a veces, puede ser muy difícil porque dentro puede estar registrado como algo muy penoso, muy desagradable, y se trata de que, en la medida que yo pueda, acepte, acepte vivirlo. Aceptar simplemente, que no es interpretar, no es justificar; simplemente aceptar vivir, que es lo que yo no acepté en su momento.

Cuando yo voy permitiéndome sentir todo, sin reaccionar agresivamente, sin huir, entonces llega un momento en que, después de pasarlo mal y permitir que este pasarlo mal lo viva abierto, con sinceridad, a fondo, curiosamente desaparece el malestar. No porque yo lo elimine, lo borre, lo inhiba, sino porque desaparece. 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.

Yo comparo esto con las olas del mar: una ola no es más que mar, agua que de repente adquiere una forma que puede ser muy alta y muy violenta, pero que luego revierte de nuevo y se diluye en el mar como mar. Este es el movimiento natural: del fondo surge la forma, y la forma revierte hasta el fondo y se diluye en él.

Nuestra identificación con un modelo y la reacción de miedo que se crea cuando no se está de acuerdo con ello hace que, cuando surge la ola, yo cierre e impida el proceso de que la ola vuelva de nuevo al agua original. Es como si yo hubiese petrificado la ola y hubiera quedado allí fija y, por lo tanto, impidiendo que el mar fluya libremente. Entonces resulta que dentro estamos llenos de crestas de olas petrificadas del pasado. Se trata de abrir la mente, lo cual quiere decir aceptar vivir la cosa como idea, como imagen, como sentimiento, como dolor, como placer, lo que sea, libremente. Y cuando yo lo admito y me mantengo así, aquello que estaba detenido dentro fluye hasta el fondo y se diluye definitivamente. Éste es el trabajo a hacer: evocar la situación y aprender a aceptar la situación, sobre todo en el aspecto del sentir, hasta que la cosa se asimile del todo. Se nota que se asimila del todo porque luego se evoca la situación y la vivencia y permanece en nosotros una paz, una tranquilidad, un bienestar completos. Mientras nos siga despertando resentimiento, alteración, o agitación, quiere decir que aquello no está totalmente absorbido por el fondo.

Limpiar el inconsciente no es solamente vivir las situaciones conflictivas que uno ha tenido y que han quedado a medio resolver. Limpiar el inconsciente es limpiarlo de todo, porque curiosamente lo mismo nos quedamos pegados a lo desagradable que nos quedamos pegados a lo agradable. Entonces -cuando ya se ha ido limpiando lo desagradable, que es lo más urgente-, viene el ir limpiando lo agradable, y lo agradable son situaciones y experiencias que uno ha vivido, en las que se ha sentido de un modo particularmente bien, y aquello queda registrado como algo que está queriendo volver a vivir una y otra vez.

Desde el punto de vista del descubrimiento de la realidad aquí y ahora, lo mismo ata el recuerdo desagradable que el agradable, y por lo tanto también hay que liquidar, que disolver, todo lo agradable que está pendiente, todo lo agradable a lo que uno queda atado.

Si os fijáis, en muchas personas hay la tendencia de ir repitiendo siempre unos hechos que en su momento fueron muy buenos y muy extraordinarios, sea de logros obtenidos en el mundo, sea de experiencias internas. Todo eso hay que liquidarlo. El pasado no existe. Por muy bueno que fuera en su momento, ahora sólo es recuerdo, y hemos de estar siempre totalmente libres, disponibles, para descubrir la realidad; vivir la realidad en presente. Por lo tanto, hay que quitar ese lastre y todos los lazos que hay dentro. ¿Cómo? de la misma manera que se liquida lo negativo; viviéndolo muy conscientemente, permitiéndote sentir aquello sin empezar a teorizar sobre ello, hasta que queda diluido en el fondo, la satisfacción, o la valoración, o la seguridad, o lo que sea que aquella experiencia trajo consigo.

Todo esto, como veis, va en contra de los hábitos generales que tienden a ensalzarse en las culturas: recordar el pasado, revivir el pasado o darle vueltas al pasado. Todo ese culto al propio pasado, de hecho no es nada más que estar con la visión impedida para poder ser del todo aquí y ahora. La Realidad con mayúscula sólo existe en presente, nunca la descubriré en términos de pasado ni de futuro. O sea, nunca recuerdos y nunca deseos, sólo se puede descubrir en presente y sólo cuando liquido interiormente todos los recuerdos, todos los deseos y temores, entonces quedo disponible, quedo libre para descubrir lo que soy detrás de todas mis telarañas mentales.

### *G) Reconexión con el fondo*

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. De ello se habla en el capítulo siguiente.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(5.1)

**P.:** ¿Es importante cultivar la flexibilidad corporal?

**R.:** La flexibilidad corporal es un aspecto en lo físico de la adaptabilidad y es bueno, pero eso no quiere decir que siempre tengas una flexibilidad mental y emocional. Puede ser un primer paso. El problema de los contenidos reprimidos es que producen rigidez, por lo tanto, en el sentido en que hay una movilización del cuerpo, tiende a que las energías circulen. Es el principio de Reich. Pero esto es trabajar a través de los efectos, porque la coraza caracterológica y todas las resistencias son un producto de algo que se ha generado en la mente y en las emociones, y el cuerpo es una expresión última de esa actitud de rechazo, de temor. Ahora bien, trabajando el cuerpo se facilita que se expresen cosas, pero hay otro modo de trabajarlo, que es yendo directamente a las causas, y las causas son generalmente una visión errónea o unos miedos. Se pueden trabajar los tres niveles: el nivel mental, el nivel emocional y el nivel físico, pero para mí siempre es fundamental el nivel mental y emocional.

El físico puede ser a veces una buena entrada, una buena ayuda, pero trabajando sólo el físico es muy difícil que se solucionen los problemas. La experiencia enseña que se

pueden soltar unas tensiones que hay allí y la persona grita o llora, pero al cabo de un tiempo la tendencia es que la persona vuelva a espasmodizar y tendrá que hacer todo un trabajo seguido o aprovechar aquello para hacer un trabajo a un nivel emocional y mental.

(5.2)

**P.:** La idea que tú tienes de ti mismo la produces tú algunas veces, pero está claro que al principio somos ignorantes y la recibimos de fuera, ¿no crees que las fuerzas son iguales?

**R.:** Son la misma, siempre es tu interior el que responde.

**P.:** Bueno, hay un factor que siempre es el yo, pero...

**R.:** Se trata de éste precisamente. Este es el bueno. El hecho de que alguien te diga que eres maravillosa, o el hecho de que tú imagines que eres maravillosa, si lo haces con sinceridad producirá los mismos efectos interiores.

**P.:** ¿Tú crees?

**R.:** Literal. Sí, sí, te digo una verdad científica. Se ha comprobado, precisamente en la práctica de la terapia Gestalt, que se pueden movilizar todas las energías a través de situaciones imaginadas.

**P.:** Pero como está más repetida la forma primera que la que voy a provocar, la que me voy a provocar yo misma, pues..., quizá es cuestión de tiempo.

**R.:** Todo esto son objeciones que tú haces sin haber hecho la prueba.

**P.:** Claro, son dudas que...

**R.:** Yo te digo que se trata, de momento, de que vivas conscientemente una imaginación. No que digas: "nada, esto es la realidad", no, puesto que tú ves que en ti hay esta demanda. Entonces es: por un lado imaginación, porque es el deseo de que las cosas lleguen a ser así; por otro lado es una realidad, porque en ti hay esa fuerza, esa necesidad de llegar a vivir esa plenitud. Así pues es jugar el juego conscientemente, abiertamente; es como si dijéramos aceptar el yo ideal y vivirlo en presente, en lugar de estar viéndolo siempre en futuro: "un día llegaré". Es enfrentarse a él de un modo muy despierto, y esto se puede hacer con todo lo que se desea porque eso que explico del yo ideal es el mecanismo de todo deseo. El deseo siempre es algo que soy pero que no reconozco serlo, y que lo traslado siempre a una forma en futuro, a un proyecto de futuro.

Así pues lo que es falso es la idea y lo que es cierto es lo que espero vivir a través de aquel deseo. Lo que espero vivir surge de dentro; ahora bien, la forma particular que adopta el deseo, ésta puede ser descabellada, puede ser irrealizable. Es decir que hay una verdad y una mentira y por eso yo, si imagino que aquello se realiza, sólo imaginarlo, pero con sinceridad, actualizo lo que espero sentir y cuando ya lo he actualizado la idea es totalmente secundaria. La idea es simplemente un punto de partida, una hipótesis de trabajo para movilizar y sentir realmente esa plenitud o alegría,

o libertad, o lo que sea. Y una vez que ya lo estoy viviendo he de darme cuenta: "mira, ahora estoy viviendo eso, por lo tanto eso está allí". Es aceptar lo que se está viviendo en primera persona y decir "esto que vivo es independiente de todo, está en mí" y obligarte a expresarlo, hacerlo encarnar a través del yo experiencia, en el modo de andar, en el modo de hablar. No hablando a nadie de esto sino haciendo la vida corriente pero desde esa alegría, desde esa plenitud, desde esa perspectiva de visión clara, y entonces lo que voy expresando es lo que queda.

(5.3)

**P.:** ¿Cómo se hace cuando uno no quiere nada concreto, ni siquiera que te admiren?... ¿cómo concretas eso?

**R.:** Entonces no hay problema. No hace falta que concretes. No hagas este ejercicio. Este ejercicio es para quien sí está sintiendo de una manera muy clara, muy viva, una imagen ideal de sí mismo. Cuando esta imagen ideal no está muy clara, entonces no tiene sentido pretender hacerlo. No te preocupes, que ya tendrás otras cosas que hacer.

(5.4)

**P.:** Yo tengo claro que no quiero eso, ni que me quieran un montón, ni todas esas cosas.

**R.:** Ahí está el problema de sinceridad. Ver si uno realmente desea algo o no, y en la medida que uno vea claro que sí desea, puede hacer este ejercicio tal como lo explico. Es un modo de realizar subjetivamente lo que uno está proyectando como deseo interior.

**P.:** Pero entonces ¿cómo haces esa tercera fase?

**R.:** Se trata de dramatizar, visualizar lo que acabo de explicar. Visualizar como si realmente estuvieras viviendo la situación, con palabras, de un modo muy sincero, hasta que llegues a vivir todo lo que se corresponde a eso y entonces soltar la idea y quedarte con tu vivencia.

**P.:** ¿A vivirlo en la vida exterior?

**R.:** Primero vivirlo dentro, que es el ejercicio. Luego, manteniendo eso, darle expresión en la vida corriente.

(5.5)

**P.:** ¿Qué diferencia hay entre lo que se vive y lo que sale de algo ilusorio?, ¿Qué son estos estados que luego se van? ¿Qué diferencia hay entre ese estado que se vive por un estímulo exterior y esto que tú estás diciendo, esto es del fondo?

**R.:** Los estados son siempre la expresión subjetiva de las ideas que aceptas, y porque tus ideas cambian, por eso los estados cambian. El día en que llegues a vivirte a ti detrás de tus ideas, te vivirás detrás de tus estados.

**P.:** Pero, ¿me has entendido lo que te he querido decir?

**R.:** Es que si no se os contesta, palabra por palabra, a lo que decís, parece que no se os entiende. Yo te digo: todo estado es el reflejo subjetivo de una creencia, de una idea. Lo

que pasa es que tú te fijas sólo en el carácter relativo de esa vivencia, pero es que te estoy diciendo que eso es la contraparte del carácter relativo de tu creencia y que tan relativa es una cosa como la otra.

Ahora bien, aunque sea relativo actualiza algo, lo actualiza en el yo experiencia. En la medida en que tú no solamente lo sientes sino que lo expresas, lo haces pasar por tu cuerpo, por tu afectividad y por tu mente, y eso que expresas es lo que queda, porque es un desarrollo real. En cambio el estado como tal desaparece, como desaparece la idea como tal. Entonces esto es lo que queda, que es lo que he explicado, pero esto a la vez te va dando otra cosa, te va dando la comprensión de que no es el exterior quien te da los estados, y entonces llega un momento que buscas la fuente de todos los estados porque estás constatando que salen de ti, que es suficiente imaginar algo con claridad para que surja y entonces ves que es un depósito que hay dentro y que surge en la medida que se corresponde a una idea aceptada. Pero, claro, por lo mismo que surge como reflejo de la idea aceptada también se va con la idea aceptada y por eso hay que, por un lado expresarlo y eso es lo que desarrolla, y por otro lado nos facilita el ir a buscar la fuente de ese estado y otro estado, como hay que buscar la fuente de esa idea y de otras ideas.

Por el momento ya es un trabajo útil lo que estoy explicando, porque hace cesar la tensión que hay de mis deseos no satisfechos y cuando uno hace esto vive una plenitud en presente que le da una disponibilidad para ver, para descubrir, para actuar. En cambio, si yo estoy empujado por dentro por mis carencias o por mis miedos y por lo tanto por mis deseos, esta tensión interior me está impidiendo ver y hacer.

(5.6)

**P.:** Por ejemplo, eso que has dicho de imaginar que lo que deseo se realiza, entonces yo me imagino y..., muy bien, un día lo llevo a la práctica en la vida real.

**R.:** (*interrumpiendo*) Yo no he dicho que hagáis eso.

**P.:** Bueno, has dicho que primero estando solo imaginar que eso que he de ser se realiza. Entonces llega un día que lo voy a llevar a la práctica, pues...

**R.:** No, no. Yo os explico cómo hacer un ejercicio y os agradecería mucho que os limitarais, estrictamente, a registrarlo tal como os lo explico y no como una idea general, porque yo os puedo garantizar los resultados de lo que os explico; pero en cambio no puedo garantizar lo que hagáis que sea distinto a eso.

**P.:** Entonces ¿Tienes que limitarte y no llevarlo a la práctica?

**R.:** Es que llevarlo a la práctica es independiente y depende de ti, pero no tiene nada que ver con lo que yo he dicho ahora. He dicho que lo que hay que hacer es vivir en la vida real ese estado que has conseguido.

(5.7)

**P.:** ¿No puede haber el peligro de engordar más la personalidad, o sea de ir más de listo, o más de guapo?

**R.:** El ir creciendo el personaje, el ir engordando el personaje o el yo ideal siempre se hace en función de la insatisfacción que uno tiene; no se hace en función de la

satisfacción sino de la insatisfacción. Entonces, en la medida que hay insatisfacción y a la vez hay discernimiento se ve que lo que yo soy capaz de vivir surge de mí, y esto es independiente de toda idea de mí.

Por eso he explicado tal como debe hacerse; por un lado evocar, por otro lado darme cuenta de que la idea era simplemente un soporte, erróneo como idea pero útil en el sentido de que es capaz de movilizar algo. Hay que hacerlo como ejercicio y como ejercicio muy consciente, muy deliberado, y entonces veréis que os hace crecer, si lo hacéis bien. No realiza nada de por sí, pero quita un obstáculo para poder ver, descubrir y crecer de veras y, además es muy satisfactorio, de momento.

(5.8)

**P.:** Respecto a esto que has explicado hay cosas que no me han quedado claras. Respecto al trabajo con el personaje, con el yo idea, yo tenía el concepto de que más bien el trabajo consistía en una mirada simple, sin interpretar, simplemente observar pero sin buscar deducciones, ni ideas, y por otra parte lo que has dicho tú parece que es buscar concretamente, interpretarlo...

**R.:** No interpretarlo sino utilizar la mente investigadora para ayudarte a ir entendiendo y esto es, como si dijéramos, otro aspecto distinto del mirar. El mirar es una constante, pero además es útil ayudarse de una especie de encuesta, de investigación. Cuando me sale el enfado, por ejemplo, realmente ¿por qué me he enfadado? Esto se puede hacer formulándolo con palabras o sin formularlo, pero hay aquí una actitud de descubrir qué es lo que está detrás del enfado. También lo podría descubrir mirando, pero de momento, como que estamos tratando de seguir la pista a alguien, puede ser más rápido planteárselo como pregunta concreta; puede ser una ayuda.

**P.:** Esa mirada, ¿tiene que ser de cosas concretas, vulgares?

**R.:** Lo que para ti tenga más valor.

**P.:** Pueden ser tonterías...

**R.:** Pueden ser tonterías que para ti no serán tonterías. Si son tonterías ya no son el yo ideal. Puede ser, qué sé yo, que llegue a tener la mejor colección de sellos del mundo, o de cuadros, o de ceniceros, lo que sea, lo que para ti sea realmente lo más deseable. No se debe hacer esto con cosas sin valor, es para trabajarlo con lo que para uno es más fundamental, más importante de todo.

**P.:** Si se va a los tres factores fundamentales, o sea que se va a imaginar situaciones máximas de los tres niveles, ya huelga...

**R.:** No huelga, no. No funciona. Ya te entiendo, ya, pero no funciona. No funciona en la mayoría de gente. En cambio lo que uno está sintiendo en aquel momento, aquello funciona porque está en activo, es una conciencia actual que se tiene de lo que se desea, y eso es lo que puede ser transformado, eso es lo que es inmediatamente actualizable. En cambio, las personas no pueden ser conscientes de lo que están deseando en el fondo, en todos los aspectos.

**P.:** Pero, este ejemplo que has puesto de la colección de sellos, no acabo de imaginarme que una colección de sellos pueda ser...

**R.:** Yo tampoco, pero puede haber personas para quien eso sea el non plus ultra del sentido de su existencia.

**P.:** ¿En el sentido de felicidad?

**R.:** Claro, claro, de felicidad, el sentido de su existencia. Parece mentira pero es así, y no sólo de sellos, pueden ser objetos raros o... Cada cual tiene su modo y no hay que poner limitaciones de que sólo se pueden desear cualidades excelsas, no. La persona está deseando unas cosas porque a través de ellas espera sentirse de un modo. Siempre, sea lo que sea lo que uno desea, está deseando su propia realidad y plenitud; pero si no utiliza aquel modo es incapaz de evocarlos, por lo tanto debemos utilizar ese soporte para actualizar la conciencia de plenitud y luego soltar el soporte.

**P.:** Entonces ¿qué pasa con la demanda de felicidad así directa, si yo lo que tengo son unas ganas tremendas de vivir la paz, así, directamente, y lo siento con mucha claridad?

**R.:** Si tú te sitúas en atención a eso que deseas y manteniendo esa atención relajas la mente, vivirás esa felicidad en presente. Exactamente tal como te lo digo. Es lo mismo que acabo de explicar pero con otro procedimiento más simple, porque en este caso es un deseo específico, actual, y permite hacerlo de esa manera más simple. Se trata de evocar muy claramente eso que deseas, poner tu atención en ello, mantener esa atención y, manteniendo la atención, aflojar la mente, relajar la mente; pero manteniendo la atención en eso. Verás cómo, cuando tu mente esté relajada, esa felicidad te penetra, te invade. Es tu mente la que te impide vivir, y es tu mente porque tú estás viviéndote con la idea de que esa felicidad no la eres, estás viviendo tu idea de ti y esa idea de ti está impidiendo que vivas en presente lo que realmente eres. Cuando tú te pones en esa orientación, en esa atención, y relajas totalmentela mente, sueltas tu idea de ti, toda idea; al abrir la mente quitas el impedimento para que esa felicidad se actualice. Eso se produce, inevitablemente, siempre. Si no se produce es que no relajas la mente. Esto es matemáticamente exacto.

(5.9)

**P.:** Cuando estoy muy metido en el personaje y veo que es el personaje pero no puedo salir de él, ¿qué puedo hacer?

**R.:** Pues seguir viviendo en él pero dándote cuenta. No olvides que el trabajo consiste, esencialmente, no en pretender cambiar, salir o eliminar, sino en darse cuenta y crecer más y más en este darse cuenta.

(5.10)

**P.:** Y la actitud a tomar frente a otra persona ¿cuál es?, ¿no reaccionar como personaje?

**R.:** Cuando estás con otra persona procura comportarte lo mejor que puedas dentro de los límites de tu personaje, pero nada más. No hay que pretender cambiar nada; es un trabajo de maduración y todo trabajo de maduración, si se quiere acelerar, si se quiere obligar, lo que se hace es impedir la maduración. Por eso hay que tomarlo con mucha

calma, tener mucha paciencia, saber que el trabajo consiste en darse más cuenta y vivir más libremente, más gozosamente, incluso dentro de las limitaciones. Entonces verás que uno se va dando cuenta. Porque si no, si uno lo que quiere es cambiar y conseguir esto o lo otro, se está creando un superpersonaje, es el "sé perfecto" y un llegar a ser superpuesto al modelo antiguo.

(5.11)

**P.:** Dijiste antes que cuando veías una cosa, por ejemplo el enfado, primero debías mirarlo y luego preguntar por qué venía eso. A mí me ocurre que si me pregunto el por qué, rápidamente mi mente me da una razón o varias. Entonces ¿no me puedo engañar?

**R.:** Sí.

**P.:** ¿Y qué se hace, seguir mirando...?

**R.:** Claro, mirar esa razón que te da la mente para discernir si es correcto o no lo es. Se trata de aprender. Es igual que cuando hablas con una persona que enseguida responde cosas ¿verdad que tú aprendes a estar atenta para ver si lo que dice suena a verdadero o no?, pues igual contigo misma.

Todo esto no se consigue ni en un día ni en una semana. Si hubiéramos vivido más conscientemente pues sí, pero como que cada uno ha vivido como ha podido, todo eso está por hacer, por lo tanto hay que tener mucha paciencia y buen humor. Lo digo porque con el trabajo mucha gente se ponen serios, en plan de autoridad y....no, buen humor y calma, que ya es mucho saber que se está en el camino y que se está trabajando no en círculo cerrado sino tomando conciencia, que permitirá descubrir lo auténtico. Mucha paciencia con uno mismo.

(5.12)

**P.:** ¿Por qué algunos seres humanos tenemos el problema o el defecto de apoderarnos de lo que no es nuestro?

**R.:** Todos lo hacemos. ¿A qué podemos llamar nuestro?

**P.:** Quitarle a alguien lo que es suyo, robar, vamos.

**R.:** Es que estoy viviendo "lo que me gusta a mí" con mucha más fuerza que el imperativo social de que "a cada uno lo suyo", pero yo trataba de darte una respuesta más amplia.

Una respuesta más amplia es que ¿qué tenemos que sea nuestro?, ¿qué tenemos que no nos haya sido dado, sino prestado?, ¿qué tenemos que no tendremos que devolver en un momento u otro? ¿El cuerpo, las ideas, las emociones, los sentimientos? Miradlo y veréis si realmente tenemos algo propio, algo que verdaderamente yo pueda decir: "esto es mío". Podré decirlo, pero es falso, no hay nada que sea mío, lo único que puede ser, cuando realmente lo descubro, es lo que soy, no lo que tengo, lo que soy, eso sí. Y eso porque lo soy intrínsecamente, eso no lo he recibido prestado, ni nadie me lo puede quitar. Todo lo que creo tener, no lo tengo en un sentido profundo -estamos hablando aquí desde una perspectiva de trabajo serio-: no existe la propiedad. La propiedad no es sino una idea más.



Cada uno es lo que es, intrínsecamente. Todo lo que es el cuerpo, e incluso los logros que uno consigue con este cuerpo y esta mente, se hacen gracias a las facultades del cuerpo y de la mente y de las circunstancias, pero sigue siendo algo que no es mío, no existe nada que sea mío. Y en eso consiste la realización: descubrir que no hay nada que sea mío, sino simplemente ser.

Entonces, cuando se va descubriendo eso de que eres, ves que no tienes ninguna cosa pero a la vez es como si estuvieras siempre en tu casa, en todas partes, en todas las situaciones; pero el sentido de propiedad eso es el yo idea que, en el momento que siente que se desconecta del fondo, exige del exterior tener cosas para que le den felicidad, seguridad, y de ahí viene ese ansia de tener. El tener surge de la angustia de la desconexión del fondo. En la medida que no soy, necesito tener, porque el tener me da la sensación de vivir más feliz, más seguro, más tranquilo. Pero es una ilusión, porque al final todo lo que tengo lo deberé soltar, todo.

**P.:** Es que es tan grande y tan arraigado el problema éste, que incluso se llega a matar por conseguir.

**R.:** Sí, sí, pero tú sigues hablando de lo que es el robar oficial.

**P.:** O sea que el ser humano lo ansia tanto que es capaz de llegar a cometer crímenes y toda clase de barbaridades.

**R.:** Claro, porque estoy tan identificado con lo mío, con lo que yo necesito, con lo que yo deseo, estoy tan identificado que no solamente puedo robar o matar sino que puedo también matarme a mí mismo.

Cuando el yo ideal se ve totalmente fracasado, negado, muchas veces la persona tiende a tener una depresión que casi le mata o a matarse activamente. Y las depresiones siempre son esto, las depresiones psicológicas siempre son este sentido de fracaso de lo que yo había creado como ideal. El yo ideal llega un momento que, por las circunstancias que sean, se va cayendo todo, sea lo afectivo, sea lo profesional, sea el aspecto de prestigio, sea el económico, etc., y entonces la persona cae en una depresión porque es como la negación de lo que en el fondo había estado anhelando y alimentando toda la vida. Toda depresión se produce porque uno siente que se le ha caído aquello en lo que ponía su ilusión. Tan ilusoria era la ilusión como luego la depresión. Es la consecuencia inevitable de vivir sobre realidades falsas.

**P.:** Pero a veces de la depresión también surge una fuerza nueva.

**R.:** Sí, sí, puede surgir, pero por eso no vamos a decir que es buena. Lo bueno es descubrir la verdad y para descubrir la verdad no hace falta pasar por la depresión.

(5.13)

**P.:** Respecto a este trabajo que dijiste, de dramatizar el yo ideal. Hasta ahora me salía que se muriera mi madre y ahora me encuentro como que la he descubierto y la empiezo a aceptar y conocer con sus errores; en mi deseo interior sigo necesitando percibir y tener una madre cariñosa de la que no tengo conciencia, pero con ella no. He intentado

hacer algo y no soy capaz. En cambio a mí me saldría como muy bonito si lo hiciera con la Virgen María. ¿No sería irse por las ramas?

**R.:** Ese es el yo ideal, que tu madre fuera la Virgen María.

**P.:** ¿Y está bien si hago...?

**R.:** Claro, es lo que dije, que dramatizaras tu ideal tal como es, tal como está en tu mente, en tu deseo.

(5.14)

**P.:** Sobre el ejercicio que explicaste, de dramatizar el yo ideal, dijiste que una vez que se practica no se realiza nada, pero en cambio hay un desarrollo, ¿hay un desarrollo de qué?

**R.:** Desarrollo de lo que tú conviertes en experiencia activa.

**P.:** Pero ¿se crece?, ¿se gana?

**R.:** Sí, en la medida justa que lo expresas. Lo que nos hace crecer es el yo experiencia, es el ejercitamiento activo de nuestras facultades. Por lo tanto lo que consigues con este ejercicio es sentirte, de repente, con una gran plenitud o una gran seguridad; pero el sentir no desarrolla porque es un estado estático y del mismo modo que sientes una cosa después se va, como si no la hubieras sentido nunca. En cambio eso se puede convertir en algo encarnado, en algo que se desarrolla, en la medida que tú haces pasar eso que sientes a través de tu yo experiencia, a través de tu afectividad activa, de tu mente, de tu cuerpo, al actuar eso es lo que queda.

Es por eso el desengaño de muchas personas que a través de meditación o a través de lo que sea, llegan a tener unas experiencias o unos estados determinados que luego se van, y no sólo se van, sino que cuando uno quiere renovarlos luego, no hay modo de conseguirlo. Y es por esto, porque los estados son simplemente un reflejo de lo que permite la mente; en el momento que la mente se abre entonces es posible que uno mismo, de repente, tome conciencia de un poquito de esa cosa inmensa que somos. Pero luego la mente vuelve a su modo, a su fórmula habitual y entonces bloquea de nuevo. En cambio deja un resultado cuando no te conformas con sólo sentir, sino que lo trasladas a tu vida.

**P.:** Bien, ¿entonces se ha realizado algo ya?

**R.:** Se desarrolla, sí. Es distinto. Para mí realizar es descubrir la realidad que somos.

**P.:** Los campos de expresión ¿son los habituales de la vida ordinaria, o hay que buscarlos?

**R.:** Los campos de expresión... ¿de ésto que estamos hablando?

**P.:** Sí.

**R.:** De momento puedes utilizar lo que es la vida diaria, solamente que tu vida diaria desde el momento que la vivas desde un estado distinto te parecerá como si fueran distintos, pero no hay que buscar nada especial. Cuando llegues a vivir lo de la vida diaria de un modo pleno y de un modo plenamente consciente, entonces descubrirás otros niveles de expresión, de interacción, de existencia, más allá de de lo que ahora llamamos vida diaria.

(5.15)

**P.:** Si yo siento una satisfacción o un momento de euforia o de felicidad, porque algo va a favor de mi yo ideal porque estoy en el personaje, pero me doy cuenta de que lo vivo, entonces ¿este darme cuenta me vale para mi yo experiencia?

**R.:** No. Lo que vale para tu yo experiencia es que eso de lo que te das cuenta lo traslades a tu vida activa.

**P.:** Es que no sé cómo...

**R.:** Tú andas de modo muy distinto cuando estás muy contenta que cuando estás triste. Ahí tienes un modo. Tú hablas en un tono muy distinto y con unas palabras y una visión distinta cuando estás clara que cuando estás oscura mentalmente. Pues eso, simplemente eso. Dar expresión concreta en tu vida diaria a tu estado interior; que no se quede en un estado.

Es como la música. Tenemos la costumbre -a los que nos gusta la música- de escuchar la música estando muy quietecitos y muy bien puestos. Entonces sentimos unas cosas por arriba o por dentro, o por donde sea, y después los señores de la música se levantan, ponen los violines en su estuche y cada uno se marcha a su casa y entonces ¿qué queda de la música?; queda sólo un recuerdo. La música, como todo arte, es para ser vivida, no sólo para ser sentida. Por lo tanto deberíamos, todos los que allí estamos, dar expresión. Claro está que en lugar de un concierto sería un desconcierto; pero la música, como todo lo que se actualiza, es para encarnarlo totalmente y por eso los pueblos primitivos eran muy sabios, porque no concebían estar sentaditos escuchando como uno daba un concierto de tambor, sino que todos se ponían a seguir el ritmo y a dar expresión a aquello.

(5.16)

**P.:** Para mí el problema es que por un lado siento que me exijo cosas y si miro más profundamente veo que hay otro yo, que siento más auténtico y que no corresponde a estas exigencias.

**R.:** Y esto es muy frecuente, sobre todo cuando hay modelos de prohibición, cuando uno ha estado viviendo en un ambiente que no le han dejado hablar: "los pequeños se callan", o que no le han dejado hacer, le están dando la consigna de que uno tiene prohibido vivir, existir, pero luego va creciendo y le dicen: "¡oh!, pero tienes que hacer eso, tienes que ser tú misma, tienes que tal, tienes que...", y entonces, sobre un fondo de no tener derecho a ser espontáneamente tú misma se va creando otro modelo de hacer y de conseguir cosas. Entonces es un hacer que no se hace, que se intenta, que se fracasa, y es que están actuando mecánicamente dos modelos contradictorios y a la larga vence siempre el que es más profundo.

(5.17)

**P.:** Sobre lo que has dicho de los dos personajes, del que quiere hacer y del que no le deja hacer, ¿es así o también puede ser el personaje que quiere hacer y la idea de que no puedes hacer?

**R.:** Es lo mismo que se manifestará de esta manera.

(5.18)

**P.:** Has estado antes hablando de la música, ¿denota algún problema si cuando escuchas la música es como si se crease un escenario arriba y a una serie de personajes les diese vida, es eso algo normal, natural, o no es normal?

**R.:** Es normal, es muy normal. Es muy frecuente en muchas personas que tienden a crear todo ese escenario, a escenificar, a representarlo visualmente. Pero eso es bueno a condición de que a la vez uno se dé permiso para sentir la música, que no sea sólo un ir hacia la mente a través de la representación, sino que sea un sentir y entonces ese sentir que se exprese a través de escenas; pero que sea dándose permiso para sentir y expresar lo que uno siente.

**P.:** Sentir la música proporciona una felicidad positiva, ¿verdad?

**R.:** Para quien le gusta, sí, claro.

**P.:** Bueno, cualquier clase de arte.

**R.:** Cualquier clase de arte, sí.

**P.:** Entonces, la cultura que nos da la sociedad tiene un carácter pasivo, por ejemplo, una obra de teatro: tú te sientas y ves la obra, entonces esto, de alguna manera, ¿no es válido porque tú no lo estás viviendo?

**R.:** Yo diría que es incompleto. Es un estímulo pero luego no se completa, no se responde a él. Lo ideal sería que luego uno actuara en función de aquello, que tuviera como si dijéramos una segunda función de teatro en la que uno expresase tal personaje, tal otro, o el argumento, o lo que sea. Por lo menos que se pudiera, como mínimo, comentar de un modo sincero lo que uno ve, siente y piensa de cada personaje o de la situación.

**P.:** Pero esto en todas las expresiones de...

**R.:** Sí, sí, incluido el fútbol.

(5.19)

**P.:** En el trabajo con el niño, quería preguntarte si podía utilizar una situación real para imaginar esta nueva respuesta.

**R.:** Sí, sí.

(5.20)

**P.:** Me imagino que ese niño tiene que vivir el responder a las situaciones de la infancia ¿o también a las diarias?

**R.:** Sí, sí, pero de la infancia preferentemente, porque el trabajo se está haciendo a este nivel. Lo que digo ahora no es para solucionar los problemas de ahora, es para reeducar la mente profunda, la mente infantil, por lo tanto en lo posible ha de mantenerse en ese estadio de infancia.

**P.:** ¿Con los recuerdos que tienes?

**R.:** Sí.

(5.21)

**P.:** ¿Hay un sistema para recordar la infancia?

**R.:** No hace falta; lo que te venga. Y si no te viene, te imaginas situaciones, da igual. Lo importante aquí no es tanto solucionar un problema particular de la infancia, sino la reeducación de la mente infantil. Ese trabajo es simple, no ha de ser una técnica fría, ha de partir de la comprensión adulta. En la medida que intuyas que realmente tu identidad constante es este triple foco, has de ser consecuente e instruir esta mente de acuerdo con lo que es la verdad tal como la intuyes.

(5.22)

**P.:** La cuestión es imaginarse un momento de tu infancia ¿he entendido bien?

**R.:** Son dos tiempos. Primero es situarse en tu estadio infantil y hablar al niño o niña con mucha claridad y decirle que no es esa niña que se cree ser, que sólo es la parte externa, y que realmente es un foco inexhaustible de energía, de inteligencia y de amor-felicidad. Y eso repetirlo muchas veces evocando con claridad qué quiere decir cada cosa de éstas. Esa es la primera parte.

Luego, en la segunda parte, viene la aplicación a las situaciones concretas de la vida, para que el niño entienda que no se trata sólo de algo que es, sino de algo que vive, algo que es dinámico, y que en la existencia uno puede aprender a responder desde el fondo en lugar de responder solamente desde la mente externa.

**P.:** Pero entonces, para hablarle a este niño y decirle: "tú no eres esto que te han dicho, tú eres amor, felicidad", te pueden venir momentos que has pasado muy mal en tu infancia.

**R.:** La primera parte es solamente recordarte a ti de pequeña, en general, sin ninguna situación en particular. Una vez que está hecho esto, entonces puedes evocar la situación particular que recuerdas y entonces ver cómo se produciría tu respuesta, viviendo desde el foco.

**P.:** Pero cuando te imaginas esos momentos, vamos a suponer que han sido malos, de tu infancia, otras personas que has tenido a tu lado, que te han coartado la libertad de expresión o de movimiento: "no toques esto", entonces, viviéndolo conscientemente o inconscientemente, coges odio hacia aquella persona que te ha prohibido hacer aquello

y después, cuando la ves, le haces el papel, pero piensas "qué mal me lo has hecho pasar", ¿no?

**R.:** Sí. Eso es así en la medida que la mente funciona de un modo mecánico, que es el condicionamiento. Aquí se trata precisamente de evocar esa situación y decir: "¿cómo sería mi respuesta a esta misma situación viviendo desde este fondo?", y ésto hacerlo con mucha calma, aunque no salga bien una vez, volverlo a hacer otro día, con mucha paciencia.

(5.23)

**P.:** ¿Esto no es mejor hacerlo en voz alta?

**R.:** Pues es mejor si lo puedes hacer, no ya en voz alta, sino a media voz. Pero, claro, para eso has de estar solo.

**P.:** Durante este trabajo, escenas que cuando las viviste fueron violentas o angustiantes, las reproduces y no motivan ningún tipo de emoción. ¿Qué ha ocurrido aquí?

**R.:** Si no motivan emoción, una de dos: o están liquidadas o está reprimida la emoción. Entonces se trata de situarte con más y más sinceridad en la situación. Pero ahora no estoy hablando de liquidar situaciones pasadas, sino que estoy hablando del primer ejercicio, que es reeducar la mente infantil, y el ejemplo que doy es simplemente como ilustración de esa educación. Ya hablaremos de ese otro aspecto que tú mencionas.

**P.:** Los momentos para evocar esto dices que son antes de dormirse, en que uno está relajado y hay permeabilidad. ¿Hay que hacer un relajamiento o algo así?

**R.:** Sí, sí, en efecto. Toda persona que tenga práctica en la relajación profunda consciente puede ser el preludio para que se contacte este nivel profundo.

**P.:** Si en vez de ser ese niño que está ahí protestando, que se está sintiendo solo, es por ejemplo la parte que tienes del padre, que te está ordenando, que te está criticando, que te está diciendo...

**R.:** En principio es igual. Ahora no estoy tratando de resolver problemas particulares; ya hablaré de ello, ahora estoy tratando sólo de reeducar la mente infantil para enseñarle a descubrir su verdad.

Esta fase de reeducación no tenéis que hacerla sólo en relación con situaciones problema. Aunque no hubiera ninguna situación problema esa reeducación debería hacerse exactamente igual. ¿Por qué? Pues porque aunque no haya problemas, la mente infantil está viviéndose sobre unas premisas erróneas y de lo que se trata no es de arreglar problemas sino de reeducar, de liberar, de realizar a ese niño, o sea la dimensión infantil. Porque luego queremos realizarnos a un nivel adulto y nos encontramos que nuestro nivel profundo de conciencia sigue identificado, sigue con sus miedos, con sus hostilidades y por lo tanto no hay disponibilidad profunda.

Por lo tanto hay que realizar, y realizar quiere decir que esa dimensión infantil descubra su naturaleza auténtica, para que quede libre el camino, disponible para que luego pueda venir una realización a nivel más adulto.

(5.24)

**P.:** Lo que yo no entiendo muy bien es que si el inconsciente no razona, no entiende conceptos, ¿cómo transmitirle esas tres potencias?

**R.:** El inconsciente entiende conceptos, lo que no entiende son razonamientos complejos. Por lo tanto es necesaria la afirmación simple de la verdad. Pero, lo que hace efectivo eso que entiende, es la vivencia que acompaña a la cosa, sea de claridad, de sentimiento o de emoción, y luego la imagen, y por eso se hacen intervenir a los tres factores que son los que utiliza como lenguaje el inconsciente.

(5.25)

**P.:** Una vez que hemos hecho este ejercicio en el que hemos dejado aflorar algún aspecto de nuestra niñez en el que hay sentimientos de violencia, ¿cómo sería esta respuesta desde un fondo de amor-felicidad y energía? Puede ser difícil este paso en el que primero había violencia y de repente tengo que evocar...

**R.:** Pues no, verás que no es tan difícil como parece. La violencia verás que es como una reacción superficial, y que, si eres capaz de evocar un sentimiento profundo tuyo de bienestar, desaparece la razón de la violencia. La violencia es un mecanismo reactivo de defensa: ataco aquello que me amenaza, pero si yo no me siento amenazado porque estoy viviendo una dimensión mía más profunda y más sólida, entonces se cae sola la violencia. Y por eso este trabajo va produciendo su propio efecto.

**P.:** Y suponiendo que no lograra, en una vez solamente, actualizar estos sentimientos...

**R.:** Ya digo que esto hay que hacerlo incansablemente y con mucha paciencia y buen humor.

**P.:** Sí, pero lo que no sé es si debo evocar la situación original cada vez, de mi infancia, o puedo salir en el estado que tengo.

**R.:** En esta fase del ejercicio no es tan importante la situación particular, sino el mensaje que estás dando a tu mente infantil, por lo tanto lo que interesa aquí es repetir eso aunque de momento no sea aplicable. Es una fase de reeducación de la mente.

(5.26)

**P.:** ¿Se puede hacer también con situaciones que sean positivas de la infancia? Me ayudaría más, claro.

**R.:** Claro que sí; después ya verás que se hace con todo.

(5.27)

**P.:** Si estamos actuando profundamente con estas tres potencias o con la potencia unitaria diariamente, ¿podemos llegar a ser espectadores de nosotros mismos, o sea funcionando con toda nuestra potencia? ¿Podemos a la vez también ser espectadores de nosotros mismos?

**R.:** En efecto, se puede y se llega. Pero espectadores que a la vez están funcionando al cien por cien.

**P.:** Para no liarnos mucho con las palabras, ¿la mente infantil es el inconsciente?

**R.:** Es el inconsciente en su aspecto más profundo.

**P.:** Pero, ¿no se interpreta como subconsciente eso?

**R.:** Da igual, ponle subconsciente si con eso encaja en tu esquema mental, ponle subconsciente. Lo importante es entender de qué hablamos, el nombre..., ponle tú el que te guste más.

**P.:** Has dicho que este ejercicio era mejor hacerlo a media voz.

**R.:** Sí, porque la experiencia enseña que a media voz es como te hablas a ti misma de un modo más vivo, más concreto. Si lo haces sólo pensando no es tan efectivo, no está tan explicitado, tan articulado, tan vivo, y si lo haces a gritos ya te vas al sector consciente. Entonces la experiencia enseña que hay ese modo de hablar a media voz que es un hablarse íntimamente, que además es lo mismo que ocurre cuando hablas con otra persona, y la experiencia enseña que es lo mejor.

(5.28)

**P.:** A mí me viene sucediendo con bastante frecuencia que cuando me relajo, en ese estado me quedo medio dormida, y entonces, en muchas ocasiones, me viene que yo le doy a la niña la consigna, aunque no sé de dónde puede venir, no sé si es que la niña ha ido comprendiendo y finalmente se siente un poco mejor, o es que yo me estoy acostumbrando a repetir la consigna porque me siento bien al hacerlo.

**R.:** Si quieres verlo, míralo, es el modo de aclararte, porque lo que yo te pueda decir puede ser acertado o no. De los estados propios quien más puede saber y aprender de ello es uno mismo, mirándolo.

**P.:** ¿No hay riesgo de que yo siga?... porque una vez yo te entendí como que ése era un trabajo a hacer durante unos minutos y que no se alargara demasiado, me pareció entenderte.

**R.:** No, eso lo dije en relación con otra cosa del inconsciente.

**P.:** O sea que ¿en este trabajo no importa la duración del tiempo?

**R.:** No importa a condición de que te mantengas muy consciente de lo que estás haciendo.

**P.:** Por eso te pregunto: en el caso de ese segundo en el que fluyen las frases éstas, espontáneamente...



**R.:** En la medida que seas consciente de lo que estás haciendo, no hay problema. Como tú dices que estás medio consciente, pues la parte que está consciente que se dé cuenta de lo que está haciendo.

(5.29)

**P.:** Esto se ha de hacer por separado las tres cosas, ¿verdad?

**R.:** Una a continuación de otra, sin interrumpir el hilo.

**P.:** ¿Independientemente?

**R.:** Distintamente, distintamente.

(5.30)

**P.:** Al sentir estas experiencias en los estados post-mortem, ¿llegas a limpiarlas?

**R.:** A veces sí, a veces no, y cuando es no, lo que se arrastra se convierte en el famoso karma.

(5.31)

**P.:** Mientras estoy reviviendo esta situación, la mente va a empezar a darme la charla habitual que ya tiene aprendida, entonces ¿tengo que dejar paso a esa charla también o ponerme en actitud de observador?

**R.:** No, tú has de ponerte a dirigir el proceso activo que has decidido hacer, y si has decidido evocar la situación, dirige tu atención y mantenía o vuelve a ponerla en la situación que tratas de evocar, no luchando contra las ideas sino no haciéndoles caso. Si tú luchas con las ideas, adquirirán más fuerza; es un problema de focalizar el interés. Entonces, en la medida que tú mantengas tu interés en lo que estás haciendo, verás que, salga lo que salga, deja de perturbar. Es como aquí: en la medida que estáis interesados en lo que estamos hablando, no perturban los ruidos que se están haciendo por ahí o las músicas que suenan por allá. Pues lo mismo que eso en el interior.

**P.:** ¿Con actitud de observador?

**R.:** No, de observador, no. No te dediques a observar ahora eso. Date cuenta de que aquello está ahí, pero tú sigue activamente en relación con lo que estás haciendo, que es evocar la situación.

**P.:** ¿Es suficiente con sentir...?

**R.:** Es sentir, aunque luego verás que hay una necesidad, diríamos de moverse quizá, de gesticular, de expresar, de quejarse, de llorar. Entonces todo lo que sea expresión que surja naturalmente puedes darle paso, luz verde.

(5.32)

**P.:** ¿Por qué trabajar con situaciones infantiles, si ya hay situaciones presentes que tienen mucha fuerza, y para mí ya significaría mucho liberarme de ellas?

**R.:** En efecto, pero la fuerza que tiene en la vida actual le viene de la fuerza que adquirió en el momento inicial, y por eso aconsejo que se trabaje sobre la situación inicial, aunque de momento parezca que lo más grave es la situación actual. La fuerza de la situación actual se apoya en la situación infantil, y si no resuelves lo infantil que es como los cimientos, como la base, te será muy difícil eliminar la parte actual.

**P.:** Y este trabajo con situaciones infantiles, ¿hará que cambie mi forma de ser actual?

**R.:** Sí, sí, notarás que en la medida que hagas este trabajo, tu modo de vivir las cosas irá cambiando y entonces te darás cuenta de que no son tanto las situaciones sino tú ante las situaciones. Curiosamente cuando cambias tú ante las situaciones, ellas a su vez cambian, aunque parezcan inamovibles. Pero el trabajo está cambiando a uno, que es lo que depende de uno.

Hay mucha gente que se está esforzando en cambiar situaciones y si al final consigue cambiar la situación, vuelve a renovar otra vez el mismo problema en otra situación, porque el factor problema es de dentro, y si no se cambia lo de dentro se irá reproduciendo el problema, sea cual sea la situación exterior.

(5.33)

**P.:** ¿El nivel de donde surge la risa o el llanto indica una mayor profundidad?

**R.:** Cuando la experiencia en sí es de risa o llanto así es, pero a veces la risa o el llanto no surgen del nivel de la situación sino de una reacción frente a ella.

(5.34)

**P.:** Para intentar evocar esta situación ¿daría también el mismo resultado si realizáramos continuamente o varias veces esa misma acción que recordamos?

**R.:** A veces esto es factible pero otras veces no, sobre todo cuando tú eres víctima de la actuación de otro. Pero yo recomiendo que se haga como ejercicio especial, durante cinco o diez minutos, y que luego uno se olvide de ello.

**P.:** ¿Y qué sucede cuando la niña surge en situaciones serias entre adultos? ¿Hay que darle salida o reprimirla?

**R.:** Tu comportamiento en la vida diaria ha de ser siempre dirigido y controlado por tu mente consciente actual, aunque con ello implique el mantener a raya a esa niña. Pero, en cambio, hay que saber encontrar unos momentos para que la niña se exprese a su aire. Por un lado disciplina, por otro lado, en otro momento, plena libertad.

**P.:** El problema es que la niña tiende a salir en las situaciones más inoportunas.

**R.:** Y es natural que así sea, porque en general nuestro niño o niña suele ser mucho más inteligente que la parte adulta, y cuanto más seria es la situación, más risa le da; pero como se trata a la vez de seguir viviendo y que no te metan en un manicomio, debes comportarte de un modo aceptable, aunque sea diciendo a la niña: "tú cállate, que luego ya nos encontraremos". Son necesarias las dos cosas, lo mismo una actitud de decir "ahora basta, ahora a hacer de persona seria" que en otro momento correrse la gran juerga.

(5.35)

**P.:** ¿Porque hay situaciones en las que sólo surge el llanto, sin encontrar ningún motivo?

**R.:** A veces puede haber una situación que de por sí sea llanto y que uno ha interrumpido porque le han dicho que los hombres no lloran y todas esas tonterías, y entonces aquí lo que hay es una necesidad de llanto, otras veces no. Es una situación de injusticia, por ejemplo, que está dentro, pero que luego ésta situación de injusticia produce un sentido de autocompasión, de lástima de uno mismo, esto es muy frecuente, entonces este llorar es lícito y totalmente correcto, pero no es ésta la experiencia original.

**P.:** ¿ Y en la medida que no se soluciona hay que repetirlo incansablemente?

**R.:** Sí, pero no es un problema de repetir mucho, sino de hacerlo sinceramente. Es un problema de sinceridad, de simplicidad interior: de ser de nuevo como niños. Por eso hay que adoptar la actitud en la que la mente crítica y la voluntad están más tranquilas, para que la parte espontánea y afectiva pueda funcionar con mayor libertad, y esto a veces puede requerir varios intentos.

(5.36)

**P.:** Avanzando hacia atrás, ¿podríamos llegar al momento del parto?

**R.:** No hace falta, a no ser que el nacimiento hubiera sido muy traumático y que de algún modo uno recordara este traumatismo, pero del mismo modo puede haber el problema de los traumatismos que uno pueda haber vivido en su vida intrauterina, que también los hay. De momento es trabajar con aquello de lo que uno es más consciente.

(5.37)

**P.:** Y si hubiese una salida del inconsciente muy fuerte, que ves que no la puedes dominar...

**R.:** Si lo hacéis como lo digo, veréis que podéis, debéis dominar. Si te encuentras alguna vez que predomina lo que sale de dentro, oblígate a abrir los ojos, a respirar profundamente y a hacer ejercicio físico muy fuerte y muy consciente (levantar pesos...), porque la conciencia física sirve para frenar, para inhibir la salida del inconsciente.

**P.:** ¿Y si tienes el cuerpo físico en un estado que no lo puedes mover?

**R.:** Es que me lo pones muy difícil, a ver ¿cuál sería ese estado?

**P.:** Pues de contracción muscular...

**R.:** Si tú estás en un estado vigílico verás que puedes respirar más profundamente, empezar por la respiración, que activa la circulación y además obliga a contactar más estrechamente lo astral con lo físico y luego, a partir de ahí verás que puedes intentar mover. Lo importante no es tanto el mover mucho como el mover muy conscientemente, o sea obligar a que la mente esté contactando la conciencia física. Esto

es lo importante. Y por lo mismo, si tú temes que lo que surge puede ser fuerte, no hagas esta evocación de cosas pasadas hasta que no hayas trabajado muy a fondo lo que he explicado antes.

El trabajo que doy es totalmente gradual; primero hablo de la atención y luego hablo del vivir activamente el yo experiencia, desarrollando, actualizando las facultades. Cuando haces esto, de hecho estás reforzando tu mente consciente. Luego hablo de trabajar el inconsciente en la primera fase, que es reeducar la mente inconsciente. Esos tres aspectos tienden a reforzar todo tu yo psicológico consciente, y en la medida que hagas este trabajo verás que tienes mayor poder para controlar lo que surja del inconsciente. Si de momento temes que todavía sea demasiado fuerte, aplázalo y sigue trabajando esos aspectos, que son todos ellos de afirmación y de desarrollo positivo del yo experiencia.

(5.38)

**P.:** ¿Hay algún sistema concreto de inducir a la mente a que adopte un estado de más permeabilidad?

**R.:** Todo eso hay que irlo aprendiendo, no busques nunca medios artificiales. Hay que irlo ganando a través de una mayor conciencia de la mente, del estado emocional, del estado físico y aprender a relajarse más y más conscientemente. Yo considero funesto el utilizar medios artificiales como puede ser una droga o medicamentos, porque entonces, al venirse de golpe, no tienes control sobre ello. En cambio el esfuerzo que uno hace para ir aflojando, para ir controlando, para ir hundiéndose, diríamos, en dimensiones más profundas, este aprendizaje desarrolla la capacidad de control. Por el contrario, utilizando otros medios, como por ejemplo la hipnosis, no desarrollas la capacidad de control. Y por eso soy contrario a todos los métodos inducidos exteriormente y soy totalmente partidario del trabajo hecho por uno mismo aunque sea más pesado, más lento, pero que asegura un desarrollo, que a su vez asegura un dominio.

(5.39)

**P.:** Por hipnosis ¿se puede hacer borrar una experiencia traumática?

**R.:** No, por hipnosis no se puede borrar; lo que se puede hacer es inhibir, y esto es muy distinto.

**P.:** Entonces, en realidad no se llega a quitar el problema.

**R.:** En efecto, se quitan los síntomas de momento, pero no se quita el problema que queda enterito más y más encerrado, más y más prohibido dentro.

**P.:** Ya, pero, para el caso, es lo mismo.

**R.:** Fíjate, yo no enseño aquí a hacer una psicoterapia sintomática en que se trata de que uno se sienta muy feliz y muy triunfador en el mundo y por dentro esté lleno de cosas. No enseño a estar bien, enseño a descubrirse a uno mismo, por lo tanto esto puede estar indicado, quizá cuando a uno no le interesa en absoluto realizarse, y lo que le interesa es quitar un impedimento, como una aspirina, que no cura nada pero por lo menos te quita el dolor, puede ser útil en ese sentido, pero no entra dentro de lo que yo explico por esta razón.

(5.40)

**P.:** Yo quería preguntar si es muy importante el hacer estos ejercicios en voz baja. ¿No es lo mismo hacerlo con el pensamiento?

**R.:** No, el pensamiento no tiene nunca el realismo, el dramatismo que tiene cuando tú lo formulas explícitamente.

**P.:** Lo que sucede es que tengo una resistencia a hacerlo por vergüenza o timidez.

**R.:** Eso es lo que has de vencer diciendo: "tengo mucha timidez, tengo mucha vergüenza", o sea expresando tu verdad, pero aprendiendo a formularla, porque si no, tu mente concreta no se entera, todo pasa en un mundo más subjetivo, más interno, y de lo que se trata es de traer a la mente consciente todo lo que hay en el inconsciente para que sea una sola cosa.

(5.41)

**P.:** La mecánica de la autohipnosis ¿sería válida?

**R.:** No, no, ¡cuidado! Yo considero absolutamente importante que uno mantenga una clara conciencia de sí mismo en todo momento. Si en la autohipnosis -porque se puede hacer de varias maneras-, se utiliza el método por el cual yo mantengo mi conciencia y mi dominio claro del estado, entonces ya es ese mismo estado profundo. Pero hay otras formas de autohipnosis en las que uno queda inconsciente, dándose la orden de que por dentro funcionen o pasen tal cosa o tal otra.

**P.:** Para mí en la autohipnosis eres mucho más consciente.

**R.:** Bien, entonces eso que tú llamas autohipnosis, en la medida que sea consciente vale porque equivale a esto que digo de la relajación profunda. Pero cuidado con el nombre porque autohipnosis es también otras cosas.

(5.42)

**P.:** Antes has dicho que hay un momento en que uno tiene miedo de no responder al modelo.

**R.:** Sí es una de las causas por las cuales hay situaciones que quedan interrumpidas o se van acumulando cosas.

**P.:** ¿Este miedo coincide con el miedo básico?

**R.:** Es una expresión. Es el miedo al fracaso, un miedo a fracasar y fracasar ¿qué?: la idea que uno tiene de cómo ha de ser. Mucha gente en una conversación se quedan callados o aquí algunos no preguntan ¿por qué?, porque tienen miedo de no preguntar bien o de decir cosas que parezcan inoportunas. Entonces, ¿ves?, ésto es un miedo, por el modelo que hay, de no estar seguros de poder preguntar de modo perfecto; sigue siendo el personaje con su juego.

**P.:** Sí, pero debajo hay más cosas.

**R.:** Sí, no solamente ser querida o ser aceptada por los otros, sino ser aceptable ante ti misma, son las dos cosas. Es decir que tú también eres el otro, tú te estás juzgando a ti misma y el problema es que cuando uno adquiere la idea de que yo no valgo y no me quieren porque no valgo, lo primero que se produce es un rechazo mío hacia mí, hacia mi modo de ser. Esto es un círculo vicioso porque yo me rechazo a mí y entonces me prohíbo la libertad de poder expresarme, y a su vez esto va creando un mayor sentimiento de incapacidad y de culpabilidad... Y todo ello se resuelve trabajando a fondo las tres primeras cosas que he explicado. El orden que doy es básico: la atención, la movilización activa de energía, inteligencia y afectividad en la vida diaria más y más, y luego el trabajo de educación de la mente infantil con la idea de que yo soy energía, inteligencia y afectividad. Haciendo este trabajo, se va produciendo un cambio más profundo que a su vez permite el acceso a las otras formas de trabajo.

**P.:** ¿Quiere decir eso que este último trabajo no hay que hacerlo hasta que no has aprendido a estar atento siempre?

**R.:** No. No hace falta llegar a esa perfección porque, si no, nadie haría nada. De todas formas, si no puedes estar atenta no se te ocurrirá hacer ningún trabajo, seguirás funcionando como siempre. Más que este aspecto, lo que importa es que uno se sienta más fuerte profundamente, no exteriormente, profundamente, porque sólo cuando uno se siente más fuerte es cuando tiene capacidad y voluntad de afrontar las cosas desagradables de las que ha estado huyendo toda la vida.

Mientras esté viviendo en el miedo interior -y si vivo en el miedo interior vivo con el miedo hacia el exterior y por lo tanto estoy viviendo protegiéndome del miedo-, no estoy en condiciones de hacer este trabajo de liquidar situaciones del pasado. Yo necesito sentirme con un mínimo de seguridad y fortaleza interior y por ello los tres primeros ejercicios tienden a eso; a reforzar de un modo auténtico la conciencia profunda de sujeto.

(5.43)

**P.:** Este último ejercicio, ¿también tiene que ser a media voz?

**R.:** Sí, todo lo que sea relación con el inconsciente si se hace a media voz veréis que es mucho más realista, pero al principio, si se hace, en lugar de a media voz, a un cuarto de voz, también sirve.

(5.44)

**P.:** Para liquidar las situaciones pendientes ¿tienes que aceptarte a ti mismo viviendo esa situación o estado?

**R.:** No. Es aceptar el sentir simplemente. Es aceptar lo que ves y lo que sientes porque la finalidad no es cambiar ninguna imagen de ti, la finalidad es asimilar, digerir la situación que está allí a medio vivir, por lo tanto lo que interesa aquí es simplemente sentir y ver, aguantando el tipo bien y nada más. La asimilación se produce automáticamente en cuanto quito el impedimento de mi resistencia. Es liquidar, no es cambiar.

(5.45)

**P.:** En la vida actual hay momentos en los que me gusta que me traten como a una niña pequeña. Entonces las personas que tengo al lado lo hacen porque ven que me siento feliz. Pienso que me gusta porque me están dando un mimo que puede ser que en el momento que me lo hubieran tenido que dar no me lo dieron y me recreo en este momento, porque me siento muy feliz. ¿Es bueno mantener este momento o es mejor mirar de eliminarlo?

**R.:** Es bueno que hagas el trabajo que he indicado y entonces verás que muchas de estas cosas van desapareciendo solas.

**P.:** Sí, pero esta necesidad de ser mimado puede producirse por no haber recibido ese cariño en la infancia.

**R.:** Es muy posible, o puede ser que lo hayas tenido y quieres retenerlo.

(5.46)

**P.:** Al sacar los problemas del inconsciente ¿además de vivíros a fondo, es imprescindible la comprensión?

**R.:** Hay situaciones que lo que requieren es sobre todo la comprensión y hay situaciones que lo que requieren es aceptar vivir lo desagradable en tanto que desagradable. Hay situaciones que son más de significado que de sufrimiento, pero en todo caso son las dos cosas las que han de estar ahí.

**P.:** ¿Puedes explicar la diferencia que hay entre la aceptación y la comprensión?

**R.:** Aceptar es simplemente que aquí y ahora, por ejemplo, tengo calor. Aceptar es darme cuenta de que tengo calor y decir "bueno, es desagradable pero está ahí y me relajo en el calor", no resisto el calor, no estoy ofreciendo una resistencia al calor, no estoy protestando, no estoy pretendiendo que no esté aquí. Es la admisión de la realidad y por lo tanto aceptar es sentir el calor con las molestias que pueda estar creando en mí. Comprender es entender el significado de algo, por ejemplo si alguien te dice una cosa muy desagradable es entender no solamente que te dicen algo desagradable sino entender lo desagradable, por qué es desagradable como idea y a la vez la razón que pueda tener el otro para decirte aquello. De manera que el comprender es un aspecto más de tipo mental. Ahora bien, puede haber ocasiones en que no puedas comprender - porque a veces actitudes de ciertas personas en un momento dado pueden ser totalmente irracionales y más que una razón expresan un sentimiento o una emoción-, y entonces por el hecho de aceptar a fondo "bueno, esto es así, ha sido así en este momento", y aunque no llegues a una comprensión plena, también funciona. Aceptar es sobre todo esa actitud de no resistencia, de no oposición: aceptar vivir las cosas tal como son y aprender a dar una respuesta total a las cosas tal como son.

Aceptar no quiere decir encontrar bien hecho algo que tal vez está mal hecho. Aceptar quiere decir que yo vivo la realidad tal como en este momento se me presenta. Si yo ahora tengo un dolor, de un tipo u otro, ese dolor está ahí, es un hecho, yo acepto que ese dolor está ahí y aceptarlo quiere decir que lo vivo a fondo, eso no quiere decir que me quede pasivo frente a ello. Lo vivo a fondo y desde mi fondo respondo si hay algún medio para aliviarlo, pero desde el fondo. Primero se ha aceptado el hecho y luego viene la respuesta inteligente al hecho. En cambio lo habitual suele ser que si hay un

dolor enseguida surge crispación, crispación física y mental y el intento de buscar una solución, huir o protestar. Con ello estoy impidiendo que yo viva a fondo la cosa.

Curiosamente cuando yo me abro a lo desagradable, del fondo surge una capacidad de respuesta y a veces de curación, que parece milagrosa. Por ejemplo, si haciendo algo os quemáis, en lugar de quejaros y salir corriendo a buscar algo que os alivie, os abris realmente a la sensación de quemadura permitiendo que el fondo, todo él, perciba aquella quemadura instantáneamente, veréis que al cabo de un momento en que duele mucho desaparece el dolor e incluso muchas veces desaparece la ampolla que se forma y el dolor que dura. Es decir que hay una capacidad de respuesta curativa instantánea, a condición de que se haga inmediatamente. Lo ideal sería que uno ya estuviera abierto. Y lo mismo ocurre con dolores de tipo psicológico y dolores físicos. Es nuestra resistencia a ello lo que está impidiendo que funcionen nuestros recursos profundos.

(5.47)

**P.:** Respecto a lo dicho anteriormente, cuando se reacciona al entrar la angustia, que hace que la situación quede pendiente, ¿cómo no quedaría pendiente?

**R.:** Si yo aceptara vivir la angustia comprendiéndola y aceptándola. En el fondo es porque uno está rehuyendo el pasarlo mal. Si yo acepto pasarlo mal, puesto que el mal está ahí, liquidado la situación.

**P.:** ¿Es regocijarse en el estado?

**R.:** Nada de regocijarse, simplemente no cerrarse a ello. Es eso que he explicado antes del mar y las olas, no es cerrar sino permitir que la angustia o el miedo esté ahí y yo lo esté viviendo y sufriendo pero conscientemente, y entonces es cuando se liquida. Pero en mí, en todos, hay el hábito de defenderse de lo desagradable y entonces al defenderse se cierra y se impide que se viva en profundidad y que por tanto se liquide, y entonces la situación queda dentro, cristalizada. Es decir yo huyo de lo desagradable pero lo desagradable me sigue por todas partes, lo arrastro conmigo.

(5.48)

**P.:** ¿Cómo es que la comprensión diluye los traumas infantiles cuando de niño se vive más bien el aspecto afectivo y vital, y mucho menos el mental?

**R.:** Hay las dos cosas. Si repasas lo que expliqué sobre la formación del yo idea y del personaje, hay un aspecto de identidad que se refiere a incomprensión: "yo no comprendo por qué dicen que soy malo". Es un aspecto de incomprensión. Luego está el sentimiento de abandono, pero es un aspecto de incomprensión y los niños tienen una capacidad de comprensión mucho mayor de lo que los mayores se imaginan.

**P.:** Pero todavía no hay desarrollo mental.

**R.:** No, pero el niño tiene una capacidad de comprensión, no de razonamiento, no de deducción, sino de comprensión intuitiva inmediata, y si a un niño le explicas simplemente el por qué de las cosas verás que el niño entiende, que acepta e incluso lo vemos en los animales. Si a un animal, me refiero a un animal superior, un perro, le explicas el por qué de una cosa, por ejemplo que te has de ausentar, que volverás más tarde, curiosamente da la impresión de que entiende. Si no entiende las palabras



entiende por lo menos el significado que está implícito en las palabras. En los niños ocurre mucho más, mucho más específicamente, sin embargo hay cosas que el niño no comprende y que no puede comprender porque son absurdas: que el padre le diga al hijo que ha de ser muy veraz, que no diga mentiras y luego ve que el padre está inventando mentiras continuamente en su relación con los demás. Eso son cosas que no encajan. O que le digan que ha de ser muy valiente y el día que es valiente y se pelea con otro le pegan porque ha alborotado la clase, etc.

O sea que en la educación hay muchos contrasentidos, muchas contradicciones que hacen que el niño no entienda; ¿por qué ha de estar callado a la hora de comer?, por ejemplo, ¿por qué hay que hacer tantas y tantas cosas que no obedecen a ninguna razón? Claro, el niño se resiste a hacer aquello que no comprende. Ahora, si se le hace entender, el niño es capaz de aceptar que hay que hacer una cosa porque en un momento yo estoy muy mal y tengo el capricho de aquello. Entonces el niño entiende y dice: "mira, un capricho", pero lo malo es que se le diga que aquello no es un capricho sino una verdad totalmente razonable.

(5.49)

**P.:** Esta actitud de aceptación, ¿no parece una "no implicación" en la situación?

**R.:** Al revés, es cuando tú te abres que te permites ser implicado en la situación. Cuando estoy cerrado, estoy rehusando la situación.

**P.:** Pero a lo mejor es una situación que no es tuya...

**R.:** Entonces, como que este "estar abierto" quiere decir estar abierto en los tres niveles, tu inteligencia te dirá que la situación puede ser incorrecta en algún sentido, pero no es asunto tuyo. No hay que confundir esto con un dejarse llevar por los impulsos ni mucho menos. Las tres cosas, recuerda, cada una de las tres equilibra a las otras dos.

(5.50)

**P.:** Yo quisiera saber cuál es la diferencia entre la aceptación y el conformismo.

**R.:** El conformismo es permanecer pasivo ante unas cosas. En cambio la aceptación es aceptar la realidad tal como es hasta el fondo y responder desde el fondo a esta realidad. El conformismo es una actitud pasiva, en cambio la aceptación es una actitud que es a la vez comprensiva y activa, lo mismo que hay una aceptación hasta el fondo hay una respuesta a esa situación desde el fondo.

**P.:** Es decir, el conformismo no es positivo.

**R.:** El conformismo, en ese sentido que dices, no es positivo porque es una actitud pasiva, porque no es una actitud en que se viva uno enteramente en la situación.

(5.51)

**P.:** En el caso del niño que se angustia, porque está fuera de su centro, y entonces reconoce que no se ha portado suficientemente bien, entonces este niño se forma un yo ideal supermodelo ¿no?, para ser todavía más bueno, más obediente, etc., pero en los otros dos casos que explicaste no veo el yo ideal ahí. Si el niño reacciona protestando,

rechazando ¿qué ideal se forma?; porque no puede formarse un yo ideal de ser más malo, el más malo de todos...

**R.:** Sí, cuando la reacción de identidad es "yo protesto", el modelo ideal es llegar a demostrar lo fuerte que uno es y la razón que uno tenía. O sea, es llegar a demostrar a los demás que los demás no tenían razón y yo siempre he tenido razón; es el vencedor.

**P.:** ¿Y en el aislado?

**R.:** En el aislado no hay ideal. "Que me dejen en paz, que yo hago mi vida". O sea, el aislado es un fracasado porque, de hecho, está renunciando a vivir, puede uno formarse un yo ideal, un yo ideal quizá protegido y aislado en algún sitio, depende de los factores que hay. Igual puede inclinarse hacia la vida espiritual, y entonces dedicarse hacia la vida de retiro, o de escritor, o de lo que sea.

(5.52)

**P.:** ¿Se puede saber cuándo un dolor físico es debido a un problema psicológico?

**R.:** Primero hay que buscar siempre si hay factores físicos que expliquen de por sí el dolor. Si no se encuentran causas físicas hay que mirar a ver si puede haber algo psicológico, pero eso más que nada es observación. Si un dolor te aparece siempre después de una crisis, si en la medida que tú estás eufórico desaparece el dolor..., es la observación. A no ser que tengas una clarividencia que te permita afinar, pero mientras no haya clarividencia hay que ir al tacto, probando.

(5.53)

**P.:** ¿Es posible que una persona carezca del sentido del amor?

**R.:** Es posible que una persona haya bloqueado el sentido del amor, que haya bloqueado, pero no que no tenga. El amor es intrínseco a nuestro ser como la inteligencia.

**P.:** Se puede llegar a encontrarlo, ¿no?

**R.:** Sí, cuando se ve qué es lo que bloquea y se elimina el bloqueo.

(5.54)

**P.:** Habitualmente, por las mañanas, suelo sentir angustia; puedo seguir un poco la pista de lo que hay en el inconsciente, pero no me aclaro mucho.

**R.:** No se trata de cogerlo, sino de que tu inconsciente vea claro que tú realmente estás interesado en descubrir lo que hay. Puedes dialogar con tu inconsciente y decirle que te informe de un modo claro de lo que es y de lo que hay que resolver. Con el inconsciente hay que aprender a dialogar; parece tonto, ¿verdad?, eso de dialogar con uno mismo; pero como de hecho se ha dividido en dos sectores, se ha creado una dualidad, pues lo menos que se puede hacer con una dualidad es que haya intercambio, que haya diálogo, hasta que un día llegue a haber unidad. Si tú eres sincero al hablar a tu inconsciente, verás que tu inconsciente te obedece más y más. Al fin y al cabo es un sector de ti mismo.

**P.:** Y ¿eso se mostrará?

**R.:** Pues claro; es lo que te digo, que te obedecerá. De hecho todo el conocimiento que tiene el inconsciente está a tu servicio. La dificultad está en que durante toda la vida uno no ha querido saber nada del inconsciente y entonces es como un hijo que está totalmente marginado porque nunca se ha sentido aceptado, comprendido ni querido. En cuanto el inconsciente vea que va de veras, que tu te interesas por lo que él piensa o por lo que a él le preocupa, entonces verás cómo empieza a darte todas las informaciones.

(5.55)

**P.:** Esta forma de aprender ¿se podría decir que es un poco en diferido, puesto que estamos mirando nuestro pasado? ¿Podría haber otra forma de aprender que sea en el presente?

**R.:** Sí, es que de hecho todo esto solamente puedes hacerlo en el presente, pero si lo pasado está ahí atragantado, lo mires como lo mires es el pasado que te aparece en presente. Lo que está impidiendo que vivas el presente de un modo transparente e inmediato es toda la carga que llevas del pasado. Ahora bien, puedes apoyarte en esta explicación que doy de cómo se va formando el personaje, pero te apoyes en eso o no te apoyes en nada, si quieres resolver lo que hay, tienes que mirarlo y vendrá, irá desfilando todo el tiempo que tienes archivado dentro. Ya he dicho antes que hablar del pasado no es nada más que hablar del presente en profundidad.

(5.56)

**P.:** Referente a la pregunta que hice antes de que todo lo que nos viene de fuera, del exterior, no nos puede ser útil, tú me contestaste que algunas cosas sí que pueden ser útiles. Yo, volviendo a repasar lo que dijiste al principio de que lo de fuera no nos desarrolla, sólo lo que sale de dentro, me parece contradictorio.

**R.:** Sí. Lo de fuera es útil en la medida que propicia tu respuesta, o sea, tú me preguntas y yo, que soy tu fuera, te contesto. Entonces lo que contesto no es lo que vale, lo que vale es la comprensión que tú tengas, o el rechazo que tú tengas a lo que yo te contesto. Lo exterior es un estímulo necesario para crear respuestas y de hecho es una invitación constante a descubrir nuevos aspectos, a actualizar nuevos aspectos.

**P.:** O sea que también nos desarrolla.

**R.:** Lo que desarrolla no es el exterior sino tu respuesta, pero eso siempre sale de dentro, en cambio lo de fuera es un estímulo que propicia esa respuesta.

(5.57)

**P.:** ¿Es por la falta de amor que pueda tener un niño cuando es pequeño o una niña, que al crecer, en vez de volcarse por una persona del sexo contrario, se vuelca por una persona del mismo sexo?

**R.:** Pues esto puede ser uno de los factores psicológicos que influyen en la homosexualidad, porque le resulta más fácil relacionarse y tener confianza con una persona del mismo sexo, a quien comprende, que no con una persona del otro sexo con quien quizá ha tenido problemas y a quien tiene temor. Puede ser, éste es uno de los posibles factores, pero no es el único.

(5.58)

**P.:** Antes has comentado cómo hacer para liquidar las situaciones pendientes. Bien, en el caso de que, en lugar de una situación concreta pendiente, se trata por ejemplo de la infancia no vivida plenamente o la juventud no vivida plenamente, que no es una situación concreta, ¿qué hay que hacer?, ¿revisar lo que uno entiende por una infancia o juventud no vivida y ver concretamente cuáles son las situaciones y liquidarlas?

**R.:** No, no hace falta complicarse la vida; en la medida que tú vayas teniendo una relación amistosa con tu inconsciente, tu inconsciente irá sacando a flote lo que está pendiente por sí solo.

**P.:** Y Luego, situación por situación ¿habrá que ir aclarando?

**R.:** Es que no hace falta, si tú estás ahora hablando de una situación inespecífica, no sale eso de situación por situación; seguramente surgirá en ti el deseo de jugar o de hacer deporte, de hacer broma, etc. Lo que está dentro sin satisfacer. ¿Entiendes?

**P.:** Sí, lo veo parcialmente nada más. Quiero decir que como la situación es una situación prolongada, probablemente en la idea que uno tiene de haber perdido la juventud, de no haber vivido la juventud o la niñez, hay muchos hechos, ¿no? No solamente es uno.

**R.:** Pues irán saliendo, todo lo que sean demandas reales irán saliendo durante unos años. Es la misma naturaleza la que tiende a completarse. Cuando yo hablo de liquidar me refiero a cuando hay hechos concretos que uno recuerda, pero si no hay nada concreto, la actitud base que hay de diálogo, de apertura, de comprensión irá haciendo que todo vaya saliendo.

(5.59)

**P.:** Veo que cuando estoy en movimiento me noto vivir más a mí mismo que cuando estoy sentado o parado.

**R.:** ¿Eres el otro?

**P.:** No, estoy como más pasivo, menos despierto, ¿Qué debe pasar?

**R.:** Quizá que asocias a ser más tú un tipo de energía y no un tipo de conciencia, en general. Pero, eso eres tú que, mirándolo, puedes ver por qué cuando estás en activo vives una cosa más que cuando estás sentado; es posible que sea por eso.

(5.60)

**P.:** A veces, en momentos muy determinados me encuentro con una energía tremenda que me desborda, entonces ¿es mejor consumirla con algún tipo de deporte o intentar realizarla, o qué hacer con ella?

**R.:** Sí, la energía depende del nivel en que se manifiesta. Si la energía la notas a un nivel profundo, no muy periférico, entonces no tienes por qué utilizarla para una actividad, sobre todo si la actividad no aparece como necesaria. Hay que aprender a estar tranquilamente centrado en la energía. La energía, cuando no se gasta hacia afuera,

tiende a acumularse, a concentrarse, y esta acumulación y concentración de energía favorece la profundización de conciencia.

(5.61)

**P.:** Una experiencia positiva, ¿cómo puede entrar en el subconsciente si ya es experiencia?

**R.:** Sí, porque la experiencia queda en el subconsciente siempre que en lugar de vivirla del todo la cortas y la conviertes en concepto. En el momento que estás viendo un paisaje -para poner un ejemplo sencillo-, y tu mente dice "¡ah!, esto es maravilloso, esto he de vivirlo más", en ese momento has cortado tu capacidad de sentir el paisaje y entonces lo conviertes en un concepto, queda como una experiencia incompleta y esto producirá en ti la necesidad de volver una y otra vez o de recordar una y otra vez aquel paisaje.

(5.62)

**P.:** Me pregunto hasta qué punto estoy ligado a una vivencia interna que tuve en el pasado y que se ha repetido varias veces. Para mí esto es algo muy especial, algo hacia lo que creo que he de ir, sin embargo ahora esto no me encaja con lo que estás diciendo de liquidar también los recuerdos positivos.

**R.:** Estoy diciendo que todo el pasado ha de liquidarse.

**P.:** Sí.

**R.:** Pues ya está, entra en este principio; si no, no adquieres disponibilidad respecto de todo lo que sea del pasado. Sea de un color, sea de otro está lastrando, está condicionando, está limitando tu verdad, tu capacidad de ser tú aquí y ahora. Eso es un principio básico y si lo ves claro entonces aplícalo a lo que sea tu experiencia.

¿Ves clara la respuesta o no?

**P.:** Sí, veo clara la respuesta, pero por una parte veo que a un nivel inconsciente puede ser que eso me sirva de impedimento para abrirme hacia algo desconocido en el presente y por otra parte me parece muy evidente que lo auténtico es lo otro.

**R.:** Todo lo que sea del pasado está pasado. En su momento pudo ser auténtico pero luego queda sólo como recuerdo y lo que era auténtico se convierte en inauténtico. Lo auténtico es ser aquí y ahora; todo lo otro es trampa.

**P.:** Sí, esto sí, es así.

**R.:** Incluso la verdad de las cosas es algo que hay que aprender a ver en cada instante y no fiarse de la verdad de ayer.

**P.:** Eso está claro.

**R.:** Pues lo mismo el sentir y todo.

(5.63)

**P.:** ¿Y una pista para saber cuando vas avanzando en el trabajo?

**R.:** Pues una de las pistas es que cada vez te sientes peor. Y otras veces te sientes cada vez mejor. O sea que esta pista es el despiste sistemático. Pero esto que os digo es un hecho. Yo no quiero daros nunca ideas erróneas o ilusiones; el trabajo es maravilloso, pero trae consigo un zarandeo de arriba a abajo y de dentro a fuera. Porque que estés mal quiere decir que se agita lo malo, que deja de estar dentro enquistado, empieza a removerse, por lo tanto cuando estás mal es que estás mejor, y cuando peor estés mejor estás, visto desde esta perspectiva. Lo malo sería que sólo estuvieras bien.

(5.64)

**P.:** Si sientes indiferencia ante un recuerdo por dramático que sea y no sientes ningún dolor, ¿qué pasa?

**R.:** Pues nada, déjalo y ve a por otro.

**P.:** ¿Es que se ha vivido del todo?

**R.:** Puede que sí, o puede que no haya llegado la hora de revivirlo.

**P.:** Por ejemplo: si yo evoco un momento dramático que me viene siempre cuando quiero tener un recuerdo de mi niñez, me viene siempre una situación dramática pero no siento agobio, ni me rebelo contra eso ni nada, lo doy como pasado y ya está. Entonces ¿cómo lo elimino si no tengo la sensación para poderlo hacer?

**R.:** Bueno, de momento no lo elimines, trabaja sólo con aquellos recuerdos que tengan una carga y cuando vayas trabajando con éstos quizá descubras que esto que te parecía que estaba solucionado no lo está. Porque es casi seguro que si es un recuerdo que te viene siempre, es que no está solucionado, pero, por el hecho de que tampoco sientas ninguna carga quiere decir que tampoco, de momento, conseguirás trabajarlo. Trabaja otras cosas.

(5.65)

**P.:** ¿Por qué en algunos momentos ves a los niños y te despiertan agresividad y les harías desaparecer físicamente? ¿Debes mirar eso o te pones a aceptar, al mirarlo, y dejar que se despierte lo que haya?

**R.:** ¿Te refieres a cuando estás tratando con el niño?

**P.:** No, algunas veces un niño, no todos, me despierta una gran agresividad hacia él; entonces me imagino que eso es de mí. ¿Debo mirar eso si me vuelve a suceder?

**R.:** Urgentemente.

**P.:** ¿Y de qué forma evocarlo?

**R.:** Sí, evocar la situación en que tú ves al niño, ver qué le dirías -nada de matarlo-, permitir que surjan todas tus protestas, tus reclamaciones y, si estás atento, verás que en eso que va surgiendo está el argumento de lo que tú estás rechazando dentro de ti .

**P.:** Pero, al niño en concreto, ¿no he de decirle nada?

**R.:** No, a tu interior. El niño que esté a salvo. Y verás cómo tu interior te cuenta el argumento, y es fundamental que lo entiendas; hay alguna situación en ti en que te has creído perjudicado por ti mismo como niño, probablemente, y hay una actitud de rechazo. Eso lo verás porque verás que has adoptado una actitud prematuramente, ya de niño, como si fueras mayor, porque uno está huyendo de la fase de niño. Puede ser, ésta es una de las posibilidades. Irás descubriendo realmente lo que pasa.

(5.66)

**P.:** ¿Por qué le has dicho que trabaje lo del niño urgentemente?

**R.:** Porque indica que es un problema importante. Cuando hay esos síntomas tan fuertes, tan agudos, quiere decir que ahí hay algo que necesita ser resuelto y que, si no, está creando conflicto dentro y, por lo tanto, es urgente.

(5.67)

**P.:** Cuando dijiste que el dolor físico puede llegar a pasar simplemente prestándole atención y abriéndote a él, ¿puede esto pasar también en el plano psíquico?

**R.:** Pues claro, por eso lo dije.

**P.:** En el momento que estás mal, que te sientes culpable, si piensas que eres la causa de ese mal psíquico que estás pasando...

**R.:** Todo lo que tú vivas de un modo abierto y consciente y te mantengas ahí, acabará liquidándose, todo. Y lo del dolor físico lo puse como un ejemplo porque es más factible y hablé sobre todo de dolores pequeños, porque si tienes una lesión grave no creo que se vaya tan pronto, ni mucho menos. Pero el modo de absorber el dolor es aceptándolo profundamente y lo mismo ocurre con lo psicológico; las cosas quedan dentro porque no las asimilo, no las vivo en profundidad, no dejo que penetren hasta el fondo. ¿Por qué?, porque es desagradable y se crea en mí una resistencia, un gesto de rechazo. Si entendéis bien el principio ya veréis cómo se puede aplicar a toda situación.

(5.68)

**P.:** Cuando haces el ejercicio de recordar alguna situación de cuando eras pequeña, la revives, ¿no?, y sientes lo que entonces sentiste, viste e hiciste; pero el poder sacar esta situación en el momento que la estás viviendo; parece que la estás recordando pero no la estás solucionando.

**R.:** ¿A qué llamas solucionar?

**P.:** Pues que eso no te impacte como te impactó.

**R.:** ¿Y cómo crees que se consigue eso?

**P.:** Bueno, me imagino que viéndolo con perspectiva, con frialdad, ¿no?

**R.:** En absoluto. Yo dije: "una experiencia queda clavada porque me niego a aceptarla, me niego a vivirla a fondo, me niego a abrirme completamente e incondicionalmente a ella"; por lo tanto no es viéndola con perspectiva, sino metiéndome dentro.

**P.:** Entonces si me meto dentro, la revivo otra vez y ¿tú crees que por el hecho de vivirla otra vez desaparece?

**R.:** Todo lo que revives conscientemente, sin resistencia, llega al fondo y el fondo lo absorbe. Repasa esto porque ésa es la clave. En cambio, si tú lo revives sin vivirlo abiertamente, conscientemente, entonces es simplemente una repetición.

**P.:** Claro. Para mí era como un recuerdo.

**R.:** Recordar es el punto de partida. Luego hay que abrirse a ello y vivir la experiencia sin ponerle barreras. Cuando una cosa la vives completamente, la olvidas; no la olvidas sino que la trasciendes, la dejas.

**P.:** Pero tiendes a analizar al mismo tiempo.

**R.:** No. Aquí se trata de no analizar. Aunque analices, deja que la mente haga lo que quiera; pero tú sigue atenta a la experiencia misma sin separarte de ella, sobre todo del sentir de la experiencia.

(5.69)

**P.:** Cuando estás haciendo el ejercicio de vivir experiencias que han dejado un lastre, ¿qué pasa con esas reacciones compulsivas, por ejemplo de sentirme humillado, abandonado, de sentir agresividad? Cuando aceptas esa situación, cuando te abres a ella ¿esas reacciones dejan de aparecer o están ahí todavía y hay que sentirlas hasta el fondo?

**R.:** Al principio es muy difícil separar la situación de la reacción. Vívelo pues todo, pero cuando hayas vivido, manteniendo un poco más, incluso dándole expresión en voz alta a la protesta, a la humillación, vuelve a revivir la situación y poco a poco verás que la necesidad compulsiva de protesta no es tan viva ni tan rápida, y lentamente te va permitiendo poder vivir de nuevo la situación desde una vivencia de ti positiva, profunda.

**P.:** Incluso ¿sería lícito, por así decirlo, cuando tienes esa respuesta de agresividad, continuar echándole la culpa a quien sea, a la persona que menos aprecias?

**R.:** Si está dentro es lógico que salga así, pero tú has de darte cuenta de que sale así porque se puso así; pero no porque sea así.

(5.70)

**P.:** ¿Y no puedes sentir cada vez más agresividad hacia algo que te irrita y cuanto más lo piensas, más aumenta esa agresividad?

**R.:** No. Cuanto más lo miras, más consciencia tomas de lo que hay. Si lo vives conscientemente no aumenta, simplemente revives y llegas a liquidar. Es cuando no estás viviendo muy despierto que te enrollas con la cosa y entonces, al liarte sí que le



vas dando más volumen. Toda la clave está en no pensar sobre la cosa, sino estar presente frente a la cosa sintiéndola, viviéndola.

**P.:** Verla, sí.

**R.:** Verla y sentirla. Sentirla -dije- es lo más importante, porque puedes ver una cosa; pero el problema no está ahí, el problema está en el sentimiento que despertó aquella situación: sentimiento de miedo, sentimiento de rechazo. Y el revivir el sentimiento es fundamental.

(5.71)

**P.:** Las proyecciones o imágenes repetidas en forma de pensamientos o en los sueños ¿son proyecciones del inconsciente?, y si lo son, ¿viviéndolas conscientemente se podrían diluir?

**R.:** Sí, Todo sueño repetido tiende a ser un mensaje de algo que está pendiente en el inconsciente y que está tratando de mostrarse. En la medida que tratas de aclarar qué hay detrás de las imágenes -porque el inconsciente suele hablar siempre a través de símbolos-, entonces llega un momento en que puedes entender lo que el inconsciente te está enseñando y, en la medida que lo comprendes, ya lo integras con tu consciente, se produce esta conexión. No lo liberas, pero se produce una unificación inconsciente consciente en ese aspecto.

**P.:** ¿Dentro del sueño consciente se podría producir la disolución de la causa?

**R.:** Se podría si tú fueras autoconsciente en el sueño.

**P.:** ¿Y las imágenes y los pensamientos que vienen estando consciente?

**R.:** Es lo mismo. El sueño y las ideas o imágenes que te viene estando despierto son lo mismo. Todo viene de este sector más profundo.

**P.:** Entonces, ¿todos los sueños que tienes es porque tienes algún mensaje del inconsciente?

**R.:** No. No he dicho todos los sueños; he dicho "cuando un sueño es repetido". Entonces es que está tratando de explicar algo. Los sueños pueden venir por otros motivos que no sean necesariamente un mensaje del inconsciente. Claro, ahora tendría que explicarte unas normas de interpretación de los sueños y no es el momento adecuado.

**P.:** Es que yo tengo un sueño repetido que me angustia mucho y no sé qué quiere decir.

**R.:** A ver, ¿nos cuentas el sueño?

**P.:** Sueño que subo a una cima, a un piso alto unas veces, otras a una montaña, y cuando estoy arriba no puedo bajar, tengo que bajar y no puedo.

**R.:** ¿Por qué?

**P.:** Pues porque todo está muy vertical y me caigo, me voy a caer y me despierto sobresaltada.

**R.:** Este sueño indica que en tu interior hay como una experiencia, una intuición o un deseo de algo muy elevado, sea de tipo humano, sea de tipo interior, pero falta que tú construyas tu propia personalidad más sólida, porque de momento no hay modo de enlazar tu personalidad concreta, tal como funciona, y este deseo o intuición que tienes. Lo que falta es que tú construyas una personalidad más sólida, más comprensiva, más fuerte, y entonces ello se traducirá en el sueño en que puedes subir y bajar a voluntad. De momento el sueño está mostrando que hay algo que está arriba pero que no hay acceso, no hay puente. ¿Tiene sentido para ti eso que te digo?

**P.:** Sí, sí.

(5.72)

**P.:** ¿Podría ayudar a deshacer el personaje o por lo menos a verlo con mayor claridad el obligarse o intentar hacer el rol opuesto al personaje que generalmente uno lleva?

**R.:** Sí. Esto se hace. Esta es una de las cosas que se hacen en Análisis Transaccional. Pero para mí no hay nada como ver lo que está pasando.

(5.73)

**P.:** Yo querría aclarar algo con respecto al trabajo del inconsciente. Ayer concretamente quise trabajar en la reeducación y entonces cogía a la niña en una situación muy antigua de mi niñez y después de haberla mimado y haberle dicho que todas esas cosas que hay que decir para que se sienta bien, luego en la fase siguiente quise que la niña respondiera a esa situación desde el fondo, con esas cualidades de amor, inteligencia y energía, y lo que observé es que al responder con tanta -o lo que a mí me pareció tanta- inteligencia, la niña era como un monstruo.

**R.:** Sí. Porque no permitías que la niña funcionara a su propio nivel. Me parece que tú le prestabas tu mente de adulto. No hay que insistir mucho en esta respuesta. Lo importante es la reeducación. Esta reeducación hay que hacerla incansablemente. Luego ya irá saliendo solo, más fácil, el hecho de que se exprese positivamente ante las situaciones negativas de la infancia. La insistencia está en la reeducación, por lo tanto en el explicarle bien, incansablemente, con claridad, con sinceridad, con afecto, que ella no es esa niña sino un foco infinito de inteligencia, de amor, de energía.

**P.:** ¿Entonces no lo entendí bien?

**R.:** Expliqué que eran dos tiempos. Un tiempo de reeducación y otro tiempo de situarla ante una situación negativa y ver cuál sería su respuesta positiva. Pero lo importante está en el primer tiempo. No has de esperar que el primer día que le digas esto la niña ya baile una jota.

## II PARTE: HACIA EL YO CENTRAL

### 6. EL CENTRAMIENTO

Otro elemento de trabajo, además de limpiar el inconsciente, es aprender a vivir más y más centrado allí donde yo soy más yo mismo. La experiencia enseña que uno puede estar de maneras muy distintas viviendo la vida. Puede estar en una actitud muy exteriorizada, muy periférica, muy disparada; pero todos observamos que, cuando nos enfrentamos a una cosa que para nosotros parece realmente muy, muy importante, procuramos situarnos de una manera determinada para evitar que nuestra actitud sea equivocada. Esto ya se ve en el aspecto físico: si yo estoy yendo de excursión y me encuentro que he de pasar por un sitio muy peligroso, mi modo de andar y mi actitud interior cambian por completo, no me permito seguir pensando o soñando con cosas, sino que todo yo pongo mi atención no sólo en aquello, en el terreno que he de atravesar, sino en mi conciencia física de mí, de manera que trato de controlar mi equilibrio, mis movimientos. Me sitúo en un punto desde donde yo tengo el máximo control de mi actividad física. Esto quiere decir que uno está buscando el centro, desde donde podrá manejar mejor su cuerpo físico.

Esto que parece fácil de reconocer para todos en este aspecto físico, ocurre exactamente igual en los otros niveles. Cuando vivo determinadas situaciones afectivamente, trato de estar yo, muy yo, en lo afectivo. No permito que salga algo de momento improvisado, sino que trato de sentir muy profundamente el estar metido en el centro de aquello que siento, y lo mismo cuando se trata de hablar o de tomar una decisión: yo trato de situarme más y más en el centro desde donde pueda ponderar el pro y el contra; donde controle todo lo que diga, todo lo que perciba. Es una actitud análoga a la que digo de andar por el campo. Es decir que, en esos momentos, instintivamente todos estamos buscando vivir más centrados, vivir más desde el punto donde nosotros somos más nosotros mismos y, por lo tanto, desde donde manejamos mejor nuestras cosas.

Por desgracia esa actitud la reservamos sólo para momentos muy importantes. Nosotros deberíamos aprender a vivir siempre más y más en esa actitud interna, vivir desde el centro. Toda mi vida está fluyendo de unos centros, de unos focos profundos, y cuanto más yo aprendo 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 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 este 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 que hay un centro mental, un centro afectivo, un centro de energía.

Instintivamente ya se tiende a valorar esto; se habla siempre de que un sentimiento profundo tiene más valor, tiene más categoría que un sentimiento superficial, y lo mismo con la visión y la energía. O sea que instintivamente se tiende a valorar lo profundo como algo cualitativamente muy superior. 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.

En el aspecto físico, es cuando estoy situado en este centro que mi capacidad de movimiento es óptima. Es lo que los atletas tratan de conseguir cuando tienen que dar la prueba máxima en lo que sea. Situarse en un punto donde puedan crear todo el movimiento que sea necesario.

Cuando yo aprendo a funcionar más desde el centro, adquiero libertad en relación con todo lo que es el campo, y adquirir libertad quiere decir adquirir eficacia. Si yo aprendo a estar situado en el centro de mi mente, y el centro de mi mente es allí de donde está surgiendo la capacidad de ver y de comprender, no en lo visto y en lo comprendido, sino en la capacidad misma, en el foco de visión y de comprensión, yo tendré una libertad total en relación con toda la información que hay en la mente y tendré una libertad y una agilidad total en relación con todos los procesos mentales de pensar, de recordar, de sacar conclusiones, etc. De modo que funcionar conscientemente desde el centro es el requisito de la eficacia máxima, a la vez que es el requisito para que yo sea realmente yo y no mis cosas, no mis ideas, no mis emociones, no mis procesos físicos.

Estas indicaciones que os doy son útiles para que os podáis situar en la zona más 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.

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 situarnos 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 o 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. 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.

Es evidente que si uno tiene muchos problemas, preocupaciones, miedos, le costará mucho hacer eso. Primero uno tiene que atender al aspecto psicológico de los problemas y aclararse.

Cuando uno consigue darse cuenta de que uno es uno en los tres aspectos, conviene permanecer un rato para fijar claramente 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.

No se trata de un yo importante ni no importante. Simplemente yo: una noción simple de identidad y de realidad. No se trata de ninguna especulación: se trata de la noción inmediata que surge cuando uno está funcionando desde lo que uno es aquí y ahora.

Este es el trabajo del centramiento y esto debéis hacerlo varias veces al día. No queráis alargarlo. Se intenta y si sale bien, bien; si sale mal, pues nada, no pasa nada. 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. Por lo tanto no juguéis a conseguir resultados, jugad a jugar. Es el hecho de hacer lo bueno. El hecho de intentarlo es lo que realmente permite crecer y permite ir despertando. No es conseguir la meta para tener el premio. ¿Entendéis el principio del trabajo? En todo lo que os estoy explicando siempre es ese principio y no debéis convertir esto en otro yo ideal al que seguir persiguiendo.

En el centramiento sólo hay ventajas, y muchas más de las que ahora digo. En el fondo es el Alfa y Omega de todo el trabajo, y si realizarse descubrir la propia identidad, estar centrado es procurar estar más y más en esto que uno es. Realmente el centramiento, tal como ahora lo explico, es como la meta, la culminación de todo el trabajo que he explicado en días anteriores.

Una vez hecha la limpieza, una vez desarrollado el yo experiencia, entonces es desde el eje que yo estoy funcionando como una unidad, y en ese sentido aparece como una meta, como un logro; pero a la vez esto es un punto de partida para empezar un trabajo que va más allá y del que seguiremos hablando. Pero, ya de por sí, eso cambiaría la vida de todo el mundo: el aprender a funcionar centrado es lo que pretenden, por ejemplo, en las artes marciales, en un aspecto. Porque sólo estando centrado -ellos sólo están centrados en un aspecto físico y mental, no emocionales cuando se consigue la máxima eficacia en la acción instantánea.

Pero mirad el aspecto de meditación religiosa, por ejemplo: se trata de llegar a vivir y amar desde el fondo del sentir. En lo que es meditación de tipo intuitivo y metafísico, es llegar al fondo de la mente para, desde allí, contactar otros niveles de conciencia.

Todo el trabajo, cualquiera que sea el enfoque, es trabajar el alcanzar el fondo. Sea cual sea el fondo particular que cada tradición trabaje. Yo os aconsejo que ese fondo sea en los tres niveles siempre, siempre; que allí donde se vea que cuesta más, le dedicuéis una atención especial. Todo el mundo tiene una zona donde le cuesta mucho más profundizar, sentirse uno mismo allí; quiere decir que es la zona más conflictiva, donde hay más tensiones, donde hay menos paso libre.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(6.1)

**P.:** Yo entiendo que haga lo que haga y por muy simple que sea, he de estar centrado en lo que estoy haciendo.

**R.:** No, porque mira: ese estar centrado en lo que uno está haciendo quiere decir poner toda la atención e interés en la cosa que uno está haciendo, y lo que yo estoy queriendo decir es que has de poner toda tu atención e interés en ti que estás haciendo la cosa.

**P.:** O sea que tengo que estar consciente de lo que estoy haciendo.

**R.:** No; de ti que estás haciendo eso. Por ejemplo, ahora eres tú que estás mirándome, pero realmente ¿estás mirando desde donde tú eres tú mirándome? Esa es la cuestión.

**P.:** Cuando todo mi potencial se haya desarrollado, sí, entonces sí; pero ahora no es posible.

**R.:** No, no, ahora. Cuando tú, por ejemplo, estás hablando con alguien a distancia, como me ocurre a mí a veces con vosotros aquí, y tienes mucho interés en entender lo que te dicen pero no te llega la onda, y entonces estás escuchando, pero no escuchas nada porque no entiendes nada, estás en una actitud de escucha, no estás pendiente de lo que oyes, porque no oyes nada, por lo tanto es una actitud tuya, de estar tú ahí presente al escuchar ¿entiendes este matiz? Eres tú, tu conciencia de "soy yo quien estoy escuchando".

Centrarse es aprender a vivirse conscientemente como sujeto. Como sujeto que ve, que siente, que conoce, que actúa. Allí donde yo me doy cuenta que soy más yo mismo, que yo soy el ejecutor, el autor -por lo menos de momento- de lo que estoy viviendo. Es el sí mismo. Todo lo otro puede variar, pero en cambio este sí mismo que es el sujeto, está siempre ahí. El problema es que nuestra atención no está nunca ahí con ese sujeto, nuestra atención se va hacia el objeto, el que sea, y por eso estamos siempre fuera de nosotros mismos. El ejercicio del centramiento es un exigirse el estar allí donde uno es uno mismo y desde allí vivir.

(6.2)

**P.:** Lo que no veo es cómo uno puede autoestimularse para vivirse desde el centro.

**R.:** Esta estimulación solamente puede venir cuando uno ve clara la necesidad o la exigencia de ser más y más auténticamente uno mismo, cuando uno se da cuenta de que lo fundamental, lo esencial no es lo que hago, sino el sujeto que está ahí viviendo eso. Porque este sujeto es la base, es la raíz, es el común denominador de todo lo que podemos vivir y experimentar en la vida. Es a lo único que podemos llamar auténticamente yo. Todo lo demás lo confundimos con el yo, pero no lo es. Mis ideas - puede haber ideas muy importantes para mí pero siguen siendo mis ideas- no son yo; ¿quién es el que está viviendo estas ideas? Ese "quién" es más importante que las ideas mismas. ¿Quién es que está sintiendo amor o tristeza, o lo que sea? Ese "quién" es más importante que lo que siente, porque lo que siente varía. En cambio ese "quién" no varía, siempre es idéntico a sí mismo, es la identidad y no sólo es que sea la identidad, es que todo lo que uno está viviendo está surgiendo de ese foco central. Toda mi comprensión sale de ese mí mismo que ve y comprende. Todo mi sentimiento sale de ese mí mismo que está sintiendo.

De manera que los focos no sólo son la identidad sino la fuente de mi experiencia y existencia inmediata, ésa ha de ser la motivación, el darte cuenta de que, vivas o no vivas experiencias grandes o pequeñas, por principio tú no eres las experiencias, las sientes pero pasan; en cambio tú permaneces. Entonces ese tú llega a ser lo fundamental.

**P.:** Pero se necesita una demanda para hacer un trabajo constante de búsqueda de la propia identidad.

**R.:** La demanda es la consecuencia de ver claro que lo único que tiene sentido en tu vida y de dónde sale todo sentido eres tú mismo.

**P.:** ¿Es mantenerlo como noción y de momento nada más?

**R.:** No, no. Es una evidencia. Si lo piensas con calma, si lo miras con calma, verás que toda tu vida está girando alrededor de algo que es un foco fijo, estable, y que si te pasas la vida mirando todo pero no descubres ese foco, habrás pasado de incógnito. Se trata de interesarte, de descubrir que el sentido mismo de tu existencia eres tú, que nunca encontrarás un sentido extraño a ti. Porque tú eres el que estás dando sentido o no sentido a las cosas... Por esto el sentido base u original eres tú; de donde sale toda noción de sentido, de significado, de amor, de felicidad, de realidad y de voluntad. Entonces, al ver que toda tu vida está fluyendo de ahí, cuando eso lo miras -si uno se toma el trabajo de mirarlo a fondo- te das cuenta de que lo realmente fundamental es esta fuente de donde está surgiendo mi vida. Si no, uno se pasará la vida desarrollando una cosa, adquiriendo experiencias, ideas, conocimientos, cosas que luego dejará, todas. Lo único que uno se lleva puesto es lo que es. Y si uno reflexiona a fondo sobre esto se dará cuenta de que, si uno es medianamente listo, lo que busca es aprovechar lo que realmente es aprovechable.

(6.3)

**P.:** Cuando nos dices que vivamos el aquí y ahora y también cuando hablas de estar despierto y consciente, y cuando luego dices estar centrado, por ejemplo, ¿qué diferencia hay entre esas tres cosas?

**R.:** Pues es lo mismo visto desde un ángulo o desde otro.

**P.:** O sea que ¿el estar centrado ya incluye el estar viviendo aquí y ahora?

**R.:** Claro. Cuando estás centrado no puedes vivir otra cosa que aquí y ahora. Cuando estás centrado no funciona el personaje, no puede funcionar. Estar centrado es vivir el fondo mismo del yo experiencia, el fondo de donde está surgiendo mi capacidad de ver, de sentir y de actuar.

**P.:** ¿Puedes estar centrado a medias?

**R.:** Sí. Puedes estar descentrado, sí.

**P.:** Quiero decir si lo estás intentando pero no estás centrado, porque es muy difícil.

**R.:** Entonces estás descentrado; pero el intento es lo bueno. De entrada no se puede estar perfectamente centrado, tal como estamos viviendo; pero el intento es lo que va desarrollando la capacidad de vuelta a casa.

(6.4)

**P.:** Yo quería preguntar si cuando tenemos que hacer lo de la actualización de las cualidades tengo que estar centrada.

**R.:** Todo el trabajo interior y exterior lo harás óptimamente en la medida que estés centrada, por principio. Ya digo que es cuando uno está más centrado que va aumentando su capacidad de eficacia, no sólo de cara a ser uno mismo sino de cara a poder hacer mejor las cosas.

(6.5)

**P.:** Entonces, por lo que dices, estar centrado debe ser ver en perspectiva todo lo que te rodea a partir de ti: ver y sentir.

**R.:** Estar centrado es ser tú mismo y el ver en perspectiva es una consecuencia. Has de tratar de intuir qué quiere decir ser yo mismo a la luz de lo que os estoy explicando.

**P.:** Entonces, ¿cuando estás centrado no intervienen las ideas?

**R.:** En el sitio donde estás centrado no hay ideas.

**P.:** Entonces se distinguirá por eso.

**R.:** No. Se distingue porque eres tú.

**P.:** Bueno, claro; pero es que yo ahora no lo distingo porque no lo percibo.

**R.:** Cuando estés lo distinguirás porque tendrás una noción de ti que es inequívoca. De hecho lo has tenido, todo el mundo lo tiene. Cuando ante una situación de peligro surge una respuesta impensada ¿de dónde surge?

**P.:** Bueno, surge del fondo; pero yo siempre creo que es de donde surgen todas las cosas.



**R.:** Bien, pues se trata de situarse en ese fondo. En el caso de la acción ésa que digo, del peligro de ser atropellado, es un fondo vital, de vida física, pero ante situaciones en que de lo que se trata es de ver claro, será más bien de otro sitio, ¿verdad? Será del fondo de la mente. Cuando se trata de una situación muy, muy fundamental afectiva, surge del nivel afectivo. Pues se trata de estar allí, de ir allí, en lo posible. Es la cosa misma la que tiene importancia; estas ventajas, estas consecuencias, son por añadidura.

Una de las formas que algunos sistemas más o menos antiguos enseñan, por ejemplo, es aprender a estar atento simultáneamente a varias cosas. Cuando te obligas a estar atento a varias cosas, o te haces un lío o no tienes más remedio que irte situando en un punto más profundo, desde donde puedes atender simultáneamente varias cosas.

Gran parte del método de Gurdjieff está basado en esto. Hay toda una serie de ejercicios que él hacía hacer, para ir aprendiendo una coordinación cada vez más compleja, que obliga a situarse en un punto cada vez más profundo, y ésto lo enseñan, de hecho, todas las técnicas tradicionales de un modo u otro. Con un nombre o con otro están enseñando el ir hacia este fondo. Lo que pasa es que la mayoría trabajan con un solo fondo y yo estoy hablando de trabajar los tres fondos; mental, afectivo y físico.

Por ejemplo ¿podéis, por un momento tratar de mirar y de escuchar de un modo más deliberado, más consciente, dándoos cuenta de que sois vosotros los que estáis atendiendo?: "yo que atiendo", "yo que escucho", "yo", y ver que es un alguien, algo, que desde allí se dirige la atención. Tratad de hacerlo por dentro. Por lo menos veréis que es muy distinto de cuando se está con la atención dispersa, o incluso cuando se está con la atención puesta en un objeto. De repente es como si uno se obligara a situarse, a mirar, desde un punto donde yo me doy cuenta de que soy yo que estoy mirando o escuchando.

Miradlo en el aspecto afectivo. Yo siento afecto; pero no es sólo afecto. Soy yo que estoy sintiendo este afecto. Entonces ver en el fondo del afecto una vivencia de ser el sujeto, de ser yo sintiendo.

(6.6)

**P.:** Cuando te lo propones es posible hacerlo durante unos segundos; pero a lo largo del día es imposible.

**R.:** De momento hay que hacerlo en unos instantes, en un flash de unos instantes ya vale. Y mantener esos instantes aunque sea quince segundos, hasta que llegará el día en que podrás vivir instalada en ese fondo porque descubrirás que tú eres ese fondo. Entonces tu mente y tu funcionamiento serán una sola cosa. Habrá una perfecta integración, unidad, porque tu mente y el punto de donde está saliendo todo coinciden. En cambio, ahora hay una distancia entre esta mente que piensa y que quiere, y el punto real de donde está surgiendo todo, y esa distancia es la que lo desequilibra todo. Cuando coinciden el punto de atención con el punto de donde surge el vivir, hay la perfecta espontaneidad y la perfecta simplicidad. Pero es que, además, es el paso obligado para descubrirse a sí mismo.

(6.7)

**P.:** Para hacer el centramiento ¿se puede hacer por cualquier orden; primero el amor, luego la inteligencia y al final el nivel de la energía, por ejemplo?

**R.:** Se puede hacer por el orden que se quiera, pero yo os aconsejo que empecéis siempre por lo físico, luego lo afectivo y luego lo mental. ¿Por qué? En primer lugar lo físico suele ser lo más fácil porque tenemos mayor control y mayor conciencia de lo físico que del resto. Segundo porque cuando consigo estar tranquilo en lo físico y ser yo, eso prepara el terreno, ya que tranquiliza, en parte, lo emocional, y por lo tanto es más fácil acceder luego a sentir, a evocar el amor o la alegría y a descubrirme a mí mismo. Y ese amor, cuando consigo hacerlo y mantenerme como sujeto, a su vez prepara para hacerlo en la mente porque así la mente se queda más calmada. Cada paso es como un escalón que prepara para el siguiente, pero en principio no habría inconveniente en empezar por cualquiera a condición de que se haga en los tres.

(6.8)

**P.:** ¿Tiene alguna importancia la postura que se tome al hacer el centramiento?

**R.:** Yo aconsejo que esto se haga, al principio, más bien sentado o de pie, porque si uno lo hace tumbado, tiende a asociar ese ser uno mismo con una actitud pasiva. Después uno tiene que ir aprendiendo a hacerlo en toda situación y en toda postura.

(6.9)

**P.:** Tú has dicho que, para eliminar tensiones y miedos, lo que mejor se puede hacer es limpiar el subconsciente y que eso se tiene que hacer a partir de estar centrados...

**R.:** No, porque si no, ya lo pones imposible. Es un trabajo en que cada parte se complementa con la siguiente y está en el orden en que yo os lo he ido explicando. Cuando os he explicado que hagáis el trabajo de reeducación de la mente y todo eso no había hablado del centramiento. Lo cual quiere decir que se puede hacer ya antes del centramiento. Ahora bien, en la medida que vayas aprendiendo a hacer el centramiento, verás que aumenta extraordinariamente la eficacia en el trabajo con el inconsciente, en la actitud positiva, etc. Y, en la medida que hagas mejor la actitud positiva, verás que luego te ayuda a hacer mejor el centramiento. Porque, en el fondo, todo es una sola cosa; estoy explicando una sola cosa; pero desde una vertiente, otra y otra, todas ellas complementarias.

(6.10)

**P.:** ¿Qué características has dicho que tiene el trabajo del centramiento?

**R.:** Sí; la primera que he dicho es precisamente que no quedas afectado por las cosas, no quedas apegado, no quedas condicionado, identificado por las cosas. Te sientes libre en relación con todo. La segunda es que hay una disponibilidad para una respuesta instantánea y eficaz en el aspecto que sea: físico, afectivo o mental.

(6.11)

**P.:** En el centramiento ¿no surgen las emociones?

**R.:** En la medida que surgen las emociones te despistas, como en la medida que surgen recuerdos, deseos o lo que sea, y por ello está el trabajo de ir viviendo la actitud positiva, para ir trabajando el inconsciente y luego irte aprendiendo a centrar más y más.

Es un trabajo complementario, cada uno prepara para el siguiente y a la vez el siguiente permite mejorar el primero.

De manera que no hay que pretender hacerlo bien, no se trata de hacerlo bien sino de ir descubriendo un poquito más cada uno de los ejercicios, descubrir y cada vez tratar de hacerlo como si fuera la primera vez. No intentar nunca repetir lo que se hizo el día anterior. Haced el trabajo siempre en presente porque si no, lo que haréis es adquirir nuevos condicionamientos. De lo que se trata realmente es: "¿soy yo?, ¿estoy yo presente?, ¿estoy yo aquí detrás, en el fondo de mi decir, de mi moverme, de mi sentir?, ¿estoy presente?". Esta es la cuestión: "¿soy realmente yo o es una máquina que está funcionando sola?".

Y es esta exigencia de estar presente, de ser realmente yo, que va adquiriendo cada vez una fuerza mayor, una importancia mayor, una envergadura mayor. Porque se descubre que todo lo otro sólo tiene sentido en la medida que es expresión de alguien. No que es algo que funciona sino que es alguien que se expresa y si no hay ese alguien real, no se está lúcido, desde el fondo. Si no, el único alguien que hay es la idea que se ha adquirido de uno y que no es nadie: es una idea.

(6.12)

**P.:** Yo quisiera confrontar dos aspectos. Por ejemplo, ahora y en otras ocasiones consigo vivir esa noción de sujeto, centrarme; pero otras veces intento centrarme y no lo consigo, sino que vivo zonas profundas que me son conocidas y entonces yo, para salirme de esa cosa conocida, rutinaria, voy a lo desconocido, pero continúo en estas zonas.

**R.:** No has de tener ningún problema con esto. Si tú vives una zona profunda, date cuenta de quién está viviendo eso; pero no pretendas no vivirla, sino más bien pretende estar tú presente, viviendo eso.

**P.:** Entonces esa zona sería más bien el yo experiencia, ¿no?, mientras que el que la vive es el sujeto.

**R.:** Así es.

(6.13)

**P.:** ¿Qué relación tiene el centramiento con la relajación?

**R.:** La relajación es aflojar, el centramiento es ser tú mismo.

**P.:** ¿Aflojar la parte física?

**R.:** Lo que sea. Si es relajamiento físico, será físico, si es relajamiento a otros niveles..., pero relajar es aflojar. En cambio el centramiento es ser tú mismo, y no se ha de confundir ni con ningún ejercicio de relajamiento ni con ningún ejercicio de meditación, tal como se suele entender. Centrarse es ser uno mismo.

**P.:** ¿Podría ser adecuado hacer una pequeña relajación antes de hacer el centramiento?

**R.:** Si eso te ayuda a hacer mejor el centramiento, pues estupendo; el problema es que, si digo que se haga eso, la mitad se quedarán dormidos. Es el problema que hay al enseñar algo: que cada persona reacciona de un modo distinto.

(6.14)

**P.:** A veces me ocurre que me doy cuenta de que soy yo la que estoy hablando, pero me quedo ahí, y cuando me doy cuenta de que me quedo en la zona que estoy hablando me paralizó.

**R.:** Es porque te conviertes en objeto de tí misma, te conviertes en idea de ti , y no. Se trata de estar presente, no de pensar en tí; de ser tú. Ser consciente, realmente, es estar presente en una acción total, inmediata; acción y recepción, todo. Y se nota, se puede ver, se puede ver cada uno en qué grado está presente o no.

**P.:** Entonces ¿ser consciente es lo mismo que ser espontáneo?

**R.:** No. Ser consciente es ser uno mismo, aunque estés callado como una tumba. No toméis una cosa por la otra; ser consciente, estar centrado es ser más uno mismo, y descubrirse uno mismo como centro. ¿Centro de qué?, de todo, de cada cosa: centro de mi acción, centro de mi estar mal, de mi estar bien. Ser más y más yo mismo, consciente y lúcidamente.

(6.15)

**P.:** Hablar en público ¿no es una forma de desarrollar, o sea de vivir ese centramiento?

**R.:** Puede ser, pero para muchas personas resulta al revés.

**P.:** Bueno, porque dan una cosa muy elaborada, muy aprendida, muy trabajada...

**R.:** No. Porque interviene una emoción y eso manda a paseo todo el pretendido centramiento; depende de las personas. Algunas personas sí, sobre todo si de algún modo actúan públicamente. Si uno es actor, por ejemplo, se le hará más fácil hacerlo, o si uno es orador; pero en cambio a otros les resulta el punto más difícil. Y hay que aprender a hacerlo siempre, hay que aprender a estar, a ser uno mismo en todo momento. De manera que si te resulta más fácil hacerlo de un modo quiere decir que necesitas ejercitar el otro.

(6.16)

**P.:** Me ha parecido que decías que la emoción te saca del centramiento ¿es cierto?

**R.:** Sí, sí, te ha parecido bien. Las emociones te sacan de tu centro. Pero no el sentimiento, las emociones. Hay que aclarar esto. Una emoción es una reacción que se produce en relación con algo. En cambio el sentimiento es algo que surge del fondo naturalmente. La emoción es siempre una reacción, una respuesta a algo. En cambio el sentimiento es algo inherente a la persona y surge del fondo. El sentimiento te ayuda a centrarte, la emoción te ayuda a descentrarte.

**P.:** No obstante, en un proceso de aprendizaje de centramiento, aunque intente y más o menos consiga estar conscientemente con cierta unicidad en los tres niveles, no hay manera de estar del todo en silencio interior.

**R.:** Claro, dentro incluso a veces surge una gran protesta: "a ver por qué yo ahora tengo que hacer esa tontería"; pero se trata de que te des cuenta de que tú eres tú dándote cuenta de esa protesta. No hay nada que estorbe, no se trata de paralizar el tráfico porque tú te estés centrando, se trata de permitir que todo funcione pero que tú estés presente en el fondo de todo eso que estás viviendo. Entonces se puede estar centrado en situaciones traumáticas, en situaciones urgentes, en situaciones de paz y tranquilidad, cuando estás descansando en la cama, cuando estás discutiendo con alguien. Se puede estar centrado siempre; pero lo que no se puede es estar identificado, no se puede vivir como personaje. El personaje es el enemigo del centramiento porque es ser otro, es creer funcionar como siendo lo que no eres y eso no te permite ser tú.

(6.17)

**P.:** Ahora que has hablado del centramiento, ¿podrías insistir brevemente, otra vez, sobre la actitud positiva, comparativamente con el centramiento?

**R.:** La actitud positiva es que permitas que funcione tu energía, tu inteligencia y tu afectividad en cada momento, y el centramiento es que tú estés presente detrás de todo eso que surge.

**P.:** O sea, la actitud positiva puedes adoptarla sin estar centrado, como si dijéramos.

**R.:** Entonces será una actitud parcial, pero se puede hacer, en efecto. Verás que cuanto más hagas la actitud positiva, mejor te centras, y cuanto mejor te centres, mejor te saldrá la actitud positiva.

**P.:** Es decir que la actitud positiva sería, estando centrado o no centrado, la expresión de esos tres focos.

**R.:** Vivir óptimamente.

**P.:** Es decir, desarrollar esos focos.

**R.:** Desarrollar lo que surge de los focos. Sí.

**P.:** ¿Trabajar el yo experiencia?

**R.:** Esto es, el yo experiencia positivo.

**P.:** Trabajar el yo experiencia y la actitud positiva ¿es exactamente lo mismo?

**R.:** Sí. Es trabajar las tres cualidades básicas en forma de yo experiencia. Estar centrado es ser conscientemente tú mismo detrás de todo eso.

**P.:** La actitud positiva ¿es una actitud dinámica?

**R.:** Es dinámica, pero a veces no es dinámica, porque, por ejemplo, cuando echas una siesta o cuando estás cansado de correr todo el día haciendo gestiones, y llegas a casa y encuentras el dichoso sillón que te espera..., te hundes allí, y aquello de dinámico no tiene mucho.

**P.:** No expresarás...

**R.:** No expresarás pero puedes vivir una actitud positiva, ser consciente de tu energía, ser consciente de tu afectividad, ser consciente de tu claridad o lucidez mental.

**P.:** Ya. Es estar consciente del campo.

**R.:** Claro. No hay que convertir la actitud positiva en una actitud triunfalista, estilo americano, de supermán.

**P.:** O sea que se puede decir que la noción ésta de centramiento es la conciencia de sujeto y en cambio la actitud positiva es una conciencia del campo.

**R.:** Sí. No sólo es la conciencia del campo sino la movilización activa de ese campo.

**P.:** Bueno, pero como incluye las fases que dices de reposo, eso ya...

**R.:** Pero es que incluso en estas fases tú estás viviendo tu energía, lo que pasa es que entonces la energía está en una fase estática.

**P.:** ¿Qué quiere decir exactamente noción?

**R.:** Noción quiere decir, de algún modo, darse cuenta. Lo que pasa es que en general, en el lenguaje psicológico y filosófico se suele usar en el sentido de darse cuenta inteligentemente de algo; pero yo lo utilizo en un sentido más extenso: darse cuenta aunque sea vía afectiva, vía de sensación o vía de conocimiento.

**P.:** Y otra pregunta: ¿es correcto trabajar la mente, a pesar de que los otros dos aspectos estén sin trabajar, porque uno siente la necesidad de trabajar la mente?

**R.:** Como que hay que trabajarlo todo, pues es bueno trabajar lo que sea. El problema es que uno ha de aprender a equilibrarse y, por lo tanto, tiene que decidirse en un momento u otro a trabajar lo que le cuesta más. El problema en esto -porque esto es una especie de *self service* en el que cada uno dosifica su trabajo y hace lo que le parece-, es que cada uno va eligiendo lo que le resulta más fácil. Y como se siente mejor, en la medida que va trabajando lo que sea, pues tiende a hipertrofiar aquello, a veces a expensas del resto. Por eso es importante tener esta noción de totalidad, de equilibrio, porque hay que desarrollar las tres cosas, sea como desarrollo activo, sea como "conciencia de", sea como "sujeto de". Siempre las tres cosas, aunque estas tres cosas pueden hacerse sucesivamente, no simultáneamente.

(6.18)

**P.:** La mente tiene a veces un comportamiento muy juguetón. Curiosamente se va allí donde no quieres que vaya y, cuando tú no quieres estar allí, es cuando se va. Esto es muy difícil de explicar. Es desear lo contrario de lo que se desea en el fondo, es lo que antes has mencionado: decías que el querer estar allí es lo que te impide estar allí, que el querer estar centrado es lo que de alguna manera puede impedir estar centrado.

**R.:** No. He dicho que el querer crea una tensión que dificulta el ir. Es distinto de lo que cuentas. Lo que cuentas es un mecanismo distinto, está más bien en la línea de lo que explicábamos antes del temperamento reactivo. El temperamento reactivo es el que se afirma protestando, ¿te acuerdas?, es el que juega a ser malo. Entonces éste tiene como una especie de rechazo sistemático a todo lo que sea autoridad; pero no sólo a la autoridad exterior, llega un momento que también es un rechazo a la autoridad interior, lo cual quiere decir que se convierte en un juego constante entre la parte consciente y la parte inconsciente. Entonces, si la parte consciente quiere algo, pues enseguida surge el niño travieso que dice: "pues no me da la gana".

**P.:** Este es el ejemplo del insomnio, ¿verdad? El que padece insomnio cuanto más piensa en dormir menos lo consigue y cuando decide estar despierto...

**R.:** Ése es otro mecanismo distinto. Se parece, pero es un mecanismo distinto. El mecanismo del dormir es que solamente se puede dormir cuando permites que unas fuerzas, que una onda de energía o del sistema nervioso vegetativo, inunde la parte consciente o cortical de tu mente, de tu cerebro. Es un dejarse ir, y en cambio el querer dormir es una actitud volitiva, activa, que por su misma naturaleza tiende a inhibir esa parte vegetativa ¿entiendes?

Nosotros estamos funcionando por lo que viene de dentro y por lo que va de fuera hacia adentro. La voluntad es lo que va de fuera hacia adentro: "quiero eso, quiero lo otro, no quiero sonrojarme, no quiero temblar, no quiero tener miedo...". Atiende a esto que es muy importante; entonces surge una parte interior que está funcionando en otra dirección y puede haber un encontronazo. El ejemplo que tú pones del dormir es que tu parte consciente quiere dormir, pero este querer dormir, este acto de querer está inhibiendo las fuerzas que tenderían a hacerte dormir. O sea que con tu misma voluntad estás impidiendo que funcione lo que es natural. Es un mecanismo muy similar al que produce problemas de impotencia masculina o de frigidez femenina en lo sexual. Y es distinto de esa necesidad de oponerse. Los síntomas se parecen; pero el mecanismo es distinto. Si tú no quieres pensar en una cosa y tiendes una y otra vez a ir a aquello es porque está funcionando en ti una protesta por la imposición de la mente consciente. No es el mecanismo del dormir sino que es ese otro mecanismo.

**P.:** Bueno, pero la forma de funcionar es la misma.

**R.:** Pero la solución es muy distinta.

**P.:** Es que no lo entiendo bien.

**R.:** Es porque mientras yo hablo tú estás pensando en lo tuyo. Para que vaya más unido eso que tú quieres con lo que ocurre, procura no imponer con autoridad: "quiero no pensar en eso sino en lo otro". Evita eso, evita la autoridad, más bien procura poner afecto e interés en aquello que sí te interesa: afecto, simpatía, gusto, con suavidad e interés, y entonces verás que todo tiende a obedecer más; pero si impones por autoridad se te creará siempre la reacción opuesta.

Es el mismo modo de tratar con un niño que tenga esa tendencia. El niño que tiene la tendencia de rebeldía, si te impones con autoridad sentirá la absoluta necesidad de oponerse y cuanto más le obligues mayor será su necesidad de oponerse -por ese

mecanismo que expliqué al hablar del yo idea-. El modo correcto es no imponer nada: sugerir, aceptar a la otra persona, amar a la otra persona y desde ese fondo afectivo sugerir para que sea él quien decida. Entonces no vive eso como una imposición.

El trato con nuestro inconsciente es como el trato con un niño o una niña; porque lo es. Inconsciente es el nombre que damos al psiquismo infantil que no ha madurado.

(6.19)

**P.:** Cuando tú vas de excursión, ante el peligro natural ya te centras.

**R.:** Te centras en el aspecto físico, sí.

**P.:** Yo lo que no acabo de comprender es que por un lado veo que de una forma natural hay un centramiento, una predisposición, y después tengo que hacer el centramiento, es decir ¿no es un poco no ser natural en ese momento? Una forma natural que viene en ciertas circunstancias pero ¿por qué no fluye de una manera constante?

**R.:** Lo que tú llamas natural, el río que fluye y que no hay que empujar, simplemente es lo que te has acostumbrado a vivir con todos los miedos, con todos los mecanismos inconscientes en marcha, y eso es lo que uno llama ahora natural, que no lo es; pero es lo habitual, y uno confunde lo habitual con lo natural.

En el caso del peligro sí que surge lo natural porque está en peligro la propia supervivencia y entonces surge un mecanismo profundo; pero en el funcionamiento psicológico normal lo que vivimos no es lo natural, es lo adquirido y por eso se necesita una reeducación, y muy exigente, para neutralizar lo adquirido y que lo natural pueda volver a funcionar de nuevo. Verás que lo natural para ti es deprimirte cuando te pasan ciertas cosas e ilusionarte cuando pasan otras..., y eso no es lo natural, eso es lo habitual, el producto de todos los hábitos. ¿Entiendes esto?

Una cosa es el principio de que hay que vivir lo natural y otra cosa es la aplicación concreta. Lo natural hay que recuperarlo y para ello hay que quitar todo lo que hemos estado poniéndole encima. Lo natural para mucha gente es ponerse como una fiera por cualquier cosa. Hay que distinguir muy claramente lo que es lo auténticamente natural de lo que ahora está saliendo como habitual y que lo confundimos con lo natural. De ahí viene la necesidad de la reeducación, que no es más que una contraeducación, ¿comprendes? Es neutralizar todo lo adquirido para permitir que lo auténticamente natural funcione en todos los niveles. Por eso ahora sólo podemos poner como ejemplo de algo natural situaciones extremas, porque en el resto no funciona lo natural, funciona lo habitual. En principio la idea es maravillosa, es correcta, pero querer aplicarla ahora, tal como uno funciona, es un gran error.

(6.20)

**P.:** La primera fase del centramiento ¿es contemplar la respiración solamente?

**R.:** Es contemplar la sensación de energía y de bienestar que la respiración produce y darte cuenta que tú eres quien está contemplando y gozando eso.

**P.:** ¿Y la tercera fase es sentirse tú?



**R.:** Siempre, la primera, segunda y tercera es sentirse tú y la cuarta sigue siendo como la tercera, segunda y primera: ser tú; pero ser tú de un modo integral, de un modo global. La primera fase es ser tú en relación con la conciencia vegetativa de energía y bienestar, la segunda es ser tú en el aspecto de ser tú quien está amando o sintiendo, la tercera fase es ser tú que estás viendo o comprendiendo, pero tú. La cuarta es ser tú. Y luego vendrá otra fase que es aprender a conectarse con lo que uno, de momento, puede llamar lo Superior, el infinito; entonces se establecerá un eje entre lo infinito y yo, Dios y yo si uno utiliza ese término. Pero como ahora todavía no hemos hablado de este aspecto superior, nos quedamos con el centramiento hasta ahí, en el techo ése de la mente.

**P.:** Lo que yo te quiero preguntar es que si esta vida que llevamos todos, tan activa, nos impide hacer los trabajos que tú dices o, por lo menos, no los hacemos por lo que sea, pero tenemos como una constante o una inquietud a partir de ahora. ¿Esta constante, sin hacer el trabajo concreto, nos puede valer?

**R.:** Todo depende de cada persona. Si realmente te identificas, te metes en toda esa vida tan agitada que dices y te metes toda tú y sólo estás pendiente de ello, ni te vas a acordar de que has hecho un curso. Entonces, todo depende de ti, de que tú hagas un espacio en esa vida ajetreada para trabajar en relación contigo. Y has de crear ese espacio. No hace falta que sea largo, 15 minutos son suficientes para practicar todo lo que explico: 15 minutos. Sería distinto que yo os dijera: "hay que estar media hora o una hora por la mañana y otra por la tarde..."; pero no. No, porque todo el curso ha ido surgiendo de un vivir y de un estar en relación constante con personas activas y el trabajo de hecho es para todo el día. Lo que requiere un tiempo especial son apenas 15 minutos. Es el trabajo del inconsciente que requiere un aislamiento y luego un trabajo que hablaré de conexión con lo Superior. Todo lo demás se puede hacer sobre la marcha. El problema no es la falta de tiempo sino que en todo caso será porque uno está atendiendo sólo a las cosas y no crea un hueco diario regular para hacer un trabajo sobre sí mismo.

**P.:** Si no se emplean estos 15 minutos, ¿no se avanza nada?

**R.:** Bueno, cualquier cosa que hagas te hará avanzar, pero todo el mundo puede encontrar 15 minutos. Y un día descubrirás que esos 15 minutos son los más importantes de tu vida porque son los que luego te permiten funcionar de verdad y no ser funcionado por las cosas.

(6.21)

**P.:** Has dicho que cuando te encuentras mal puede ser un síntoma de que vas avanzando. ¿Ese encontrarte mal puede ser que tú notes que el subconsciente te traiciona como cuando a lo mejor, hace años, te pasaba que te ruborizabas y...?

**R.:** Pues puede ocurrir. Este encontrarse mal puede adquirir muchas formas. Hay problemas que uno creía que estaban resueltos y vuelven a salir, lo cual demuestra que no estaban resueltos; pero en la medida en que salen es la oportunidad para que uno mire y los solucione de una vez. Pero, vaya, tampoco es que uno lo pase horrible. También hay períodos de gran optimismo y de sentirse muy bien, aunque esto es engañoso porque cuando uno se siente muy bien dice: "ya está, ya lo he conseguido, ya

es mío", y no, no. No obstante, por poco que uno trabaje, si uno trabaja con sinceridad irá notando resultados inevitablemente. Es una relación de causa y efecto. No es como una lotería: "a ver si me sale", "a ver si me toca...". En la medida que se entiende y se va actuando, del modo que se ha explicado, produce inevitablemente los efectos, y si no los produce es que no se hace lo explicado. Por eso para mí es tan importante entender lo que ocurre. Porque entonces el trabajo, las actitudes, tienen pleno sentido. No es por seguir una disciplina, no es por un criterio de autoridad, de que alguien me dice que tengo que hacer esto o lo otro. Es uno mismo el que ve lo que ha de hacer y por qué ha de hacerlo. La única autoridad ha de ser uno mismo.

Si no se comprende lo que explico, no se comprende entonces el sentido del trabajo, el por qué de cada cosa, y entonces todo lo que explico queda como una cosa externa y, siempre que una cosa queda como algo externo, llega un momento u otro en que se produce una protesta, una rebeldía y un rechazo contra lo externo, siempre. Y además, es bueno que sea así. Pero en cambio, lo que se entiende al escucharlo, uno lo ve por sí mismo y eso no provoca rechazo, porque eso es realmente uno mismo. La auténtica comprensión es uno mismo, mientras que la aceptación de ideas es un cuerpo extraño metido en la mente y, en lugar de realizar, impide que uno sea más uno mismo. Por eso todo lo que os digo procuro que sea muy explicado muy mostrado, sencillamente para que uno pueda mirarlo y verlo. Cuando uno lo ve ya no es Blay quien dice "esto es así y esto es lo que vale".

Es por eso que yo no os estoy dando un curso; yo estoy proponiendo unas cosas y cada cual entenderá y recibirá lo que sea capaz de ver y aceptar, y entonces ya es suyo, es un asunto de él. De manera que nadie es discípulo de Blay; esto es absurdo. Cada uno es discípulo de sí mismo y lo que se hace aquí es una oportunidad para reflexionar sobre ciertas cosas, para poder mirar por uno mismo unas cosas -todas las que explico son naturales-, pero que muchas veces uno por sí mismo no alcanza a mirarlas de un modo metódico.

(6.22)

**P.:** A veces capto imágenes o recuerdos y no sé si es algo real, auténtico mío o bien es un producto de la imaginación.

**R.:** Cuando uno capta cosas puede captar cuadros mentales que están por ahí, experiencias, residuos de experiencias que tienen otras personas, o simplemente que están en el ambiente. En cambio, cuando se trata de algo que queda como residuo de experiencias anteriores, queda precisamente porque se ha vivido con un carácter de mucha profundidad, de una manera muy intensa y profunda, y ese carácter de intimidad es lo que diríamos es la garantía de que es algo muy auténtico, muy propio, y que no es ninguna captación de cosas, de residuos psíquicos, sean de ideas, de experiencias o de lo que sea. Porque es que si no, se presta mucho a interpretaciones; fácilmente uno puede captar unos cuadros y entonces creer cosas y empezar a interpretar y enredarse. Cuando es auténtico tiene un carácter de mismidad que es inconfundible.

(6.23)

**P.:** Yo diría que el que escucha es distinto del que mira, ¿es así?

**R.:** Lo que es distinto es el área donde hay el fenómeno en sí, de audición o de visión; pero el que percibe o el que escucha es el mismo.

**P.:** Sí, esto lo entiendo.

**R.:** Pues éste es el importante. Cuando digo estar atento allí donde se escucha o donde se entiende me estoy refiriendo al que escucha, al que entiende, no a la zona donde vibra el sonido: es el sujeto. Lo que pasa es que no tengo órganos sensoriales para contactar al sujeto que está allí, que está percibiendo aquello.

**P.:** Claro, pero al distinguir dos campos distintos, entonces...

**R.:** ¿Quién percibe los dos campos distintos?

**P.:** (*silencio*)

**R.:** Ése. ¿Lo entiendes?

**P.:** Es que primero viene una cosa y detrás viene otra.

**R.:** No, no. El que percibe los dos campos, ése es el único.

**P.:** Es distinta percepción.

**R.:** La percepción; pero el que percibe es el mismo.

**P.:** Sí, eso sí, ya lo sé.

**R.:** Pues ése. Quédate con ése; suelta el otro. El otro simplemente es la referencia. El centramiento es ser uno mismo y tratar de estar más allá donde uno es uno mismo y uno es el que ve, el que entiende, el que siente, el que se da cuenta. Los campos pueden ser distintos porque son de hecho infinitos, pero el sujeto que está ahí dándose cuenta de todo ése es uno solo. Por lo tanto no hay que perderse en la gran variedad de campos o de zonas, sino ir a parar al sujeto que es único.

**P.:** Lo que sucede es que me extrañó esto porque hasta ahora siempre había ido hacia un sitio y ayer, en cambio, me pareció que era otra cosa.

**R.:** Allí donde te das cuenta a la vez del oír y del entender, ése es un buen sitio. Pero no es tanto un sitio sino un alguien.

(6.24)

**P.:** A mí me cuesta mucho despegarme de mi físico, de mi persona física.

**R.:** ¡Qué va! No me lo creo. Si eso fuera así no podrías dormirte ningún día.

**P.:** Es que yo me quiero ver desde ese otro yo.

**R.:** No quieras verte. Simplemente está atenta a quien se da cuenta del cuerpo.

**P.:** Es que me parece que soy siempre la misma.

**R.:** Fíjate en lo que te estoy diciendo: ¿quién se da cuenta de ese cuerpo? ¿Quién se da cuenta de que estás apegada al cuerpo?

**P.:** Es que me siento demasiado encariñada con este cuerpo.

**R.:** ¿Quién se siente demasiado encariñada con el cuerpo?, ¿quién? Tú miras el cariño, muy bien; pero, ¿quién está dándose cuenta de eso? Hay alguien ahí, ¿no? Mira ese alguien.

**P.:** Pero es que no me puedo mirar así, con frialdad, como si mirase...

**R.:** Haz lo que te digo. Está atenta a quien está dándose cuenta de eso. No quieras poner el cuerpo allí y lo otro allá, simplemente atenta a quien se da cuenta, nada más. Con cuerpo, sin cuerpo, con la mente, sin la mente, el quién está siempre ahí. No quieras cambiar las experiencias. Se trata de descubrir al sujeto de las experiencias. Cuando te duermes sueltas el cuerpo. Lo sueltas cuando estás muy interesada en lo que que están dando por la televisión. El cuerpo ya lo soltamos, lo que pasa es que no nos damos cuenta; pero esto es secundario. Lo importante es que, con el cuerpo suelto o con el cuerpo atado, uno esté presente, dándose cuenta de lo que ocurre. ¿Quién es ese uno? Yo. No un yo teórico sino el que realmente está ahí presente dándose cuenta.

**P.:** ¿Y ese yo debe de querer al otro yo?

**R.:** No quieras darle más trabajo. Ese yo, de momento es el que se da cuenta. Realmente este yo es estupendo porque no hace nada; se pasa la vida dándose cuenta, de momento.

**P.:** Es que a veces no sé si será un poco de ego.

**R.:** Cuando piensas ya le pones el ego. Cuando no piensas simplemente hay alguien ahí que se da cuenta. ¿Tú te das cuenta de que estás ahí?

**P.:** *(silencio)*

**R.:** ¿Sí o no?

**P.:** Sí, sí, sí, perfectamente.

**R.:** Entonces se trata de estar atenta a quien se da cuenta. ¿Dónde está ése que se da cuenta?, estar atento a ése, buscar ése que se está dándose cuenta de que estás aquí y no allí. Parece muy abstracto, pero es porque nunca nos hemos dedicado a esto, a pesar de que ése que se da cuenta es el más importante de todos, porque todo sale de ahí.

(6.25)

**P.:** Ayer por la noche estuve viendo un documental en la televisión, e intenté ver la reacción interior que salía de lo que yo estaba percibiendo, de lo que estaba viendo, y la cuestión es que cuando yo miraba mis reacciones y veía que salían del potencial no veía el documental. Esto lo digo porque yo entendí que decías que llegaba un momento que veríamos la acción de todo a la vez.

**R.:** Eso quiere decir que todavía no ha llegado el momento.

**P.:** Pero es que es aquello que se dice, que si estoy aquí no estoy allí y si estoy en todos los sitios no estoy en ninguno. Es por ello que quisiera ver esta bipolaridad, la posibilidad de esa bipolaridad, de entender todo, de tener conocimiento de todo, y la gran dificultad que hay.

**R.:** La dificultad está en que mientras sea tu mente particular la que está tratando de captar una cosa u otra, esa mente es siempre unidireccional y si está dirigida a un sitio excluye cualquier otra dirección. Pero cuando tú aprendes, no a estar mirando con la mente hacia un objeto, sino mirando desde el centro de visión o de atención, desde el yo que es lucidez, entonces no hace falta que dirijas la atención en particular. Es una luz central que ilumina todo lo que se mueve alrededor. Entonces puedes ser consciente de aquello, puedes ser consciente de lo otro y sin perder para nada la conciencia de que tú estás ahí viendo todo, sin pensar. En cuanto piensas te cierras, te limitas. El pensar es hacer un gesto con la mente que automáticamente se cierra sobre algo en particular y al cerrarse sobre algo excluye el resto. La atención central es una atención como sujeto, no hacia un objeto. Pero eso ha de llegar y se llega tratando de ser muy consciente del sujeto, mientras se están mirando las cosas, viviendo las cosas, y esto es el centramiento.

**P.:** Es que mi intención era precisamente ésta: ver mi reacción interna...

**R.:** Tu reacción interna no eres tú. Medid, tratad de afinar la puntería y ved lo que estoy diciendo: es el sujeto, no las cosas que siente el sujeto, no las reacciones que se producen sino quien está dándose cuenta de las reacciones. El sujeto es un punto, lo otro es un campo. Se trata de quién, y no de qué, está dentro. Así, es dirigir la atención a ese quién: "yo soy el que me estoy dando cuenta y ése que se da cuenta no es ninguna cosa de las que pasan. Si me doy cuenta de lo que pasa es porque hay alguien que está más allá de lo que pasa, dándose cuenta de lo que pasa. Se trata de buscar ese quién.

Lo que ocurre es que como toda la vida nos la hemos pasado mirando cosas, ahora nos cuesta horrores mirar a quien mira. Mirar cosas no te revelará a ti mismo, no te conducirá al sujeto; te puedes pasar toda la vida y todas las vidas sucesivas mirando cosas. En cambio, llegas a término cuando encuentras, cuando te encuentras en el sujeto que está mirando, en el sujeto que se está dando cuenta y, eso es lo difícil. Al principio cuesta, parece una cosa que se escapa, que la quieres coger y no sabes dónde está, pero si le prestas interés y atención, poco a poco irás descubriendo que hay un foco ahí, muy preciso, y un foco tan importante que es el más importante de todo lo que puedas ver y experimentar, puesto que toda importancia, toda realidad, todo significado está surgiendo de este foco y hay que ir hacia ello con mucha paciencia, con mucha perseverancia y buen humor, como os decía.

(6.26)

**P.:** ¿Dónde se sitúan estos focos -si es que se sitúan de algún modo- dentro del cuerpo físico?

**R.:** El que lo abarca todo es un campo, pero este campo se percibe desde un punto que no es el campo; entonces es el centro del campo. Ese centro del campo lo has de encontrar tú. El que yo te indique el lugar tiene el gran peligro de que entonces te fijas

en el aspecto espacio y dejes de estar atento al aspecto percepción o entendimiento. Esto me ha ocurrido porque suelo indicar referencias topológicas de las cosas y entonces la gente busca el sitio desde el punto de vista diríamos geográfico. Pero tú trata de darte cuenta desde dónde estás viendo las cosas, desde dónde estás entendiendo las cosas, desde dónde estás comprendiendo, sintiendo, siendo y, si estás atento, irás percibiendo poco a poco. Verás que uno se sitúa en un centro, en un punto profundo dentro del cráneo, de momento. Pero no le deis mucha importancia al punto sino a la evidencia de autenticidad, de "soy yo que estoy viendo".

(6.27)

**P.:** En este trabajo hay cuatro fases; ¿la primera es la de estar despierto? ¿Atención despierta, o atención sobre algo externo, no sobre lo interno?

**R.:** Cuando se está despierto se está despierto en relación con todo. Lo externo y lo interno solamente empieza a partir de la piel. Cuando estás atento esta atención lo incluye todo, lo de dentro y lo de fuera, porque todo es campo.

**P.:** Podrías explicar la diferencia entre el centramiento y la atención? ¿En el centramiento se es consciente del sujeto?

**R.:** Y en la atención también. Solamente que esa atención es el centramiento en la fase mental; en cambio el centramiento es eso mismo pero vivido en el sentir y en la energía... Es lo mismo, solamente que empezamos por la atención y ésta, vivida conscientemente, conduce inevitablemente a ser tú quien miras. Por lo tanto no se corresponde al centramiento en el aspecto mental. Pero el centramiento, además de esto, es que tú seas tú, el que siente y el que quiere o el que vive la energía. O sea que el centramiento es una prolongación de esa atención. ¿Queda claro?

(6.28)

**P.:** El gesto ese de ser uno mismo ¿puede conducir a un equívoco?

**R.:** Si queréis captar qué quiere decir ser uno mismo a base de la mente, no lo captaréis nunca, porque el sí mismo no es mente.

**P.:** Pero yo me refiero al gesto.

**R.:** Tampoco es ningún gesto. Esto tenéis que intuirlo porque es innato. El ser uno mismo es innato; no es adquirido y por lo tanto no se puede adquirir a base de descripciones. Las descripciones señalan, pero has de ir más allá de las descripciones para acertar. Tú has de ver cuándo en tu experiencia tú eres realmente el centro de todo el campo de tu observación; cuándo eres tú realmente el que está viendo. Y cuando digo "tú", acentúo.

**P.:** Pero a veces ocurre eso que dijiste ayer de que nos convertimos en objeto de observación, o sea de una parte de la mente a otra, ¿no?

**R.:** Sí, nos convertimos en objeto. Lo dije cuando alguien mencionaba que uno está pensando que uno mismo está sintiendo y eso no tiene nada que ver con el centramiento; dije que es lo opuesto.

**P.:** Ya; pero puede uno engañarse con ello, ¿no?

**R.:** Uno se engaña si no sigue la consigna exacta, que es ser yo mismo aparte de toda idea de yo mismo. Hay que intuirlo, hay que captarlo. Cuando yo os lo explico si miráis, no si sólo escucháis las palabras, podéis intuir que estoy hablando desde un foco y desde ese foco lo mismo puedo decir esto que puedo decir otra cosa. Puedo explicar un chiste o puedo decir la cosa más dramática sin que cambie para nada este foco central en que yo soy yo, y eso es lo que hay que intuir. Y todos lo conocéis porque todo el mundo lo es, lo que pasa es que, como la atención no se ha dirigido a ello, uno no se ha dado claramente cuenta. Pero no estoy diciendo nada nuevo; parece nuevo porque la mente está acostumbrada solamente a ir de objeto en objeto.

Cuando tú te estés muriendo, o tu cuerpo esté muriendo, entonces verás cómo se tiene una impresión muy clara de que esto me está pasando a mí y que yo soy el testigo de eso que está pasando. Y digo esto porque esta experiencia se puede evocar en un grado u otro. Entonces se irá todo a paseo y, porque es una situación que uno vive de un modo fulminante, conduce inevitablemente a este despertar profundo de uno mismo.

El problema del trabajo interior es que llega un momento que no se puede explicar con palabras. Es como el arte. La técnica se puede explicar un poco con palabras, pero el arte es algo a ser intuido, a ser captado; de un modo análogo la vivencia directa de ser uno mismo está más allá de las ideas y de las palabras. Entonces tiene que estar todo uno muy atento. Si miras cuál es el denominador común de todas las experiencias que has tenido a lo largo de toda tu vida, verás que sólo hay uno y eres tú, el tú que se ha ido dando cuenta de las muchas cosas que han pasado. En un momento vives unas cosas, en otro otras y pueden ser totalmente distintas, o totalmente contradictorias y, no obstante, hay un nexo que las une todas; y es que tú estabas ahí dándote cuenta. Se trata de ir afinando la puntería hacia ése que se da cuenta, que está ahí siempre, que es el que se da cuenta de los cambios. Todo cambia menos el que se da cuenta.

(6.29)

**P.:** ¿Qué justifica el esfuerzo de llegar a ser tú y que cuando lo consigues ya no eres tú?

**R.:** Bueno, aquí estás superponiendo dos conceptos distintos. ¿Qué quieres decir con que cuando lo consigues ya no eres tú?

**P.:** Por lo que habías dicho de que cuando consigues darte cuenta de que tú eres tú entonces ya estás integrado al todo.

**R.:** No, no. Ve por partes y no quieras mezclar. Yo ahora estoy dando un proceso de trabajo que es progresivo, por lo tanto deja esa posible integración.

**P.:** No integración. Ya eres, te das cuenta de que eres tú.

**R.:** Si mezclas las dos cosas te harás un lío. Tú, de momento eres el centro de tu existencia particular y no puedes ir a ese supuesto todo, que de momento es un supuesto, hasta que tú no seas conscientemente el centro de tu propia existencia particular. No hay otro camino. Para llegar al todo hay que llegar al centro de la parte. Cuando tú eres el centro de la parte que tú vives como tu personalidad, entonces te das

cuenta de que no eres la personalidad, sino que eres un foco de conciencia, de lucidez, de realidad. No eres nada y, precisamente, cuando eso ocurre es cuando se abre la puerta de la totalidad; pero si quieres pasar a la totalidad estarás tropezando con tus propias fronteras mentales. El camino al infinito pasa por el centro de lo individual.

**P.:** Pero ahora ¿yo no soy totalidad?

**R.:** Para ti esto es un supuesto. Yo estoy hablando pedagógicamente de cara a tu realidad inmediata, concreta, tal como tú la vives. Tú no eres la totalidad; tú eres el absoluto, y ¿qué?, si luego te dicen una cosa desagradable y te molesta. ¿Qué clase de absoluto eres que es susceptible de ser disgustado?

Por lo tanto hemos de ser realistas y no mezclar cosas de planos distintos, y hasta que tú no seas el Dios de tu propia individualidad, el centro de tu propia individualidad, no sueñes con otras totalidades. Primero has de ser tu centro de tu pequeño círculo y hasta que esto no sea así, no descubrirás realmente lo que hay más allá de este pequeño círculo. Si no, te pasarás toda la vida intentándolo. Si tú quieres llegar a vivir la unidad, no ya con el ser supremo sino con tu prójimo, no vivirás la unidad yendo hacia él y abrazándole mucho. La verdadera unidad la vivirás cuando seas capaz de ser tú mismo desde el centro, y desde el centro estés abierto al otro y te unirás al otro a través de tu centro que es su centro, pero nunca a través de tu forma, que es distinta de la otra forma. Si entiendes este proceso en lo que es relación personal, entenderás también lo que ocurre en esta relación diríamos espiritual.

Y es por eso que mucha gente siente un ansia de unirse con todo, de ser una unidad con todo, con la naturaleza, con el prójimo, con la humanidad, con la conciencia cósmica, y se pasan la vida como yendo de puntillas, queriendo coger esto y lo otro, y no es así, es al revés: soltando lo poco que soy me quedo sin nada, y sólo cuando realmente no soy nada es cuando esto produce el despertar del todo. El todo y la nada son exactamente lo mismo, y hasta que yo no sea nada en particular, que sea sólo un punto de conciencia y de lucidez, no tengo acceso al todo. Pero, mientras yo como parte quiera ensancharme e incluir al otro, estaré creando tensiones y nunca llegaré a esa unidad que busco.

**P.:** Pero, Antonio, ésto es la negación.

**R.:** Si no vives la negación de lo particular no vivirás la afirmación de lo universal.

(6.30)

**P.:** Supongo que eres un hombre experimentado y que tendrá esa experiencia. ¿Vale la pena?

**R.:** ¡Ah!, yo no lo sé, yo estoy metido en ello todo yo. Pero si vale la pena para ti..., eres tú quien ha de correr el riesgo. No vale por recomendación.

**P.:** ¿En tu caso particular?

**R.:** Yo ya digo que estoy metido todo yo en ello y aquí estoy. Pero no es tanto como si se tratara de una ruleta rusa en la que uno se juega el tipo. Se trata de entender. Si no entiendes, nunca estarás verdaderamente motivado, y cuando esa nada te suena a un



despojo, parece que te están robando algo. Y es falso. Nadie te despoja de nada, nunca has tenido nada; sólo la idea de tener, la ilusión de tener. Tú eres el que se da cuenta y ése que se da cuenta es un foco, es un punto, y todo lo demás se mueve y cambia, se crea y se destruye constantemente, todo. Lo único que permanece es ese sujeto central que es un foco de luz, un foco de poder y un foco de felicidad. Si miras descubrirás eso.

**P.:** Sí. No obstante parece natural que nuestra tendencia sea la de querer tener.

**R.:** Si no meditas en lo que se ha explicado te pasarás así toda la vida. Yo expliqué que el tener surge cuando yo me ausento de mi fondo, me desconecto de mi fondo y me proyecto hacia el modelo que acepto en mi mente. Entonces proyecto hacia fuera lo que realmente me viene como demanda de dentro y busco fuera la felicidad, busco fuera el tener, busco fuera el poder, la seguridad. Y si no haces un trabajo en ti para ver si esto es cierto, estarás siguiendo el juego de siempre.

Todo lo que he explicado es para ser descubierto, no para tener unas ideas de psicología profunda o lo que sea dentro, así no sirve para nada. Todo lo que he explicado, palabra por palabra, es para ser redescubierto en uno mismo. Creerlo no sirve de nada, pero mirarlo hasta que se va descubriendo es transformante.

**P.:** De momento a mí me parece triste llegar a descubrir que no soy.

**R.:** Yo no he dicho eso. Yo he dicho que no eres nada, no que no eres, que es muy distinto. Pero es que si miras un poco tu vida con ojos abiertos esto lo estarás viendo. ¿Qué hay ahora en ti de cuando tú tenías cinco años?, ¿qué queda? Mira lo que queda. Míralo, no te conformes con vaguedades. Míralo con exigencia y verás que todo lo que constituía tu creencia de tener y de ser a la edad de cinco años, todo ha desaparecido, todo: las ideas, los afectos, el mundo de objetos, de relaciones; todo incluido tu cuerpo físico, excepto que hay la misma noción de identidad detrás de ese cuerpo de cinco años y sus experiencias y detrás, ahora, de tu cuerpo de 18 años y tus experiencias.

Y todo esto es para mirarlo, no para pasarlo como se mira una película. Es para meterse en ello hasta verlo a fondo; si no, es un pasatiempo. Tu puedes vivir como todo el mundo, con la ilusión de que somos, de que tenemos experiencias, conocimientos, de que hemos hecho un montón de cosas. Pero todo eso, si lo miras con exigencia, verás que es una pura pretensión, que no es ninguna realidad y, a poco que te descuides, te quitan el cuerpo. Y hemos de mirar de cara, de lo contrario se está viviendo en la ilusión, y es la ilusión, que nos hace vivir con cierta euforia, lo que está impidiendo que realicemos la plenitud eterna que somos.

De modo que, cuando uno ha de soltar la creencia de que es el cuerpo, la creencia de que es la inteligencia cultural y técnica de la vida que tiene, cuando a uno le dicen que ha de soltar eso, no puede creer que le quitan algo; pero cuando uno empieza a mirarlo de veras, se da cuenta de que es una liberación, porque yo nunca he sido mis conocimientos, ni siquiera mis experiencias. Mis experiencias van y vienen, y lo único que pueden darme ellas, si las vivo bien, es precisamente el descubrir que no las soy, y a eso se le llama madurez. Madura es la persona que no se identifica *consus* ilusiones, con sus logros, con sus situaciones particulares, que poco a poco va viendo las cosas desde unos valores más fundamentales, y a eso se llama madurez.

**P.:** Sin embargo, parece que es como una ley inexorable, como una obligación que tenemos de llegar a esa evolución. ¿Es un encargo que se nos hace?

**R.:** No, es una ilusión. La existencia no es esto, lo que pasa es que hemos aprendido a mirar así la existencia y, como todo el mundo lo hace, nos parece que es como una especie de obligación y que no puede ser de otro modo. Pero la existencia es por completo otra cosa.

(6.31)

**P.:** En este trabajo no se ha mencionado casi para nada la atención del cuerpo como vínculo de expresión, como vehículo de trabajo, como cosa a la que uno está apegado, como lo primero que se tendría que trabajar. A lo mejor es que no lo he entendido bien del todo. Pienso que cuando hablas de la esfera de energía profunda te refieres al cuerpo, incluyendo al cuerpo en esa esfera.

**R.:** Incluyo al cuerpo en el aspecto de energía vital, pero yo no soy partidario, en este enfoque, de un cuidado especial, sino de un cuidado general del cuerpo.

El cuerpo, de hecho es un producto pasivo de cómo funcionan las energías y las energías funcionan de acuerdo a cómo funcionan los sectores de la mente. Mi enfoque no consiste en empezar por el cuerpo, sino empezar por una toma de conciencia de lo que ocurre. Es una línea de trabajo especial que luego repercute en el cuerpo; pero no partiendo del cuerpo ni dando una prioridad al funcionamiento del cuerpo. Aun así hay mucho trabajo por hacer; si además le pusiéramos todo un montón de disciplinas del cuerpo, la cosa sería aún más laboriosa. El cuerpo no es tan importante como parece para la realización. Sí, es muy importante para vivir bien. Pero, desde el punto de vista de la realización, todo lo que son vehículos simplemente hay que mantenerlos afinados para que sirvan de instrumentos y nada más. También es muy importante la gimnasia mental y hace una falta tremenda porque casi nadie se da cuenta de que la propia mente no funciona de un modo preciso. Por ello hay un pensamiento confuso que pasa de uno a otro orden de valores, se mezclan y no hay modo de ver claro. En lo afectivo también hace falta una gimnasia mayúscula. Lo que pasa es que como hay muchas escuelas que parten del cuerpo, parece que el cuerpo sea como un paso fundamental, y no, es un paso, algo que hay que trabajar, que hay que mantener bien, pero que no es esencial, no hay que dedicarle a ello excesivo tiempo, de cara a la realización.

Es un enfoque distinto porque la finalidad es distinta. Cultivar mucho algo que luego se ha de dejar no tiene sentido. En cambio trabajar mucho para lo que es realmente eterno y es la propia esencia, eso sí que tiene sentido. Por desgracia en muchos sitios se ha empezado por el cuerpo y uno se ha quedado en eso, en el cuerpo, y a veces da un poco de pena ver la obsesión por el cuerpo, que estaría bien si fuera una cosa, de paso, como si dijéramos, pero que en muchas personas parece que se convierte en un objetivo en sí mismo. Eso no es nada más que el culto a un ídolo.

Yo no digo que debáis descuidar el cuerpo. Lo que digo es que no hay que convertir el cuerpo en un centro base del trabajo, desde mi enfoque. Si alguien quiere hacerlo, estupendo. Pero yo conozco bastantes personas en esta línea que se pasan toda la vida pendientes del cuerpo.

**P.:** Pero podría ayudar, ¿verdad?

**R.:** Ayuda el mantenerlo en forma, pero no el estar pendiente y girando alrededor de él. Es como tener un automóvil. Si tienes un automóvil lo bueno es que lo mantengas bien, que esté siempre a punto, bien cuidado, pero no que estés siempre tú pendiente del automóvil. Hay algunos que están siempre limpiándolo y si alguien le da un golpe parece que les hayan pisado el yo.

**P.:** Las matemáticas, por ejemplo, ¿se diría que son una buena gimnasia para desarrollar la mente?

**R.:** Las matemáticas son una buena gimnasia para desarrollar cierto aspecto de la mente.

**P.:** Me refiero concretamente al razonamiento.

**R.:** Ya te digo que es una excelente gimnasia para desarrollar el razonamiento y la visión abstracta, cuando son matemáticas en un plano más superior de la mente; pero no es toda la mente.

(6.32)

**P.:** Yo entiendo que existe una relación directa entre la atención y el estar presente.

**R.:** Cuando se refiere a esta atención que explico, porque el que está metido en la pantalla del cine temblando cuando están a punto de matar al "bueno", ese también está atento. Estamos hablando de atención de sujeto.

**P.:** Pero no estás presente cuando estás ahí, en la pantalla.

**R.:** No, pero es atención, o sea que hay que distinguir de qué atención se trata.

**P.:** Yo me refiero a esta otra.

**R.:** Sí, la buena.

**P.:** A mí me sucede que esta atención se me presenta como algo tenue y que tiende a agarrarse a los objetos.

**R.:** No le echas la culpa a la atención. El querer agarrarse es algo de la mente, no de la atención, porque la mente está acostumbrada a eso. La mente, cuando no tiene objetos a los que agarrarse, está perdida, y por eso busca siempre desesperadamente objetos, los que sean. Ahora bien, esta atención al principio es débil, es oscilante, es vacilante; pero porque no se le ha dirigido suficiente energía, no se ha mirado suficientemente. Cuando miras algo, no solamente lo miras, sino que realmente le estás mandando energía. Así, cuando vas mirando una cosa y la sigues mirando aquello se va cargando de energía, y cargarse de energía quiere decir que adquiere una mayor presencia y una mayor realidad. Cuando hayas ejercitado suficientemente este estar conectada con tu atención una y otra vez, llegará un momento en que esta atención brillará por sí misma y entonces ya no será un problema de que has de estar atenta, sino que serás la atención y no podrás dejar de serla. De hecho, es cuestión de alimentar la llama.

**P.:** ¿Estar atenta a la atención?

**R.:** Sí, eso es.

(6.33)

**P.:** ¿Cuando no hay actor es el verdadero centramiento?

**R.:** Depende de si se ha conseguido previamente una integración. Cuando se ha conseguido previamente y de un modo estable una integración, viene una fase en que desaparece la conciencia individual, la conciencia particular. Entonces es la mente que funciona sola; pero una mente que lo incluye todo, por el hecho de estar integrada funciona de un modo correcto.

**P.:** ¿Entonces la atención ya no hay que ponerla en lo que estás haciendo?

**R.:** No es un problema de ponerla o no ponerla, digo que se produce. Mientras tú puedas poner o no poner debes ponerla, pero llega un momento que incluso esta atención de sujeto queda trascendida y entonces no hay atención, hay realidad, y no haces nada, se produce todo.

**P.:** En cuanto a lo de la atención, a mí el estar atenta me resulta más o menos fácil, pero cuando simultáneamente tienes que estar atenta, pues me sucede que tiendo a ir como si fuera a encontrar algo y entonces, claro, no encuentro nada y...

**R.:** Detente un momento ahí; cuando tú estás atenta y te dices "¿quién está atenta?", ¿qué sientes exactamente?

**P.:** Pues me siento perdida, siento que por dentro tiendo a ir a un sitio y no encuentro ese sitio.

**R.:** Pero, veamos, esto que sientes, que te sientes perdida, que tiendes a ir a un sitio y que no sabes qué sitio es ¿lo vives como algo más grande, o como algo más pequeño y más concreto? Has de mirar eso.

Quando estás centrada y te preguntas "quién soy yo" con sinceridad, estando centrado, se produce automáticamente una resonancia de infinito, pero eso es cuando estás centrado. En cambio cuando no estás bien centrado dices "quién soy yo" y te vas al yo idea, con todas sus resonancias emocionales.

**P.:** ¿Me dejas que te pregunte?

**R.:** A ver.

**P.:** Cuando a mí me ocurre esto ¿es porque yo lo hago mal o tengo que seguir intentándolo?

**R.:** Es que como no me explicas en concreto lo que te pasa...

**P.:** Es que no sé explicarlo.

**R.:** No es un problema de explicarlo, es un problema de que tú lo percibas con claridad. De momento sitúate en esa atención que también abarque el sentir y la energía, y aprende a mantenerte así. Entonces, cuando te parezca que ya estás funcionando así, y eso puede requerir semanas, plantéate "quién soy yo", ¿quién está atento?, y entonces verás si se produce esa resonancia hacia algo más grande o hacia algo más hacia adelante, más concreto. Si se produce hacia algo mucho más grande, permanece atenta a eso porque ese foco individual está señalando hacia lo que realmente eres más allá del foco individual.

(6.34)

**P.:** Es que al estar antes contestando la pregunta, a mí me ha vuelto la anterior que había hecho: el poder mantener esta atención profunda en cada momento. Si se pudiera mantener, ¿eso sería ya tener consciencia de que estás consciente?

**R.:** Cuando tú seas consciente de que estás consciente no necesitarás ninguna prueba, será para ti totalmente evidente. Mientras necesites pruebas es que no estás totalmente consciente.

**P.:** ¿Y el vivir aquí, el ahora, y el estar centrado, viene a ser lo mismo?

**R.:** Sí, cuando esto se vive en expresión, en acción. Porque, claro, puedes estar solita en tu habitación y estar muy bien, y luego salir a la calle y estar pendiente de todo. Cuando se mantiene este centramiento en la acción, entonces ya es la actitud positiva. Pero no tengas prisa, porque si no, es otro yo ideal que estás creando: el llegar a estar muy centrado, muy atento. Entonces estás creando otro fantasma mental. Hay que hacerlo con calma, con serenidad, de un modo -diría- impersonal. Mientras haya deseo y crispación es que es otro superpersonaje que estás creando aprovechando todo lo que se explica aquí.

(6.35)

**P.:** Cuando se está centrado dijiste que no habían emociones, que habían sentimientos. Yo no noto la diferencia.

**R.:** ¿No notas la diferencia? Bien, sigue observando. Lo único que te puedo decir es que sigas observando.

En primer lugar es difícil estar centrado. Lo que uno llama estar centrado es estar un poco menos despistado, por lo tanto es natural que sigan produciéndose las mismas cosas de antes, aunque más o menos mitigadas. En la medida que vayas aprendiendo a centrarte mejor verás que las cosas no tienen el poder que ejercían sobre ti, pero, en cambio, eres más sensible desde un punto de vista más profundo. Es que es un proceso, no esperes que en dos días las cosas funcionen perfectamente. Ten mucha paciencia. Yo llevo muchos años y todavía estoy aprendiendo. Esto no quiere decir que hasta que uno no llega a término no encuentra resultados, todo está lleno de resultados y es maravilloso, pero para obtener determinados resultados es necesario un progreso, un hacerlo mejor.

(6.36)

**P.:** Antes has dicho que la identidad es algo que no se puede conocer, sólo se puede ser, y yo me estaba dando cuenta ahora de que últimamente estaba tratando de conocer

la identidad. Me gustaría que hablastes un poco más sobre ello, porque es como si me diese cuenta de que al tener una identidad es como si alguien tuviese que volverse, darse la vuelta.

**R.:** Eso es cierto, la mente tiene que darse la vuelta o irse abriendo, de manera que esté abierta desde su punto de origen, para que vea todo lo que no es y, cuando ves todo lo que no es, entonces sueltas, relajas la mente, y lo que está en el fondo, que comunica con lo que está más allá, resplandece por sí mismo, ¿entiendes?

**P.:** ¿Lo que no es...?

**R.:** "Lo que no es" es todo lo que puedes ver; todas tus ideas, tus estados anímicos, todas tus creencias, todos tus procesos de pensar, todo eso, si lo miras lo verás, lo puedes ver, no lo eres. Cuando ves todo lo que no eres sólo queda lo que sí eres y por eso se hace patente por sí mismo.

**P.:** ¿Y entonces se produce ese cambio de polaridad de la mente, o se tiene que ir produciendo simultáneamente cuando vas viendo lo que no eres?

**R.:** Ya por el hecho de ir empezando a ver se va produciendo un cambio de polarización. No es un cambio abrupto, de golpe, sino que se va produciendo cuando vas viendo cosas que antes creías ser y que ahora ves que no eres. Esto ya va produciendo un dejar, un soltar y en consecuencia una relajación y una amplificación de la mente. Por lo tanto no es una situación única sino que es repetida, progresiva, hasta que llega un momento en que te das cuenta de que todo lo que piensas no tiene nada que ver contigo; ves que el pensamiento, de por sí, es un proceso aparte de ti como sujeto, que tú eres el pensador y nunca el pensamiento. Cuando llegas a ver esto claro renuncias a seguir pensando en ti, pero mientras no lo veas claro seguirás pensando en ti, con el nombre que sea; con el nombre de identidad, con el nombre de atención, con el nombre de ser, de lo que sea. Y cuando dejas de pensar en ti pero a la vez lo sueltas todo, ese ti se manifiesta en tu mente, se transparenta en tu mente.

(6.37)

**P.:** ¿Por qué cuesta tanto reconocerse en el fondo?

**R.:** Eso te lo debieras preguntar tú, porque te pasa a ti. Si miraras verías el por qué, verías que estás funcionando con la idea habitual de que tú eres tu nombre, tu cuerpo y tu memoria. Claro, si has educado a tu mente así todos los años que tienes, que tiene tu cuerpo, pues es natural que si de repente le dicen "Ahora tú no eres Juanita, eres un foco" y uno no acepta este cambio de nombre así como así, y además le dicen "No eres tu cuerpo", uno se pregunta "anda, pues ¿qué pinto yo aquí?". De modo que hay unos hábitos mentales que hay que neutralizar y ello lleva su tiempo.

**P.:** ¿Es la identificación?

**R.:** La identificación que es una ceguera. Aquello con lo que uno está identificado le convierte en ciego respecto a ello. Uno puede ver todo menos aquello a lo que está más apegado.

(6.38)

**P.:** A veces me sucede que veo y me doy cuenta de que estoy viendo, que no es a partir del ojo sino de más atrás, y me digo "bueno, pues voy a ver al que está viendo", y entonces es como si fuera otra persona que yo me imagino.

**R.:** Es porque quieres vivirlo haciendo ideas de ello, y no: ha de ser una experiencia directa, eres tú que ves, no es el otro el que ve.

**P.:** Claro, ese tú y ese yo es con el que habitualmente funciono, ¿no?

**R.:** No es tan difícil porque cuando no ves nada - no ver nada es relativamente fácil, ya que basta con cerrar los ojos-, cuando no ves nada y al final consigues que tampoco haya ideas, imágenes, recuerdos, entonces solamente queda el que ve. Así que uno de los modos de irse despertando como sujeto es suprimir, eliminar, por lo menos durante momentos, todo objeto, y ésa es la práctica del centramiento que a veces se practica simplemente en forma de silencio. Al eliminar el objeto queda más y más al descubierto el sujeto. Lo que sucede es que tarda porque uno está inventando objetos como sea. Pero no hay prisa, se trata de ir haciendo tranquilamente, con diligencia, pero sin tensión.

(6.39)

**P.:** ¿La atención no puede quitarte fluidez cuando estás centrado en algo?

**R.:** Recuerda que me preguntaban sobre el mantram. Una cosa es la atención que va hacia el objeto y otra cosa es la atención que mira como sujeto. O sea, una cosa es la atención que mira desde el fondo, desde el centro, y otra cosa es cuando yo me voy hacia un objeto. Normalmente la única atención que se conoce es esta última, incluso la palabra atención ya quiere decir tender hacia algo. Pero cuando se practica esta atención de observar todo, se va desarrollando una capacidad de estar atento en profundidad. De manera que yo aprendo a estar atento pero todo relajado, hasta que esta atención se va centralizando, y esto es fundamental para ser capaz de ver lo que está pasando sin esfuerzo alguno.

Esto también es laborioso porque al principio uno tiene que practicar la atención como puede. Es con la práctica que la atención se va haciendo más y más central, más y más abierta en todas direcciones, y cuando se está abierto en todas direcciones se está totalmente relajado. Es inversa a la atención hacia un objeto. Krishnamurti, por ejemplo, está hablando constantemente de esta atención central, la llama atención sin observador. Es ésta, es la central. En cambio en otros enfoques te hablarán de la atención hacia un objeto y entonces vienen todas las fases de darana, dyana en el raja-yoga, de concentrarse más y más sobre un objeto.

**P.:** No acabo de ver la diferencia en estos tres tipos de trabajo; entre el centramiento y la atención despierta y después la actitud auténtica positiva, porque el centramiento, si es el centramiento en los tres focos, en la mente ya se da la atención despierta, por tanto, englobaría como si dijéramos este trabajo sobre la atención despierta, y después la actitud auténtica positiva, puesto que el yo experiencia también parece implicar un centramiento, me parece.

**R.:** No, no. Lo primero sí: la atención queda implicada en el centramiento en su fase mental; pero lo de la actitud positiva se caracteriza porque es una actitud dinámica, es una actitud de desarrollar, de actualizar, de obligar a que yo funcione dinámicamente y

con más y más energía. En cambio, el centramiento de por sí no es dinámico, no es ni dinámico ni estático: el centramiento es un denominador común. Centramiento es el arte de instalarse y descubrirse como centro; no es el hecho de obligarse a que salga esto y no lo otro. La actitud positiva es una verdadera gimnasia; en cambio el centramiento es un situarse en el punto de origen. En este sentido es distinto.

(6.40)

**P.:** Lo que no consigo ver es cómo es posible que yo no sea mi manera de ser; es decir, el tema del comportamiento.

**R.:** Fíjate que yo digo: "como identidad no soy ningún modo de ser, como identidad". En cambio, desde un punto de vista fenomenológico, desde un punto de vista existencial, soy mi modo de ser; pero entonces soy todos mis modos de ser. O sea que es muy distinto lo que soy yo fenomenológicamente, es decir todo lo que está ocurriendo ahora. En ese sentido yo estoy viviendo dentro de un cuerpo, estoy expresando unas ideas, tengo un modo de expresión: el lenguaje y, entonces yo, fenomenológicamente, soy todo eso más todo lo que pueda estar pasando dentro; pero eso no es mi identidad: identidad es todo lo que permanece idéntico a sí mismo.

Identidad es algo constante. Es la esencia del núcleo del cual todo lo demás es expresión en cada momento y que puede ser distinta. Hay que distinguir muy bien lo que es esencia y lo que es existencia; lo que es una identidad esencial y lo que es, podríamos decir, una identidad existencial. Existencialmente soy toda mi conciencia, como os decía hace un rato, y toda mi conciencia quiere decir todos los contenidos que hay en mi conciencia: mis ideas, mis miedos, mi cuerpo, mi bienestar, mi malestar, soy todo el campo fenomenológico; pero eso no es mi identidad, porque todo eso está cambiando constantemente y después, al morirse, se suelta todo. En cambio la identidad, lo que hace que yo siga diciendo "yo", y no sólo que lo diga, sino que sienta que hay un valor intrínseco, que no se puede soltar, de ser algo, de ser alguien a pesar de que todo cambie, esa noción intrínseca de identidad viene de la verdadera identidad.

**P.:** Esto lo veo, lo que pasa es que en el camino del ideal, del inconsciente y todo esto, no consigo ver el hecho de que pueda decir: "mi comportamiento no soy yo". A mí me parece una trampa.

**R.:** No, porque es cierto, el error es lo que decía: uno te ve bostezando y se refiere a ti diciendo: "el que bosteza". Tú estarías muy disconforme de que dieran esa definición de ti. Quiere decir que tú no vienes definido por un modo de ser en un momento dado, ni siquiera por muchos modos de ser en muchos momentos dados, sino que para definirte tendrían que tenerse presentes todos los modos posibles en todos los momentos posibles. Si no es así siempre habrá una parcialidad, una limitación arbitraria.

Es un problema del yo idea. Se forma una idea del otro, un concepto, y lo cataloga: "éste es así, ése es así", y no, lo único que podemos decir es; "éste, en este momento y dadas las circunstancias, yo lo percibo de esta manera", y puede que en el momento siguiente aparezca de un modo bien distinto; pero nosotros estamos viviendo porque tenemos una idea de nosotros y esto nos obliga a que nos formemos una idea de los otros. Y el modo de ser es muy distinto de la identidad. No obstante, exteriormente, conoces a una persona por sus modos de ser. ¿Por qué? Porque es lo único para lo que estamos entrenados. Para mirar, para darnos cuenta y además alcanzar el gran secreto de



la paz, de la armonía y de la felicidad entre las personas, es preciso llegar a descubrir la verdadera identidad del otro y no sólo sus modos de ser, de estar, o de hacer.

**P.:** Lo que quizá a mí me despista completamente es el hecho de que yo entiendo que el modo de ser es la expresión de lo que uno es.

**R.:** Cuidado, es una expresión en un momento dado. Lo que tú estás haciendo en este momento es una expresión, en este momento, dadas las circunstancias internas y externas, de lo que tú eres, y por ello es errónea la sentencia que se aplica a un niño pequeño por el hecho de actuar torpemente y que se le caigan las cosas. Se le dice: "tú eres torpe". No, lo cierto es: "tú has hecho unos actos torpes"; pero tú no eres torpe, son los actos ésos que ahora han salido así, de esa manera. En cambio, enseguida traspasamos la cosa al sujeto en sí y luego nos pasamos la vida partiendo de ello: "yo soy torpe", o "yo soy muy listo", o "yo soy un no sé qué", y es falso, yo no soy ni eso ni lo otro, yo soy todas las torpezas posibles y soy, quizá, todas las listuras posibles, soy todas las cualidades y todos los defectos posibles, pero no soy ninguno de ellos. Todo eso son modos. En unas circunstancias determinadas funcionará un mecanismo, pero en otro momento puede funcionar otro muy distinto. Por lo tanto no soy ni lo uno ni lo otro. Como identidad no lo soy, aunque en un momento dado aparezca así.

¿Se ve claro que cuando estoy hablando de identidad no es algo imaginario, no es una suposición sino que se trata de una exigencia de ver cada cosa en su sitio? Porque por las objeciones que surgen y por las que no surgen, parece ser que lo que cuesta más de ver es que somos realmente un foco de inteligencia, de felicidad y de energía. Y por eso es necesario que uno lo mire; no que uno lo crea.

Crear no sirve de nada, creer quiere decir poner más muebles dentro de la mente. Lo que sirve es mirar; mirar y entonces ver. Todo lo que yo sería capaz de vivir en el supuesto de que viviera las condiciones más ideales, ¿de dónde surgiría? Si yo encontrara las personas que me pudieran querer más, si tuviera los éxitos más extraordinarios, si pudiera tener absolutamente todo lo ideal, esa felicidad que yo creo que llegaría a vivir ¿de dónde saldría?

Y luego está el mirar al contado, en cada momento. Ahora, esto que siento ¿de dónde viene? El estímulo está ahí, pero ¿de dónde viene el sentir, la felicidad? Y observar que está saliendo constantemente de dentro y que todo lo que puedo llegar a sentir solamente puede salir de dentro, y lo mismo en la inteligencia y lo mismo en la energía o la voluntad profunda. Y esto hay que hacerlo, porque si no, seguiremos con la creencia de que somos una mediocridad.

Debemos darnos cuenta de que todo, absolutamente todo lo que podemos llegar a vivir está ya presente, es ya una realidad, no en nuestra personalidad, no en el yo experiencia, sino en la fuente, en lo que realmente somos como identidad central profunda. Yo soy el que aquí hago posible que esto se actualice o no. Soy yo que hago posible tomar contacto o no con la fuente.

(6.41)

**P.:** Esta mañana cuando me desperté escribí en dos cuartillas las distintas fases desde que hice el primer curso hasta ahora. Han sido fases distintas: la manera de volver a colocarme cuando me descolocaba utilizando los distintos métodos que me han servido.

Últimamente veía como una pérdida de identidad en ese sentido, como que no había un medio para, sino que tenía que esperar a que la cosa llegara para mí. Ayer, en la clase, me pareció como intuir que sí, que ya lo tenía, pero dudo si es lícito o no en el sentido de si debo hacerlo o no debo hacerlo.

**R.:** Tal como me planteas la pregunta no te puedo contestar. Si no explicitas lo que lo que quieres decir, no te puedo contestar.

**P.:** Entonces lo dejo pasar, ya miraré a ver si...

**R.:** Pero podrías explicitar más y entonces yo me enteraría más concretamente. Piensa que tu identidad, que es de lo que se trataba, no hay ningún medio para ir a ella; tu identidad ya la eres siempre. Suelta todo objeto y ya eres la identidad: todo objeto interno y externo. No se trata de hacer alpinismos o filigranas o maniobras dentro; la identidad es lo único que eres siempre, lo único.

**P.:** Pero, ¿y si estoy en este estado de soledad?

**R.:** En ese estado de soledad tu identidad es la que se da cuenta de eso, pero mientras te quedes en la soledad, no estás en quien está viviendo esa soledad, en quien siente esa soledad. No en quien la mira desde la mente sino en quien la está sintiendo.

**P.:** Bien, la siento, ¿y qué? ¿Aflojo?

**R.:** No. Simplemente trata de estar más y más atenta a ésa que siente, con independencia de que sea agradable o desagradable. Lo importante es el sujeto, es la identidad de por sí, independiente de la soledad o de sentirse muy lleno. Sobre todo es darse cuenta de que el énfasis ha de estar puesto en el sujeto mismo, y el sujeto siempre es invariable, el sujeto no participa de los estados, está ahí, detrás, viviéndolos, comprendiéndolos, pero invulnerable, inalterable. Y porque nuestra atención está puesta en el objeto es por lo que hay objetos agradables y objetos desagradables; huímos de unos y tendemos a aferrarnos a otros, y el juego no se acaba nunca. La solución está en que te des cuenta de que hay alguien ahí y ese alguien es lo fundamental. Aunque la soledad sea muy grande, aunque el vacío sea muy grande, lo importante es quien está ahí siendo el protagonista, o el espectador, o el sentador de eso, y estar ahí atento. Si no, los estados seguirán cambiando o irán permaneciendo, ¿pero qué? todo estado se marchará, sea de soledad, sea de plenitud; los estados son transitorios por principio, todos. En cambio el sujeto que está ahí, ése no es transitorio, por lo tanto lo que constituye la esencia misma del trabajo es aprender a estar atento al sujeto, contra viento y marea.

**P.:** Sí, pero precisamente yo he comenzado diciéndote que la soledad la identificaba con esa pérdida de identidad. Entonces si existe la pérdida de identidad...

**R.:** No existe eso. Quiere decir que tu identidad era falsa. No puedes perder la identidad, lo que pasa es que puedes no estar atenta a ella. El verdadero sujeto es el que está detrás de lo que se ve y de lo que se siente.

**P.:** Sí, pero si eso ya lo sé.

**R.:** Entonces no puedes perder nunca la identidad. En cambio uno va descubriendo que antes confundía la identidad con algo que luego se da cuenta de que no lo era. La identidad, llega un momento que aparece como un punto vacío, pero cuando estás ahí te das cuenta de que no es vacío sino que está tan lleno que aparece como vacío porque no es nada en particular. Sin embargo inicialmente aparece como un punto vacío, como algo que no vale la pena, como algo ínfimo: ínfimo en dimensión, en identidad y en todo, y ahí está la cuestión, en estar atento a eso pase lo que pase. Generalmente buscamos algo que nos afirme, algo que nos afirma cuando nos sentimos fuertes, o cuando nos sentimos claros, o cuando nos sentimos felices.

**P.:** Yo no busco eso.

**R.:** Sí, sí, todos buscamos eso; si no, estaríamos realizados. Precisamente lo que impide la realización es que estamos tomando el objeto como si fuera el sujeto. Por lo tanto, si no es eso mira a ver lo que es, porque será igualmente otro objeto. Entonces aprende a situarte, a darte cuenta de que te estás dando cuenta y a permanecer en ése que se está dando cuenta. Aunque de momento parezca algo improductivo cien por cien, algo que no tiene ninguna solidez, no importa. Y aun suponiendo que tú vivieras una identidad de luz en el centro de la mente, has de saber que al no vivir lo que corresponde al centro de la afectividad, has de dejar aquello para descubrir lo nuevo, hasta que descubras eso y las dos cosas lleguen a ser una. Si bien es un gran paso adelante si realmente es así.

(6.42)

**P.:** En más de una ocasión te he oído decir que no estamos acostumbrados a situarnos en el sentir.

**R.:** Eso lo digo a los que no están acostumbrados a situarse en el sentir.

**P.:** Las veces que lo he intentado he visto que no puedo estar situado a la vez en el centro de la atención mental y me doy cuenta de que hay un desbarajuste.

**R.:** Eso es natural. De momento deja esa atención mental, que porque la dejes no se va a enfadar, y sitúate en el sentir, y cuando consigas estar en el sentir, entonces trata de estar en los dos sitios. Lo que has conseguido no se perderá.

(6.43)

**P.:** Me gustaría que explicaras un poco la diferencia que puede haber entre estar en el sentir y estar en la emoción.

**R.:** La emoción es más superficial; el sentir puede ser mucho más profundo. La emoción se manifiesta en el plexo solar y también en el pecho, el sentir siempre en el pecho y a veces en la cabeza; el sentir depende de ti, la emoción depende de algo que viene, sea exterior, sea un recuerdo.

(6.44)

**P.:** A veces creo que consigo centrarme pero sigo razonando, es como si hubiese una voz que me indicase..., o sea, como un desdoblamiento sin que sea un desdoblamiento, pero en el que sigo pensando, sigo razonando. ¿Es así?

**R.:** Sí. La mente sigue sus automatismos, su inercia, y uno puede estar despierto viendo todo eso.

(6.45)

**P.:** ¿Es normal sentir un poco de emoción cuando estamos centrados?

**R.:** La emoción es el signo de no estar centrado. La emoción siempre es el resultado de un contraste. Así que en la medida que te has hecho una idea de que estar centrado es estupendo y vives algo que tu mente te dice: "fíjate que bien, ya estás más centrado", el contraste de lo que habitualmente vives con lo que ahora tu mente te dice de que estás mejorando, esto crea la emoción y esto mismo, a la vez, te descentra.

**P.:** ¿Al principio es mejor hacer el centramiento con los ojos cerrados?

**R.:** Es bueno hacerlo al principio con los ojos cerrados pero sólo al principio, porque si no es malo ir por el mundo con los ojos cerrados y, como que hay que estar siempre centrado...

(6.46)

**P.:** En esos momentos en que estoy viviendo una cierta apatía, un dejarme ir, ¿qué podría hacer para salir de ahí?

**R.:** ¿Y por qué has de salir de ahí? Puedes vivir una señora apatía, lo importante es que te des cuenta de ello, que estés presente. Puede haber resistencias interiores, puedes estar en un ciclo bajo, puede ser una confluencia a un nivel bajo de tus ritmos; pero esto, desde el punto de vista del trabajo, es lo de menos. Lo importante es que te des cuenta de que estás viendo eso y porque estás viendo eso puedes constatar que tú no eres ni ese estar bajo ni ese estar alto, que tú eres aparte de eso. Si no, estamos viviendo el modelo: el modelo de la persona eufórica, eficaz, etc., y eso puede ser muy bueno desde un punto de vista de trabajo, quizá; pero desde el punto de vista de realización no deja de ser un modelo convencional. Si estás mal, estás mal; pero tú eres tú aparte de ese estar. El que se da cuenta está aparte de lo que está pasando y es una buena oportunidad para aprovechar y tomar más conciencia de ti mismo como espectador de eso que está pasando en tu conciencia. Nosotros no somos la conciencia. La conciencia es nuestra pero no es el yo. En la conciencia todo se mueve, todo el universo funciona, pero yo permanezco siendo el espectador de todo ello.

(6.47)

**P.:** Quisiera preguntarte sobre la solución de una apatía que se manifiesta un día sí y un día no, por ejemplo: un día soy muy apático, no tengo ganas de hacer nada, tengo mucho sueño, ni siquiera puedo sumar y otro día estoy eufórico, muy despierto, muy amable, muy trabajador, sin sueño ¿a qué se debe esto?

**R.:** Puede deberse a muchas cosas. Es que cuando se me plantea un caso particular hay que estudiar el caso particular en todos sus factores. Por ejemplo ¿eso te ocurre los domingos?

**P.:** Sí, sí, siempre, un día sí y otro no, cada 24 horas.

**R.:** Un día sí y otro no, o sea un domingo sí y otro no. Pues no lo sé, puede ser debido a una constitución cíclica. Hay un problema de constitución que tiende a un temperamento que se llama ciclotímico, que se caracteriza por esa sinuosidad constante; entonces puede tener una base constitucional. El hecho de que se produzca con esa regularidad puede ser también porque haya una fatiga y que la persona no se recupere suficientemente, sea en lo físico, sea en lo mental, sea en el nivel que sea. Hay que estudiar el caso en lo particular, hacer un anamnesis, un estudio de antecedentes y de todos los factores. No te puedo dar una respuesta satisfactoria.

**P.:** Entonces esta apatía ¿puede ser contemplada? Uno puede ser consciente de ella como de cualquier otro estado, ¿no es verdad?

**R.:** Claro. Una cosa es a qué es debida la apatía y otra cosa es qué representa la apatía desde un punto de vista del trabajo de realización. Desde éste lo importante es que tú estés allí presente, sin protestar por ello, sin pretender que no esté, viviendo plenamente esta situación, dándote cuenta de que eres tú que estás contemplando aquello.

**P.:** En este día de apatía, por ejemplo, uno ni siquiera tiene ganas de ducharse.

**R.:** Esto que digo se puede hacer perfectamente. En plena apatía se puede ser muy conscientemente espectador de lo que está pasando. Lo digo porque conozco bastante el asunto por mí mismo.

**P.:** Bueno, yo me conozco a mí mismo, pero ¿cómo respondo a esta apatía que es tan inmensa?

**R.:** Lo que estoy tratando de comunicar es que uno puede estar en plena apatía pero puede ser conscientemente el observador de la apatía y que lo que interesa es que uno esté atento más y más a este observador que contempla la apatía. No que sólo se dé cuenta de la apatía, sino que se dé cuenta de que es uno que se da cuenta, que hay un sujeto ahí presente y que este sujeto es independiente de la apatía y no queda afectado por ella. Esto, desde un punto de vista de trabajo es fundamental. ¿Entiendes o no entiendes?

**P.:** Sí, sí, sí, comprendo completamente. Es que yo estuve observándome durante varios años y el resultado es el siguiente: cuando estoy eufórico por dentro como hoy, puedo escuchar, puedo sentir, puedo hablarte, contestarte perfectamente, sin embargo mañana..., pues no.

**R.:** Pero lo que yo te estoy diciendo es aparte de que un día estés bien y otro día estés mal. El día que estás bien y el que estás mal sigues siendo tú, ese tú, has de estar presente a ese tú que está ahí, no a tu modo de estar.

**P.:** Sí, lo comprendo muy bien, si es lo que estoy examinando, entonces yo, ese día que estoy apático me quedo completamente sin poder pensar, sin poder sumar.

**R.:** ¿Y quién se da cuenta de que no puedes pensar ni sumar?

**P.:** Yo mismo.

**R.:** ¿Tú te das cuenta?, pues está atento a ese tú que se da cuenta y verás como eso te crea una conciencia que está por encima de la apatía y de la euforia. Pero mientras estés pendiente de si "ahora no puedo", "ahora qué bien estoy", mientras estés atento al estado, no es ningún trabajo en relación con la realización. La atención ha de estar en el sujeto que está viviendo el estado y que es totalmente independiente del estado, sólo eso desarrollará o hará despertar en ti una conciencia que trasciende todo estado y, entonces, en el fondo te sentirás tan bien, tan plenamente cuando estés eufórico como cuando estés depresivo.

**P.:** La conciencia es otra, o sea aparte de que yo esté apático, en ese día pienso en ser más eufórico, pienso que mañana estaré bien, me doy ánimos...

**R.:** Eso es lo que me temía, claro...

**P.:** ...y entonces, en ese estado lo que hago es no adelantar nada.

**R.:** Claro, tú te estás refiriendo al estado, yo me estoy refiriendo a ti.

**P.:** Sí, al ser.

**R.:** Entonces, desde un punto de vista de realización yo te insisto: mantente atento al ser que está detrás de los estados. Desde un punto de vista de terapia, diríamos, yo no te puedo dar ningún diagnóstico exacto porque habría que estudiar el caso con detalle, y además no me dedico actualmente a esto.

(6.48)

**P.:** Sobre esto que has comentado de la apatía lo que no entiendo es cómo se compagina eso con el vivir ese estado de abatimiento con la actitud positiva que tú dices que uno se ha de comprometer en todo momento a tener.

**R.:** Pues claro. La actitud positiva es la que puedas tener. De momento, en el estado de depresión, que se puede manifestar como apatía, consiste en no dejarse hundir en ese estado. Eso ya es una actitud positiva, aunque la manifestación positiva será muy distinta cuando estés en ese estado de depresión que cuando estés fuera de ese estado. No hay que medirlo de un modo absoluto, sino en relación con lo que tu estado y tus circunstancias te permitan.

**P.:** Al insistir tú tanto en que se debe vivir cualquier situación sin tratar de modificarla, sino dándose cuenta de quién sufre esta situación, veo una contradicción con lo otro de tratar de comprometerse en vivir el amor, la energía, etc.

**R.:** Es que es lo mismo. Da la impresión de que se interpreta lo que digo solamente en términos de actitud exterior: actitud exterior de euforia, de actividad, etc., y no. Es básicamente una actitud interior profunda. Que yo en aquel momento esté con toda mi lucidez, que esté con toda mi capacidad de sentir, con toda mi capacidad de movilizar la energía que pueda. Y el hecho de estar firme en esa situación y vivirla a fondo, pero con esa libertad interior, con esa plenitud, eso es la actitud positiva en esa situación. Es lo mismo que cuando estás descansando. Cuando estás descansando no se trata de estar en pie de guerra; si no, no descansas. Es permitir que todo esté descansando, la mente y el cuerpo y todo; pero a la vez estar tú profundamente presente en ese estado de descanso

y de relajamiento total. Y estar totalmente presente quiere decir estar tú desde tu foco de lucidez y desde tu foco de energía aunque sea estática, y estar tú desde tu fondo de sentir. De modo que hay que descubrir el centramiento como algo central, y la actitud positiva no es nada más que permitir que ese fondo funcione libremente en relación con la situación y en relación con el estado que uno tenga.

Es que si no, vamos a un modelo. Un modelo activista, activista y triunfalista, y hay que huir de eso. En el fondo no notarás nunca si una persona está muy centrada o no. Porque una persona puede estar centradísima y estar en una actitud totalmente displicente; pero si puedes captar por dentro, verás si aquella persona está toda ella allí o si está ausente.

La actitud positiva no es nada más que estar uno presente y disponible respondiendo a la situación que se está produciendo: si la situación es de actividad todo uno en actividad y si la situación es de descanso todo uno en descanso.

**P.:** Pero si la situación requiere energía y no la tienes y te obligas a expresar esa energía...

**R.:** Pues la que puedas. Aunque sea yendo a rastras si es que has de hacer algo obligadamente. No hay ningún modelo de ir allí con una bandera, no. Si estás agotado pues estás agotado, pero dentro de ese agotamiento vive tú y tu conciencia interior de energía, aunque esta energía sea en una medida mínima.

(6.49)

**P.:** Yo quería preguntar si en esos casos de apatía el hechar mano de la farmacopea sería un error.

**R.:** No, no. Yo no soy contrario a la farmacopea con moderación. Si realmente has de dar un rendimiento y estás bajo, y eso ha de traer consecuencias negativas, pues ayúdate de la farmacopea, sin abusar, sin crear dependencia. Para mí el recibir ayuda de los elementos químicos para salir de una situación, sea de depresión, sea de dolor, sea de lo que sea, según mi criterio es perfectamente legítimo y razonable. Lo malo es quererlo solucionar sólo a base de esto; pero como una ayuda en un momento dado creo que es estupendo.

# III PARTE: HACIA EL YO SUPERIOR

## 7. LO SUPERIOR

### *Introducción*

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 se 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 al 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, habitual. 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 ilimitados, 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. Es natural; cuando la persona tiene acceso a esto o esto irrumpe en su conciencia personal habitual, viene siempre como algo extraordinario, algo que transforma el pequeño mundo construido a base de ideas y hábitos, y es muy probable que la persona dé a esta experiencia la categoría de haberse encontrado con la Divinidad. Eso en el supuesto de que la persona tenga una formación religiosa, aunque haya renunciado a ella. Es muy probable que surja esa interpretación. Pero puede ser que la persona no esté realmente, interiormente, en esa línea, y entonces no lo vivirá como siendo la Divinidad sino como algo inmenso: conciencia cósmica o el nombre que se le quiera dar.

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 de 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 como 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 por que es nuestra dimensión espiritual quiere decir que siempre tenemos un acceso posible a ella. Es importante intuir que esto es así porque, claro, mientras yo siga con la creencia de que eso que he experimentado es otro, llámele Dios o el nombre que le dé, siempre habrá la duda de si ese Dios quiere concederme eso de nuevo, de si lo merezco, de si es su voluntad o no. En cambio, 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.

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, tal como expliqué con relación a la felicidad.

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 autoobservación 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.

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, soy víctima de las ideas que he aceptado, que sin darme cuenta me están autolimitando. 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 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 yo 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 yo 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.

Entonces el modo correcto de proceder para contactar esos niveles, repito, 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.

Para algunas personas que tienen una formación religiosa puede ser muy útil hacer esto mismo que digo en forma de oración. 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, porque eso está ahí siempre, eso lo soy desde siempre, yo soy esa plenitud, yo soy esa luz, yo soy esa claridad y esa realidad que está más allá de todos los ciclos individuales de vida y muerte, de encarnación y de reencarnación. Eso es algo que está ahí siempre porque eso es la existencia primordial, la existencia en el plano divino, podríamos decir en el plano original, y es lo de abajo lo que tiene un ciclo mucho más rápido que va y viene, mientras que lo de arriba aparece como constante visto desde abajo.

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 fulanita 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. Éste 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. Si no se cumplen estos requisitos, que son esenciales, uno puede estar pidiendo, puede estar haciendo rituales o lo que quiera, que no funcionará.

En estos niveles superiores hay diferentes estados que conviene distinguir. Cuando la persona vive el aspecto amor, vive una unidad que satisface plenamente, pero sin que la persona entienda nada. Si se quiere entender, hay que ir al aspecto de la mente creadora, que es totalmente distinto de lo que es el nivel cósmico felicidad. Por lo tanto es sólo a través del nivel mental superior que se entienden las cosas.

Cuando se llega a la mente superior no sólo es que se entiende, es que se es la inteligencia creadora y se es la verdad de las cosas. Es totalmente distinto del conocimiento que se tiene aquí, que siempre es una idea de algo. Allí el ver y el ser es lo mismo, por lo tanto no se ve la verdad sino que a la vez se es la verdad, la verdad de las cosas y la verdad más allá de las cosas. Entonces se descubre experimentalmente que la verdad en sí no es nunca ninguna idea, la verdad en sí es pura luz. Y lo que llamamos verdades son formas de esta luz primordial, y una luz que es pura inteligencia, no ideas, sino pura luz.

Las formas de inteligencia que son las formas matrices de lo que luego aquí se vive como formas -aquí y en otras partes- allí las son. La persona se despierta a su naturaleza en el nivel creador mental. También se puede, desde aquí abajo, abrirse a ese nivel. Quiero decir que, en lugar de ir a él desde aquí, se puede abrirse a él y entonces lo que vienen son flashes: son como relámpagos de intuición, de comprensión, de evidencia, que siempre se referirán a aspectos, no a la totalidad. La verdadera verdad solamente se conoce siéndola, estando allí. En cambio aquí se puede recibir intuiciones clarísimas de verdades particulares que interesan. Son tres grados: desde aquí percibir en la mente la luz de la mente superior en algún aspecto, o bien situarse en este 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 el 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. Pero este vacío a la vez es la fuente de donde está surgiendo el campo. Por ello una cosa es la conciencia cósmica, en un plano u otro, y otra cosa es la realización del Ser. La realización del Ser es ir más allá de la conciencia cósmica porque se busca la fuente, el centro, y entonces es como un vacío total de conciencia.

Lo que pasa es que aquí abajo estamos tan sedientos de plenitud que en cuanto rascamos algo de la 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. Si no, 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 sólo 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. Toda la luz, toda la felicidad y toda la energía central. 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.

El problema de la realización es curioso porque sin darnos cuenta la estamos viviendo, la estamos deseando de un modo muy egocentrado: "yo lo que quiero es llegar a eso", lo demás..., ése es el punto de vista egocentrado: "quiero esa plenitud, yo la quiero". Pero realmente la plenitud no tiene nada que ver con ese "yo" que la quiere, porque la plenitud sólo se da cuando yo no sea, y el sentido de la plenitud no está nunca en ese yo, sino que está en la inteligencia primordial que lo está creando todo. 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.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(7.1)

**P.:** Yo pensaba que en la vía religiosa se decía que Dios basta, ¿no?, y que no se tenía en cuenta esta otra parte psicológica.

**R.:** Ya lo creo que se tiene en cuenta. Hay toda una psiquiatría pastoral que da cuenta de ello y por eso es tan difícil ser director espiritual dentro de la línea tradicional, porque en santa Teresa lees esas frases que son tan bonitas, tan fantásticas; pero estudia su vida, estudia todos los pasos que ha ido dando y verás cómo ahí hay todo un trabajo de ir unificando las potencias, unificando todo, unirse más y más a la voluntad de Dios. Es toda una tesis de unificar, pero no solamente en teoría, sino en todo un estilo de vida dentro de ese contexto religioso. No se puede empezar sólo por eso y, aunque se empiece por eso, ha de implicar que "sólo Dios basta" es siempre aplicable: a la hora de tener hambre, de tener sed, de urgencias sexuales, a la hora de atender a los demás, o sea, algo que de un modo u otro vaya unificándolo todo. Y si no es así, es una desgracia. Yo conozco personas que han tenido que ir al psiquiátrico pretendiendo vivir lo Superior porque han tenido algunas manifestaciones de lo Superior, pero estando psicológicamente desintegradas. Entonces han tenido experiencias que les ha desintegrado aún más. Es todo un arte. Y en el fondo es una ciencia que tiene unos principios muy concretos: si no hay unificación no puede haber expansión unitaria; si no hay unificación toda expansión aumenta la dispersión. Y ése es el problema, porque los que, en un grado u otro, tienen experiencias de lo superior, lo que quieren es llegar a vivir aquello del todo y entonces todo esto del mundo mental y psicológico les parece que son tonterías. Pero resulta que no son tonterías, sino que son la base en la que tendrá que integrarse lo otro. Hay siempre una gran resistencia a hacer el trabajo psicológico, con el nombre que se le dé, porque se puede hacer el mismo trabajo sin hablar una sola palabra de psicología; pero hay una gran resistencia a hacer el trabajo a este nivel porque uno está con lo que ha presentado o ha experimentado y lo que quiere es vivir aquello más y más, siempre y siempre, aunque luego uno se da cuenta de que no puede ser.

Lo que impide que yo me integre con lo Superior es lo que no he transcendido en lo inferior. Todo lo que no he transcendido, de hecho me retiene. Todo lo que no he vivido plenamente consciente, me retiene. Y entonces uno se pasa la vida caminando de puntillas, intentando ir más y más a lo Superior y a veces viviéndolo, pero luego con unos altibajos tremendos. Y todas las llamadas crisis en la vida espiritual no son nada más que esos vaivenes que da lo no limpio, lo no unificado en lo psicológico. La vida espiritual, en sí, no tiene ninguna crisis; las crisis vienen de lo otro.

(7.2)

**P.:** ¿El espacio es creado por el aspecto inteligencia?

**R.:** Por la mente.

**P.:** Si llegas a contactar con la mente superior, ¿entonces ya se te va la idea que tienes del espacio?

**R.:** No. Simplemente, de momento descubres un espacio que, por ser tan distinto de los límites actuales, le llamas infinito, pero lo que estás percibiendo en esos niveles superiores es la creación divina y su mente divina, aunque desde el punto de vista individual aparece como lo último y como lo infinito.

Lo importante ahora no es tanto definir las cosas, que es lo que te preocupa, como el aspecto práctico de cómo tener acceso a ello. Aunque también puede ser interesante definir, pero por el momento, si no lo vives, es una definición en abstracto. Es como si la persona pasara de su plano mental y emocional personal, pequeño, a un plano realmente cósmico y, claro está, un plano cósmico quiere decir la mente creadora original.

**P.:** Es que te lo pregunto porque he tenido alguna experiencia, pero no sé hasta que punto está relacionada con esto o es aparte.

**R.:** Siempre que hay una experiencia que va más allá de la conciencia individual habitual es que participa o bien del aspecto de verdad o del aspecto de energía o de felicidad.

(7.3)

**P.:** Si persistimos en estos ejercicios, ¿todo el mundo puede conseguirlo?

**R.:** Todo el mundo tiene aptitud para conseguirlo, pero yo diría que de hecho está más inmediato a conseguirlo aquél que siente la necesidad y la demanda de conseguirlo, porque la demanda está indicando que la cosa está presionando para manifestarse en esa conciencia particular. No se puede hacer eso simplemente porque uno dice: "es bueno hacer eso, pues hazlo". Ha de haber una demanda, ha de responder a una inquietud, a algo que uno está presintiendo como algo de máximo valor.

(7.4)

**P.:** Cuando te desligas de la parte física para contactar con lo superior hay un silencio, ¿no?

**R.:** Sí; pero no te preocupes del silencio.

**P.:** ¿La persona no puede tener ahí un choc, un cierto miedo a percibir una cosa que no ha percibido nunca, tener un miedo y darle un cierto temor que pueda traumatizarla?

**R.:** Es cierto, puede llegar a tener un temor, pero si se hace como digo, no. Hay temor cuando uno está viviendo todavía en su estructura personal y de repente siente una conciencia que desborda eso; por un lado es maravilloso y por otro es como si pusiera en entredicho lo que uno cree ser, y ése es el temor. Pero si estoy todo yo centrado y proyectado en esa demanda, ya dejo el personaje, ya dejo el yo idea y entonces la experiencia es totalmente afirmativa y no hay lugar para el temor ni para traumatismos así. A veces puede traumatizar cuando viene de súbito y la persona no conoce o no está realmente preparada para ello, y al principio puede dar un susto. Por eso dije que, para vivir bien lo superior, uno tiene que estar integrado, unificado en lo personal elemental.

(7.5)

**P.:** Pienso que lo superior es algo inconstante. A lo largo de mi vida he tenido temporadas que he sentido una demanda fuerte, pero más tarde me he sentido realmente como abandonada, como olvidada en ese sentido, y he estado viviendo cosas completamente distintas, cosas que me han dominado. Yo creo que todas surgen del subconsciente. Entonces he intentado conectar con lo Superior porque sé que me podría ayudar y me podría dar fuerza, pero no he podido, me ha resultado muy difícil, y me he limitado a esperar que pasara un poco la borrasca para poder subir un poquitín de tono otra vez. Entonces, cuando estoy metida en un berenjenal de éstos, ¿puedo realmente pedir ayuda a lo Superior?

**R.:** Sí, ese contacto con lo Superior se puede establecer en cualquier momento por mal que uno esté, por liado que esté, por hundido que uno esté. Lo que no se puede es que eso superior permanezca estable. Esto sólo es posible cuando lo de abajo está liquidado; entonces sí, porque lo superior viene a ser como una ampliación natural inevitable de la conciencia unitaria que uno vive en el crecimiento natural, pero mientras que por dentro hay contradicción, en un momento dado uno reúne todo lo posible para pedir con todas sus fuerzas y entonces se puede conseguir, y si se pide con esa totalidad, viene.

Siempre que viene lo Superior produce una solución de los problemas que están pendientes en aquel momento en el consciente, porque lo superior es de naturaleza unitaria y, por lo tanto, tiende a armonizar, a unificar con lo de abajo, y porque unifica lo de abajo tiende a desaparecer todo el problema, porque un problema siempre es una dualidad, una contraposición, y por lo tanto la unidad hace desaparecer el problema. Lo malo es que sólo hace desaparecer el problema que hay en la mente consciente, pero no disuelve los problemas o dualidades que hay en el inconsciente, y esto es precisamente lo que hace que uno, a pesar de estar bien, se sienta, en el momento siguiente, compelido a preocuparse por esto o hacer lo otro..., es precisamente porque no hay esa limpieza, esa unidad interior. Es uno que se va de eso, no eso que se va de uno, y por ello es tan necesario el trabajo que he explicado estos días anteriores, pero, aunque esté a medio hacer este trabajo, siempre hay la posibilidad de este contacto cuando hay demanda y, de momento, es un gran consuelo y una gran ayuda.

(7.6)

**P.:** Cuando me proyecto hacia lo Superior me resulta inevitable proyectar mis insuficiencias psicológicas, de forma que cuando, quizá en el aspecto amor, de alguna forma me imagino lo que no he tenido en mi vida real, quizá un padre y una madre y una serie de circunstancias, ¿es ésto válido?

**R.:** Es válido, pero lo que vale es la sinceridad de la proyección que te traerá un grado u otro de esa plenitud superior.

**P.:** Quiero decir que, más que nada, es como una cosa espontánea, que me sale así, que lo que me costaría sería imaginarme algo en blanco. Eso no puedo.

**R.:** Lo que ocurre, que es lo que en general le ocurre a todas las personas, es que en esa demanda espiritual hay dos cosas: hay una demanda de plenitud a nivel psicológico por todo lo que son limitaciones o frustraciones, o por la falta de desarrollo a nivel psicológico y, luego, la demanda propiamente espiritual. Son dos cosas, pero que la

persona las proyecta conjuntamente. Realmente, lo psicológico deberías resolverlo en lo psicológico y entonces lo espiritual es lo que es, mientras que ahora uno está pidiéndole a lo espiritual cosas que no son espirituales o que no son de su propio dominio.

(7.7)

**P.:** Ese momento de contacto con la totalidad ¿cómo se manifiesta?

**R.:** Esta experiencia puede tener muchas formas y también depende de la persona y de lo que se contacta. Cuando se contacta a nivel afectivo suele ser como una plenitud tan grande que es como un éxtasis en el que uno se pierde a sí mismo en ello. Cuando la persona va realmente allí, es el estado propiamente de éxtasis. Cuando, en lugar de ir hacia allí, lo que hace es venir lo de allí aquí, entonces lo que hay es una conciencia de plenitud, de euforia, de felicidad, que la persona no sabe qué hacer con ella, que le desborda por todas partes, es como si fuera a explotar de felicidad. A veces, cuando el contacto no es con ese plano sino con otros, la persona puede sentir como una conciencia de espacio, pero de espacio viviente, algo que está vivo, algo que es conciencia, algo que no es ni especialmente emocional-afectivo, ni tampoco es intelectual, es una conciencia de presencia y nada más. Se puede tener la experiencia de contactar algo de la mente superior y entonces es un océano de luz potente con un conocimiento instantáneo, inmediato, de la verdad de las cosas, y luego hay -ésto es más raro, pero un día u otro ha de venir-, la experiencia de enfrentarse de repente a algo que no es nada, que es como una ausencia de todo, que no es ni plenitud afectiva, ni lucidez inmensa, ni energía fabulosa, sino que es como un vacío, como un vacío luminoso, como un vacío que no tiene límites pero que es una realidad en sí, que no se le puede pedir nada más, en el que no se conciben límites, que es una libertad total. Estas son algunas de las modalidades de experiencias con lo superior.

**P.:** ¿Eso es lo que llamamos el silencio?

**R.:** No.

(7.8)

**P.:** ¿Cuándo se hace este relajarse y abrir la mente para abrirse a estos niveles superiores?

**R.:** Cuando te duermes haces esto siempre; si no, no te dormirías. Cuando te entregas a algo, cuando te abandonas a algo, también. La práctica de la relajación consciente es un buen entrenamiento, la práctica del centramiento es un óptimo entrenamiento para ello. No puedes instalarte como testigo si no aflojas la mente. Entonces todo el trabajo que se va haciendo para vivir centrado es una gimnasia que luego abre el paso a estas cosas.

(7.9)

**P.:** En relación a esta tela que acabas de decir, los problemas psicológicos, emocionales, vitales, ¿es una regla que esos problemas se tengan que solucionar a su mismo nivel y no que lo Superior los disuelva?

**R.:** Sí, es que es inevitable. Un problema ¿por qué es un problema? Porque tú lo estás viviendo como realidad. Entonces lo que estás reprimiendo no solamente es el problema sino la noción misma de realidad que tú le estás poniendo, y mientras estés reteniendo una noción de realidad dentro de tu mente no estás libre para contactar la Realidad. La



Realidad la contactas cuando te liberas de todo, lo sueltas todo y vives la realidad en sí, por lo tanto toda realidad que estás reteniendo en forma de problema personal te está impidiendo el despertarte en el propio nivel de la Realidad, y lo mismo que digo realidad digo en el aspecto de sentimiento y digo en el aspecto mente.

**P.:** Pero yo quiero decir que lo Superior también disuelve...

**R.:** Solamente disuelve cuando se ponen en contacto las dos cosas. Cuando tienes acceso a esa mente superior se disuelven todos los problemas metafísicos y de todo orden que puedas tener, pero que estén en tu consciente. Lo que está en el inconsciente no se disuelve, y no se disuelve porque del modo como se suele vivir, lo Superior no tiene acceso al inconsciente, y no lo tiene porque éste está cerrado por nuestra mente consciente. Yo contacto lo Superior con un sector de mi mente: el sector consciente, pero el sector inconsciente lo vivo cerrado hasta que no lo he solucionado todo y no vivo abierto todo yo.

Y esa misma autoprotección por la cual yo vivo manteniendo en secreto mis problemas es lo que está impidiendo que lo Superior tenga acceso a ellos.

(7.10)

**P.:** ¿Es absolutamente cierto que lo Superior no tiene acceso al inconsciente?

**R.:** Tiene acceso en la medida que tú abres, eres tú quien está poniendo la barrera. Cuando tú consigas vivir lo Superior todo tú abierto, entonces aquello entrará y será una transformación a nivel mental y a nivel vital y a nivel del inconsciente, pero para poder hacer eso necesitas haberte limpiado, haberte unificado. Mientras exista esa actitud habitual de mantener la mente consciente con toda su estructura personal, eso está impidiendo el libre acceso, la libre circulación.

**P.:** ¿Y no podría haber un aprendizaje más corto, por ejemplo vivir lo Superior con el inconsciente abierto?

**R.:** El problema es que lo que te quita de lo Superior es el problema del inconsciente. Del mismo modo que el problema del inconsciente impide que penetre lo Superior, lo que te hace salir de lo Superior es la presión, la inercia que tienen las presiones que vienen del inconsciente.

**P.:** Y estando conscientemente en lo Superior, ahí mismo en esa conciencia ¿no se puede uno abrir al inconsciente?

**R.:** Pruébalo, pruébalo. Todo dependerá del trabajo que hayas hecho. En la medida que tú seas capaz de aceptarte de veras, profundamente, como un centro de identidad individual, podrás hacerlo. En la medida que persista en ti la creencia de que eres una personalidad particular no podrás hacerlo. No es que sea imposible. Es que lo mismo que constituye el problema psicológico abajo es lo que constituye la barrera para hacer eso, y entonces llega un momento en el trabajo en que sí se puede, es cuando este trabajo respecto al inconsciente se ha ido haciendo de veras. Entonces sí, entonces es como si se progresara con una grandísima rapidez. El movimiento es uniformemente acelerado, cada vez más, cada vez más deprisa, ¿por qué?, porque el mismo trabajo te va permitiendo estar disponible.

(7.11)

**P.:** ¿El ir tomando conciencia de lo que somos te lleva a tener más conciencia en planos superiores?

**R.:** Una cosa es que sea más fácil tener, otra cosa es que se tenga inevitablemente. El hecho de que tú estés viviendo no como individualidad, o sea viviéndote centrada de veras, te hace fácil el acceso, porque de hecho es una prolongación natural, pero eso no quiere decir que te dé la seguridad de tenerlo; la seguridad de tenerlo viene, se manifiesta en uno como demanda. Si hay demanda y hay centramiento inevitablemente se tiene eso: lo Superior, pero si no hay demanda quiere decir que, de momento, la persona está al completo, como si dijéramos, en la medida que está. Lo Superior siempre da muestra de su presencia, primero en forma de inquietud, de descontento, de demanda. Hay muchas personas que parecen no tener demanda de eso Superior, por lo que sea, y si no tienen demanda, pues no tienen por qué vivir algo que no desean.

(7.12)

**P.:** ¿Qué diferencia hay entre el amor y la felicidad?

**R.:** La felicidad es una realidad en sí, el amor siempre es una relación. De hecho el amor es la conciencia de unidad de la multiplicidad y tiene un sabor enteramente distinto. La felicidad es una realidad intrínseca, que es. El amor es algo que existe, es la felicidad en existencia, es lo que vincula la multiplicidad en una unidad.

**P.:** ¿Y la alegría?

**R.:** La alegría es más bien un estado interno individual que lo mismo es producto del amor que de la felicidad. Podemos decir que el amor es algo que se vive desde aquí y que nos une con todo y que, de hecho, hay un momento en que se descubre que el amor ya existe totalmente, que no es que yo ame a otro sino que de repente uno va descubriendo que el amor que ya existe totalmente encuentra paso a través de mí. Al principio es un amor transaccional, un amor transitivo porque lo vivo a través de mi envoltura y a través de mi identificación individual, pero poco a poco voy descubriendo que el amor no tiene nada de transitivo, no es algo que yo transmito, que doy al otro, sino algo que descubro que ya existe como campo unitario del cual emergen formas individuales. O sea que uno va descubriendo poco a poco el amor total como realidad aquí abajo, detrás de las apariencias. Y el gozo es la conciencia individual que yo tengo de mí como expresión en mí del amor, o como expresión en mí de la felicidad que se vive más arriba, aparte de todo y que a la vez lo contiene todo. La cuestión es irlo descubriendo experimentalmente.

(7.13)

**P.:** Yo siento que hay dos tipos de demanda: una es la demanda tradicional, quizá influida por la formación de buscar a Dios arriba, y otra la que ahora estoy más o menos descubriendo. Es una demanda que, por el hecho de que tú dices que lo superior es arriba, pues parece que me obliga a mirar hacia arriba, pero yo no siento la demanda tan arriba, sino que siento una demanda y en este momento casi me da igual si es de arriba o de abajo o de dónde venga. Lo que tengo es una necesidad de atender a esa demanda y veo que es más de fondo que de arriba ¿Hace falta preocuparse si es de arriba o de dónde?

**R.:** No. Yo digo que viene de arriba porque... viene de arriba, en primer lugar, y viene de arriba a través de unos canales muy concretos, unas vías muy concretas; a través del sahasrara en su conexión con el anahata. Pero esto que está arriba es arriba en relación con nuestra estructura personal. En sí no está arriba; en sí está en todas partes, es todo. Entonces, esto que está arriba lo está no solamente porque se percibe a través de un canal particular en dirección hacia arriba, sino porque es un nivel de vibración más sutil. Es como si te pusieras en contacto con un aire más enrarecido, más fino, más sutil, y en eso se distingue específicamente lo que llamamos espiritual, En que es un tipo de energía más sutil. Cuando tú puedes conectar con eso más sutil, ya no hace falta que te sitúes arriba. Es la sintonía de vibración lo que te contacta, lo que te conecta, y entonces ya no es ni arriba ni abajo. Además ocurre que cuando yo, a través de esos contactos en forma de oración o en forma de lo que sea, voy estableciendo esa conexión, se va estableciendo una vía habitual, ya sea a nivel de la felicidad o a nivel del conocimiento, según el trabajo que uno haga. Entonces ya es un campo continuo. Y eso que uno va viviendo más y más adentro tiene que darle expresión en la vida diaria porque es lo que va permitiendo que lo Superior se integre establemente con lo inferior. Al principio esta distinción está ahí y muchos no contactan con lo Superior porque están yendo a lo Superior con una actitud muy densa, muy elemental, muy material: están queriendo vivir lo de siempre, aunque más intenso, pero lo de siempre a fin de cuentas, y eso hace que no sintonicen con esa frecuencia más sutil, más rápida.

Curiosamente eso que es más rápido y que parece más tenue, eso es infinitamente más potente que lo que parece más denso y más fuerte. Es decir que uno va descubriendo esa paradoja que hay de que lo más fino, lo más sutil, es realmente lo más potente y que todo lo denso no es nada más que una densificación de lo sutil y que la realidad está más arriba que abajo, porque lo de arriba siempre está actuando como causa en relación con lo de abajo y lo de abajo es un producto final, es un producto terminal, en cambio lo de arriba es un nivel causal, es un mundo creativo. Es arriba que se produce la creación, abajo solamente hay la cristalización o densificación de lo que arriba se está produciendo.

Lo importante para la práctica es esta característica de atención a lo sutil ya sea en el aspecto del sentir, amor-felicidad, ya sea en el aspecto del conocer. Es atención a lo sutil. Eso es lo fundamental. De modo que es la atención a lo que no se percibe. Es estar atento a lo que está más allá de lo que yo suelo percibir, es estar más allá lo que me permite contactar y traer lo del más allá al más acá.

(7.14)

**P.:** ¿Cómo se explica que hay seres que se autorrealizan por completo y parece ser que se aíslan del mundo en el cual están metidos? ¿Qué sentido tiene?

**R.:** Pues eso hay que preguntárselo a ellos y ellos te contestarían probablemente: "si no hay ningún mundo, sólo está el Ser"

**P.:** Posiblemente sea una especulación...

**R.:** Trata de entender eso que te estoy diciendo: la realización consiste en descubrir que sólo el Ser es y que todo lo que existe no es nada más que el Ser que se expresa a través de formas. Entonces, ¿quién está ahí para realizarse?

(7.15)

**P.:** Otra vez ya dije que, al no haber desarrollado en lo psicológico los tres aspectos del potencial, cuando tengo experiencias muy fuertes de lo Superior me viene una crisis, una angustia... y me cierro y no sé qué debo hacer ante ello.

**R.:** Lo que debes hacer es ser más tú mismo en el sentido individual.

**P.:** Pregunto qué debo hacer cuando me viene eso.

**R.:** Ser más tú mismo cuando viene, cuando no viene, cuando se va; ser más tú mismo y al ser más tú mismo verás que sientes tu fuerza en ti, tu energía vital, tu afectividad. Y no dejes de ser tú mismo.

**P.:** Pero, es que me vienen como estados muy superiores que no logro dominar.

**R.:** Ya entiendo.

**P.:** Yo taponó lo de arriba, me quedo bloqueado, me quedo en nada.

**R.:** Has de ser más y más tú mismo, y sólo cuando puedas mantener este ser tú mismo, tardes lo que tardes, sólo entonces podrías empezar a abrirte arriba, porque si no, está lo que tú crees ser en el fondo, tu conciencia de idea, de personaje que está ahí y, porque no está integrado, cuando viene una cosa distinta este personaje lo vive como amenaza, como peligro. Ésa es la angustia.

**P.:** Ahora mismo me despojo, o sea elimino todo mi personaje, mi yo ideal y mi yo idea, no lo tengo ahora, en este mismo momento, pero sé que cuando vuelva fuera de mí lo voy a volver a tener y lo tengo que liquidar, eliminar, ¿no? ¿Y por qué se me va, por ejemplo ahora, por qué no lo tengo si sé que lo tengo?

**R.:** Mira, el personaje es como un sueño que uno tiene; los sueños sólo pueden tenerse cuando uno está dormido, cuando te despiertas el sueño desaparece de la mente, cuando te duermes el sueño vuelve a aparecer.

**P.:** O sea que ahora estoy despierto y luego me voy a dormir.

**R.:** Ahora estás más despierto -si lo miras verás que es así- que cuando baja tu atención; entonces reaparece el sueño y el sueño es tu mundo habitual, tu modo de reaccionar, de creerte tí. Has de aprender a vivir despierto y desde ese vivir despierto ir actuando para que todo se vaya integrando a ese fondo, a ese yo soy yo. Cuando esto se vaya produciendo podrás dormir tranquilo o podrás despertarte a otro nivel sin problemas.

Por eso es tan importante entender todo lo que he ido explicando anteriormente. Hasta que no se ha logrado la unidad con el fondo, la persona es como un reino dividido y por lo tanto hay que reunificar todo. Entonces es cuando uno puede tener acceso a una conciencia cada vez mayor, horizontal y verticalmente, con un total equilibrio, con una total alegría, como una verdadera expansión de conciencia que es. Si no es así hay problemas y en consecuencia la persona tiene que reprimir lo Superior hasta que no

vaya consiguiendo una mayor unidad en lo individual, del mismo modo que hay que reprimir lo del inconsciente hasta que uno no vaya consiguiendo mantener una cohesión individual; es lo mismo.

(7.16)

**P.:** Si nos encontrásemos con un ser realizado notaríamos su presencia porque de él dimanaría una gran energía, un gran amor y una gran inteligencia, y nunca me he encontrado con un ser así.

**R.:** El problema ¿sabes cuál es?, que para notar a otra persona uno tiene que tener una disponibilidad de percepción, porque en el fondo uno está percibiendo fuera lo que está dentro. Sólo cuando uno está limpio, tan limpio que refleja como un espejo, entonces se produce la imagen fiel de lo que hay en el exterior. Si uno tiene dentro, por ejemplo, agresividad, inevitablemente verá agresividad en el exterior, en todas partes. Como si uno tiene amor de verdad, verá amor en todas partes, porque uno se ve a sí mismo en todas partes. Por eso puede muy bien ser que haya muchos seres que funcionan de maravilla, pero hasta que nosotros no seamos unos receptores de maravilla no podremos ver esa maravilla en el exterior, ¿comprendes? No se está en condiciones de ver de un modo objetivo. Nosotros siempre nos implicamos en lo que vemos. De no ser así, los grandes personajes que han existido hubieran sido reconocidos por todo el mundo. Jesucristo por ejemplo.

**P.:** Pero a Jesucristo, por ejemplo, se le notaba.

**R.:** Pues algunos parecían disimularlo mucho, porque lo crucificaron. Es decir, unos notan, otros no notan. Recuerda lo que decía él mismo: "el que tenga oídos para oír que oiga". ¿Y qué quiere decir ésto? Pues que ha de haber una sensibilidad especial para que se perciba eso especial. Ésta es una de las cosas que sorprenden en el trabajo. Cuando uno va haciendo el trabajo cambia su modo de verse y luego de vivirse, y entonces cambia el modo de ver a los demás. Uno se va dando cuenta de que antes no vivía a los demás, vivía una especie de reacción, de tarjetilla, de ficha que uno se había hecho de los demás. Así que no pierdas la esperanza.

(7.17)

**P.:** En este crecimiento ¿cómo pueden interferir las fuerzas de que se habla, como fuerzas nocivas... diablos?

**R.:** Todas las fuerzas negativas están al servicio de aquél que está abierto a la fuente suprema. El ying y el yang están al servicio de Tao. No sé si esto te aclara algo o te pone un lío más.

(7.18)

**P.:** Si en esta encarnación trabajamos interiormente, nos limpiamos y contactamos con lo Superior, luego nos morimos y volvemos a reencarnar y tenemos otros padres que nos vuelven a educar y a inculcar ideas falsas de nosotros ¿qué ocurre con el trabajo realizado anteriormente?

**R.:** Si tú has hecho esta limpieza y además vives con lo Superior, cuando te mueras lo pasarás estupendo. De modo que si vuelves a venir será porque hará falta a la gente de aquí abajo que hagas cosas. Ni los padres ni la educación ni las circunstancias pueden

producir problemas que no traigas tú. Es lo que en el fondo querías preguntar. Y eso se considera que es karma bueno, que responde a un trabajo hecho y que por lo tanto ya no vuelven a producirse aquellas situaciones. Y suponiendo que vivieras situaciones negativas te servirían para crecer más.

(7.19)

**P.:** El trabajo por la personalidad también cuenta, ¿verdad?

**R.:** Lo que cuenta es el grado de identificación o desidentificación de la mente. Cuando la mente se identifica con el cuerpo, cuando se identifica con lo que llama mío, con el poder o con lo que sea: eso es lo que cuenta. Cuando la mente ve, entonces se produce un desprendimiento, y esto se hace siempre en la personalidad; pero es la mente, es el grado de identificación o de desidentificación de la mente. Quiero decir que no funciona de acuerdo con un código moral externo. Funcionará también ese código de moral externo si tu mente lo acepta, pero luego hay una moral profunda, intrínseca, que no siempre coincide con la moral externa.

**P.:** ¿Esta moral profunda es la conciencia o alma, o sea la concienciación que tengas de las cosas, de cómo las hagas?

**R.:** Pero en esa concienciación de las cosas hay dos factores. Por un lado influye mucho el modelo cultural en que te has educado, que te enseña que las cosas han de ser de un modo y no de otro, que hay un bien y un mal, y luego está un bien y un mal que es intrínseco y que es la expresión de tu discernimiento y de tu naturaleza profunda. Son pues dos órdenes de moral.

(7.20)

**P.:** En el proceso de descubrir el personaje ¿es normal que te des cuenta primero de que los demás son personajes?

**R.:** Pues es frecuente, sí. Porque tenemos una habilidad especial para mirar en los demás a ver qué es lo que no funciona bien. Sí. Es bastante normal.

**P.:** ¿Pero no debe ser así?

**R.:** Es igual, al fin y al cabo ves en los demás lo que eres capaz de ver según tu propio personaje, según tu visión; pero si lo ves en los otros aplícate la historia a ti enseguida.

(7.21)

**P.:** La vivencia y actualización de lo Superior ¿depende exclusivamente del grado de identificación que se tenga con el personaje?

**R.:** No. La identificación con el personaje es un impedimento, pero el soltar esa identificación no trae consigo lo Superior, aunque facilita, deja el camino libre. Eso es lo que parece ser, porque, claro, yo no sé lo que pasa en todos los casos. Lo Superior aparece primero en forma de demanda. Si no hay demanda es que lo Superior, de momento, no está empujando para actualizarse, aunque uno esté muy limpio. Parece ser, porque hay personas que parecen funcionar de un modo natural bastante armónicamente, que tienen un yo experiencia muy sano y que no obstante no se les ve esa conciencia superior por ningún lado. Puede que esté y que uno no sepa verlo; pero

hay casos que no parece verse por ninguna parte. Por eso no es inherente el hecho de haber limpiado a que venga lo superior. Lo Superior está siempre ahí. El problema es que uno contacte con ello, que haya una demanda que haga que la persona busque esa dimensión de totalidad.

**P.:** Yo siento una demanda de algo Superior, pero últimamente me doy cuenta de que hay algo que me limita, algo que me impide vivir del todo esta demanda.

**R.:** Bien. El problema está en que uno hace una pregunta y la hace en general y, de hecho, lo que en el fondo le interesa a uno es una pregunta de algo muy particular que es una experiencia personal. En este caso hay lo Superior y, de repente uno se da cuenta de que había un límite personal y que este límite es autoimpuesto, por lo tanto se puede ir soltando.

Es como si estás andando y de repente ahí está el aire, ahí está el espacio, y el espacio también es algo que forma parte de tu andar. Entonces puedes poner la atención en tu cuerpo que se mueve en el espacio o en el espacio que te mueve dentro de él. ¿Entiendes? es un trasladar el foco: vivirlo desde lo individual o vivirlo desde lo que está más allá de lo individual. Es mantener la atención en lo que está más allá de lo individual, mantener la atención, en este caso, y por sí solo se irá aclarando e irás tomando conciencia más clara de la relatividad de ese límite individual.

(7.22)

**P.:** Yo quería preguntar si es bueno revivir los momentos de crisis que haya podido haber en la edad adulta.

**R.:** Todos los problemas han de liquidarse, pero yo aconsejo vivamente empezar por los problemas de la infancia, aunque uno tenga más presentes problemas recientes. Los problemas recientes se apoyan en los problemas de base que hay y por eso, si no solucionas los de base, no podrás solucionar bien los más recientes.

(7.23)

**P.:** ¿De qué depende que una experiencia tenida en el interior se exprese de forma correcta en el mundo?

**R.:** Depende de que funcione bien tu mente, de que tu mente esté coordinada; de tu integración individual.

(7.24)

**P.:** Si uno no siente esa demanda de lo Superior ¿puede pedir ayuda a lo Superior y funciona si lo pides? Porque a mí me ocurre que de momento no siento esa demanda de lo Superior, pero cuando estoy muy confusa, muy liada, estoy toda yo metida en un lío y no sé por dónde tirar, lo que me surge espontáneamente es pedir claridad a lo Superior o a Dios. ¿Esto funciona?

**R.:** Esto funciona, sí, porque lo que vale no es tanto las ideas que tú puedas tener en tu mente como las actitudes profundas y si detrás de tu mente, en tu mente profunda, hay una actitud de sinceridad y de demanda, esto es lo que funciona aunque a veces se oponga a lo que la mente exterior piense. Lo profundo siempre es lo que gana.

(7.25)

**P.:** En la apertura a los niveles superiores, suponiendo que exista un previo centramiento, ¿qué pasa con la identidad?

**R.:** Se puede vivir de varias maneras. Lo normal es que en cuanto viene la experiencia Superior es como si tu identidad desapareciera, tu identidad individual y nada más. Pero cuando se vive más y más eso, entonces se experimenta que es la identidad individual la que se expande hacia esa dimensión oceánica; pero eso viene luego. Mientras tanto se pasa bastante tiempo como si fueran dos cosas: yo y lo infinito, o Dios, o el nombre que uno le dé a eso, y cuando eso está presente es como si derritiera, hiciera desaparecer la identidad individual, es como si estuvieras alumbrándote con una lámpara y, de repente, sale el sol. Entonces la luz de la lámpara desaparece a pesar de que antes del sol fuese una luz estupenda que te guiaba en todo; pero, como ya te digo, luego se descubre que se produce una expansión de identidad y entonces te das cuenta que ya no eres más eso que creías ser, que se ha dado un paso, un salto. Se ha producido, no lo das tú, se produce. Tu límite de acción individual está en mantenerte como eje. Es donde tú puedes decir "yo soy yo", pero cuando te abres arriba ya no es aplicable eso, ya no es tu voluntad tal y como normalmente se entiende. Entonces empieza una tónica totalmente distinta de la que se había trabajado hasta ese momento, y es que uno pasa a ser receptor en lugar de ser actor. En lugar de ser la persona que lucha, que se esfuerza, cambia completamente el tono y uno pasa a ser totalmente receptor de lo Superior, en lo afectivo, en el aspecto mente y en la energía; pero en el aspecto de identidad se va produciendo una expansión de identidad.

**P.:** Pero ese receptor es identidad ¿no?

**R.:** No. Es un mecanismo. La noción de identidad es una noción progresiva: mientras uno está viviéndose como personaje la intuición de identidad, el hilo que viene, el resplandor, se manifiesta en la mente, en el yo idea, o sea que el yo idea, como idea, es falso; pero la noción de identidad que hay es correcta. Porque está proviniendo de la fuente y cuando quitas eso, el personaje, ese yo idea, lo vives como yo experiencia y luego como eje, y cada vez es un yo que lo vas viviendo como más cerca, más real y con más poder. Luego descubres que eres mucho, muchísimo más grande.

**P.:** Es que por un lado, también por el hecho de que desaparece la identidad, es como si dijéramos que se diluye en esos campos...

**R.:** Fíjate; no desaparece la identidad, la identidad se expande.

**P.:** Se expande. Entonces parece que huelga el trabajo del centramiento.

**R.:** Es que desaparece sólo cuando se ha producido el centramiento. Es cuando tú eres eje que el vivir lo de arriba es como una continuidad, lo de arriba se manifiesta abajo creativamente, a través del eje, el eje es un vórtice de energía individualizadora dentro de la mente superior y ahí se crea la individualidad. Por lo tanto, para ir a lo Superior de un modo estable tienes que ir a través del eje. Por eso hay muchas personas que tienen experiencias pero no pueden llegar a estabilizar eso y mucho menos a expandirse en ello porque no van a través del eje, porque no están suficientemente centradas, y el trabajo espiritual, sea cual sea el enfoque que se le dé, consiste en que al final uno ha de llegar al fondo, sea el fondo del sentir como en el caso del bhakti-yoga, o de las formas



cristianas, sea a través del centro de la visión y la intuición, sea a través del centro que sea, porque sólo a través del centro hay la conexión directa, natural con lo Superior.

**P.:** Pero, en los casos de las personas que tienen esa expansión de conciencia, no momentánea sino duradera, y que no han trabajado en absoluto lo psicológico, ¿qué diferencia hay en la vivencia de lo Superior?

**R.:** Éstos han de poder vivir desde su profundidad, desde su eje, sea porque ya lo tienen trabajado, sea por lo que sea. Quizá lo hayan trabajado sin darle el nombre de trabajo.

**P.:** Pero parece ser que existen personas que tienen un gran desarrollo espiritual y en cambio en lo inferior no han trabajado.

**R.:** Lo inferior quiere decir la mente; no lo inferior sino la mente integradora. Es la mente la que ha de integrar. Es que si me pusieras un ejemplo concreto que conociéramos, lo podríamos mirar con más detalle.

Si tú miras, si estudias la vida de los místicos, una biografía que presente la vida real, no una de éstas que lo presentan todo como miel y angelitos volando, verás que allí hay una lucha encarnizada, una lucha para conseguir ir soltando cosas con un nombre o con otro; pero que si miras verás que el proceso consiste en soltar hasta que llegan a situarse realmente en el fondo. Entonces contactan lo que se corresponde con el fondo de aquel nivel y en eso pueden llegar a una gran conexión. ¿Por qué? Pues porque están en el fondo correspondiente. Ahora, en la medida en que no han desarrollado lo otro, que no han conectado a través de la mente, o según el caso de la energía, tendrás unas personas que vivirán unas experiencias fantásticas, pero que, en cambio, a la hora de funcionar en el mundo, no pueden hacerlo bien porque no han desarrollado sus instrumentos. Así, paralelamente a unas cosas maravillosas que vienen a través de esa intuición afectiva, a lo mejor dicen verdaderos disparates en lo que respecta a la mente.

**P.:** Esto, enfocado desde un punto de vista completamente contrario, se podría ver que el individuo es como una personalidad esquizofrénica, que tiene una serie de personalidades. Una el inconsciente, otra el consciente, otra lo Superior y otra el no yo.

**R.:** Llámale sectores de conciencia.

**P.:** Pero que viven como unas personas todas dentro de una, ¿no?. Una esquizofrenia que en un momento domina una, en otro otra...

**R.:** Hay una diferencia. Lo único que tiene semejanza con esto es lo del inconsciente. Es como si dijéramos que la mente consciente contacta con unos sectores del inconsciente y crea zonas distintas consciente-inconsciente, pero separadas verticalmente. No todo es una separación horizontal. De momento el problema más gordo que tiene la persona, visto desde aquí abajo, es unificar el consciente con el inconsciente y su mente exterior con su mente central. Es un problema de desconexión de tipo horizontal.

**P.:** ¿Los otros sectores no están también separados?

**R.:** No. Porque más bien utilizan lo que hay dándole una calidad nueva, pero no funciona al margen de lo que hay.

**P.:** El inconsciente es la zona media, ¿no?

**R.:** La zona media, sí.

**P.:** En cambio hay el personaje, que es anterior, ¿no?

**R.:** El personaje es anterior pero se nutre de la zona media.

(7.26)

**P.:** No acabo de ver si en un momento que estás en crisis, como se ha dicho aquí, es cuando estás más identificado con tus estructuras mentales.

**R.:** Puede no ser así. La crisis no se produce cuanto más identificado estás, sino que se produce cuando hay contradicción entre las cosas con que estás identificado, porque hay muchas personas que viven identificadísimas con su dinero, por ejemplo, y como que las cosas les van bien, son la mar de felices.

(7.27)

**P.:** ¿Cómo es posible que lo Superior te venga si uno de los requisitos es que sueltes las ideas?

**R.:** Si la idea es muy hermética no percibirás nada que te venga de lo Superior. Es cuando la mente concreta personal empieza a ser más transparente, más fina, más madura, que actúa con una cierta permeabilidad, que permite que se transparente lo Superior.

Como lo Superior está ahí, todo depende de que tu cristal esté totalmente negro de pintura o de que la pintura sea más fina, menos negra, y entonces permita esa transparencia.

**P.:** No lo veo, y es porque en el fondo, para mí uno de los problemas de conectar con lo Superior es precisamente la idea de mí.

**R.:** Esta idea de ti puede tener una rigidez muy fuerte o puede tener una menor rigidez. Si tú tuvieras una idea de ti tan y tan fuerte, te sería incluso difícil aceptar la idea de otros. Cuando tú eres accesible a la comprensión de cosas nuevas es porque hay algo que es permeable, que está abierto. Y lo mismo que está abierto en sentido horizontal puede estar abierto en un sentido vertical, aunque siga persistiendo la idea de "yo soy eso". El problema es que uno no se da cuenta de las zonas profundas de uno mismo, y muchas veces como la personalidad externa se ha ido formando a partir de impactos y de reacciones con el exterior, raramente se toma conciencia directa de lo que está pasando detrás de todo eso. Por ello hay tantas sorpresas, y las sorpresas son en dos direcciones: lo mismo la persona que toda su vida ha creído que rechaza toda idea de algo superior o sobrenatural, y lo rechaza a cal y canto, sin querer ni oír hablar de ello, luego un día descubre que está sintiendo algo maravilloso. Y también al revés: uno que cree que sí y luego descubre que no, que el personaje se ha ido disfrazando de persona espiritual pero no es auténtico. Se producen todos los casos.

Pero, como somos lo Superior a pesar de todo, creas lo que creas, al final gana la verdad. Lo que es, a las buenas o a las malas, al final aparece. Puede aparecer sin conflictos o a través de conflictos; pero está ahí, lo eres, si bien, una cosa es lo que eres y otra cosa lo que tu mente ha ido pensando.

**P.:** Es decir que mientras no suelte esto no puedo contactar con aquello.

**R.:** No podrás contactar aquí, pero en cambio, a lo mejor estás contactando detrás de eso. Tú no te acabas aquí.

(7.28)

**P.:** ¿Qué diferencia hay entre hacer este trabajo por mi voluntad o por obligación?

**R.:** Si tú miras en qué consiste la vida, verás que la vida consiste en un juego constante de ilusiones que persigues y por ellas luchas. Consigues alcanzarlas o no; pero luego, inevitablemente, viene la desilusión. Cuando tú te has pasado la vida luchando con toda la ilusión por cosas, lo mismo si las consigues como si no, luego te das cuenta de que aquello no llena lo que esperabas. Así a base de fracasos te vas dando cuenta de que aquello no te da la felicidad que prometía. Es como si a base de desengaños fuera abriendo los ojos un poco, diciendo "anda, puesno es así". Y esto ocurre en todo. Tú estás muy satisfecho pero luego viene una enfermedad, con unos dolores que te dejan hecho cisco, y entonces te das cuenta que toda aquella seguridad estaba basada sobre algo muy débil. Así que yo no buscaría más la seguridad en eso, sino que trataría de buscar algo que ofrezca más garantías.

**P.:** No me quería referir a eso, sino en el sentido de la autorrealización.

**R.:** Es lo mismo. Mientras tú estás creyendo que eres esta cosa, tu vida está organizada alrededor de eso que crees ser. Luego llega un momento que eso que crees ser se hunde y es el mismo proceso. En este caso la meta no es tanto el exterior.

**P.:** Pero la voluntad propia ya lo haría.

**R.:** No es tanto la voluntad como el discernimiento.

**P.:** ¿Por el discernimiento lo vería claro y lo haría?

**R.:** Claro. Si lo analizas, si lo examinas, si lo miras con seriedad, irás viendo todo eso antes de que pase. Si te dejas llevar por una mente vaga, confusa -y vaga en los dos sentidos-, entonces hasta que tropieces con las dificultades no empezarás a despertar.

(7.29)

**P.:** ¿Entonces no es lo mismo abrirse a lo Superior que abrirse al sujeto?

**R.:** No, De momento, no. Porque el sujeto para ti depende de lo que de momento intuyas que es. Implícitamente sí que debería ser lo mismo, en principio, pero prácticamente el sujeto lo vives como algo en ti aquí y ahora, en cambio lo Superior lo vives como algo que está por encima o más lejos del aquí y ahora..

**P.:** Sí, pero es que últimamente tengo la impresión de que este sujeto abarca lo Superior, por decirlo así.

**R.:** Entonces, por este mismo principio, si para ti el sujeto incluye ya lo Superior, al buscar el sujeto buscas lo Superior, una conciencia más grande.

**P.:** Pero, entonces ¿eso es hacer otro gesto, de otra manera?

**R.:** Es lo mismo.

**P.:** Es lo mismo pero yo lo vivo de otra manera, quiero decir como si yo estuviera entrando en mí misma incluso físicamente.

**R.:** Las modalidades pueden ser distintas, según la estructura y la historia de cada persona.

(7.30)

**P.:** En el nivel Superior, en el campo de luz o de amor, ¿puede uno percibir estando ahí pensamientos o emociones, o algo así?

**R.:** Hay que distinguir: en el campo de la mente superior lo que hay es una constante evidencia renovada y fresca de instante en instante, constante evidencia, no pensamientos. Y en el campo afectivo superior lo que hay es como dentro de un océano constante, unas oleadas de mayor luz, amor, belleza, felicidad; oleadas, no emociones.

**P.:** ¿Pero se pueden captar simultáneamente los dos niveles estando arriba?

**R.:** Debe ser posible.

**P.:** Digo esto porque en alguna ocasión me viene alguna emoción o algún pensamiento y tengo la duda de si se ha descendido en la conexión o si uno está ahí captando ese pensamiento como un sujeto, no identificándose con el pensamiento.

**R.:** Es que yo estoy hablando de estar arriba, no de estar conectado con, sino de estar arriba.

**P.:** Bueno, el estar conectado es de alguna manera un nivel bajo de estar arriba, ¿no?

**R.:** No. Es estar abajo pero conectado con arriba. Entonces sí que es posible que subsistan varios planos de conciencia y emociones por un lado, y pensamientos y recuerdos a la vez que intuiciones y todo a la vez, pero eso es estar abajo.

(7.31)

**P.:** ¿Hay una evolución de la conciencia total?

**R.:** No, parece que no. Parece ser que lo que hay es una constante transformación dentro de sí misma, dando lugar a formas cada vez más sutiles; pero dentro de sí misma. Por lo tanto la conciencia total como tal no evoluciona. Los contenidos de esta conciencia sí que parecen evolucionar, lo que es distinto.

**P.:** En un plano interior ¿qué influencia recibimos de lo cosmológico o planetario en nuestro libre albedrío?

**R.:** ¿En nuestro libre albedrío? Primero pregúntate qué influencia tienen todas las ideas aceptadas en tu libre albedrío, y tu constitución, y tu código genético y todas esos factores que cada vez van descubriéndose más.

El universo se va descubriendo interiormente, aparte de lo que la ciencia descubra o no descubra. Interiormente se descubre que es una unidad funcional y que no hay nada que esté separado del resto, que es una entidad viva y que, por lo tanto, no hay nada que esté separado de otra cosa, en lo pequeño y en lo grande.

(7.32)

**P.:** ¿Qué diferencia hay entre estar en lo Superior y estar abierto a lo Superior?

**R.:** Yo puedo abrirme desde aquí al amor, a la felicidad y a la inteligencia-mente, es desde aquí y entonces recibo; recibo felicidad o intuiciones, o recibo experiencias. Este es el modo de estar abajo; pero hay otro modo por el cual yo, como identidad, me traslado totalmente arriba y entonces dejo la mente y el cuerpo y estoy totalmente arriba; entonces se vive de otra forma totalmente distinta.

(7.33)

**P.:** El ejercicio de imaginar conscientemente el yo ideal ¿es otra forma de abrirse a lo Superior?

**R.:** No necesariamente; pero puede que sí. Depende de cuál sea tu yo ideal. Si tu yo ideal es llegar a un amor perfecto y a cosas muy superiores, es que está mezclado lo superior con lo inferior, o por lo menos una intuición de lo Superior con la mente pequeña.

(7.34)

**P.:** ¿Puede haber una, digamos, conexión entre una imagen y una vivencia pasada anterior, la imagen de un paisaje, una foto o un dibujo por ejemplo?

**R.:** Puede ser que en tu mente exista esa relación y que al ver el paisaje o la fotografía, o el recuerdo, o lo que sea, se evoque y se contacte lo Superior en un grado u otro. Eso es posible, sí. De hecho, es por eso que en todas las tradiciones las personas utilizan cantos, rituales, símbolos, imágenes. Precisamente para eso, para tratar de evocar algo Superior. Aunque también pueden ser cosas no necesariamente tradicionales, puede ser cualquier cosa.

**P.:** Es que a mí me pasa con algún tipo de paisaje.

**R.:** Ya, supongo que lo preguntas porque te pasa, pero si te pasa ya no deberías preguntar si es posible, es tu propia experiencia. A mí hace muchos años me pasó con un árbol. Cuando iba a trabajar pasaba por un campo en el que había un árbol, y de repente ese árbol empezó a evocar en mí algo que estaba más allá del árbol mismo. Entonces me quedaba rato allí mirando el árbol. Aquello fue, en aquel momento, como una especie de punto clave, y a cada persona puede pasarle con algo.

(7.35)

**P.:** Entonces, según todo esto que has explicado, ¿Dios es una entidad personal o impersonal?

**R.:** A los efectos prácticos inmediatos da igual que adoptes una actitud personal que una actitud impersonal. Ya digo, muchas veces se producen en nosotros reacciones que no tienen nada que ver con la cosa, sino que son actitudes más bien reactivas, de tipo psicológico; si hay un rechazo a la formación infantil religiosa que se nos ha dado porque uno asocia la formación religiosa a una serie de cosas o experiencias pasadas que pueden ser desagradables para algunos, entonces hay una tendencia a rechazar todo lo que huele a una persona transcendente; pero eso es una reacción psicológica y no tiene nada que ver con lo que es. Por contra hay otros que necesitan que haya alguien porque si no, se sienten perdidos y también no es nada más que una proyección psicológica.

Se trata de ir solucionando los problemas que hay dentro y lo demás ya se irá descubriendo.

## 8. NIVELES

### *Afectividad superior*

El contacto con lo Superior es fundamental cuando la persona tiene una demanda de lo Superior. Es fundamental aprender a hacerlo, es fundamental darse cuenta de que eso es de uno y que cuando uno se abre a eso uno está en casa. Se trata de ir quitándole el aspecto de algo extraordinario. Es aprender a verlo como algo totalmente natural, inherente a la conciencia infinita que realmente somos. Es familiarizar la mente, mentalizarse, para que se viva como algo natural.

En la medida que yo me familiarizo con esa sintonía, con ese contacto, ya sea a través de lo afectivo -que es lo que generalmente se busca más-, ya sea a través de lo mental -que es lo que se busca menos-, yo puedo entonces tener siempre toda la felicidad que realmente busco, la que quiero.

La felicidad, como os decía un día, no es nunca el producto de lo que me viene del exterior, la felicidad es en qué medida yo abro y permito que lo que ya soy se manifieste. La felicidad es el resultado de lo que doy, nunca el resultado de lo que los otros me dan, y esa felicidad es infinita. En el aspecto individual se vive como un foco, pero arriba es un océano y este foco es un foco de ese océano. Entonces esta conversión, esta metanoia, este giro completo, por el cual yo descubro que la fuente de la felicidad, que la felicidad misma, no es nunca un producto de algo, sino que es más bien algo ya original, algo que es la base de todo, que ya está totalmente presente, es un descubrimiento que uno tiene que constatar y reafirmar, porque nuestra mente está educada de manera que cree siempre que la felicidad nos es dada desde el exterior. Por lo tanto, llegar a ver esto claro, porque uno constata que se puede abrir a ello y entonces crece más y más, verlo y tomar clara conciencia mental de ello, es fundamental para rectificar la idea errónea y los hábitos erróneos que hay en nuestra mente.

Entonces uno tiene, vive, incluso aquí abajo, toda la felicidad que es capaz de desear. Nadie pone límites, los límites los ponemos nosotros. La felicidad infinita es nuestra, la somos; pero aquí abajo estamos viviendo como si fuéramos una miniatura, como si fuéramos una cosa muy pequeña. Y en la medida que yo aprendo a abrirme a eso que de momento vivo como si fuera superior a mí, constato que viene más y más, y que viene siempre porque está ahí.

De manera que el secreto de la felicidad es abrirse a esa dimensión que uno es y ha sido siempre. La felicidad soy yo mismo. No yo tal como funciono habitualmente, sino yo en un sentido auténtico, en un sentido profundo, y eso es extraordinariamente importante porque podríamos decir que nuestra vida funciona mal debido a que estamos siempre buscando la felicidad donde no está. Y eso crea un montón de líos y de dependencias: necesito a unas personas y, como las necesito para sentirme querido, quedo atado a lo que aquellas personas me exigen y entonces hay una batalla. No quiero

dar pero en cambio quiero recibir, y me meto en cosas que no son realmente lo que estoy buscando.

Mis conflictos interiores siempre vienen porque no me dan lo que yo espero y en cambio me exigen lo que no quiero dar. En general, la problemática de la humanidad está centrada en un problema de carencia afectiva, aunque realmente la problemática no es esa: la problemática es que hay una falta de visión que las personas la viven como una carencia afectiva. Descubrir eso experimentalmente es fundamental porque cambia nuestra actitud hacia las personas y hacia la vida. La vida entonces deja de ser esa búsqueda constante de compensaciones, de satisfacciones, de gratificaciones. Me puedo llenar directamente y así la vida se convierte, no en una búsqueda de felicidad, sino en un medio a través del cual yo doy, expreso la abundancia de mi propia felicidad y expreso esa felicidad de un modo inteligente, de un modo creativo, de un modo activo. Lo que antes era como una especie de juego dramático, lo que muchas veces se vivía como tragedia, exactamente lo mismo, al vivirlo en la otra dirección, desde la plenitud de las formas, entonces se convierte en un juego creativo, recreativo, y es cuando hay el gozo de dar, de crear; doy de mi abundancia, y al dar y crear es como si renovara, en un plano más elemental, el gozo que ya soy en un plano más superior. Este es el verdadero sentido, de momento, de nuestra existencia.

Así pues vemos que las mismas cosas pueden vivirse como drama o como un gozo extraordinario; pero esto es inconcebible si uno está viviendo, como siempre, con una mente que vive el aislamiento de "yo soy aparte de todo lo demás", y cuando se va descubriendo esta conexión, esta dimensión superior, cambia completamente el sentido, el significado de la existencia.

### *Mente superior*

Lo mismo ocurre en el aspecto verdad. Hasta ahora nos hemos preocupado mucho por adquirir ideas sobre las cosas. Podemos y debemos adquirir información sobre lo que sean conocimientos técnicos, sobre la naturaleza de lo físico, a través de las ciencias naturales, etc., pero lo que es la existencia y lo que somos nosotros mismos y lo que es el otro, eso lo encontraremos todo dentro, contactando con el nivel superior. Todo el conocimiento que nos haga falta y mucho más es totalmente nuestro; pero es necesario que aprendamos a realizar esa conexión y para ello hemos de rectificar nuestro gesto habitual mental. Nuestro gesto mental es que hemos de pensar mucho para ver si llegamos a la conclusión correcta. Estamos utilizando el pensamiento como instrumento de conocimiento, y la mente no es nunca un instrumento que dé el conocimiento. La mente es un instrumento de transmisión, de transformación y de información, no es nunca conocimiento. El conocimiento, la verdad de las cosas, es la mente superior. La verdad de las cosas no consiste en tener una idea determinada de las cosas; la verdad de las cosas es la idea que hace que las cosas sean lo que son. En un lenguaje religioso diríamos que la verdad de las cosas es el pensamiento que Dios está teniendo de las cosas. No son dos cosas: el pensamiento y las cosas. Las cosas son el pensamiento mismo pero visto a través de los sentidos.

Cuando nos situamos en el plano mental somos el conocimiento mismo hasta allí donde alcanzamos, donde llegamos, y entonces somos la verdad de las cosas. No tenemos una verdad de las cosas, no es "una idea de", sino que es la causa original de la



cosa, es decir la esencia de la cosa. Es lo que en un lenguaje, a veces esotérico, cabalístico, en la tradición, se dice que Dios conoce cada cosa por su nombre. Su nombre quiere decir la idea original que es la cosa misma. Porque antiguamente el nombre se correspondía con las vibraciones, con la forma original de la cosa. Después se ha ido desnaturalizando el lenguaje de manera que los nombres son convencionales; pero en el lenguaje sagrado original, nombre y cosa eran lo mismo. La cosa era el pensamiento y el nombre era el sonido correspondiente a la cosa. Éste es el verdadero conocimiento y el conocimiento sólo se consigue siéndolo, siéndolo desde ese nivel.

Nunca se conseguirá entender que es la vida o el por qué de la existencia, por mucho que uno piense, ni por hipótesis que uno baraje, ni por filosofía que uno estudie. Sólo hay un modo de conocer la existencia y, por lo tanto, la verdad de la existencia y de lo existente, y es ver desde la mente que la está pensando. Es la mente que la está pensando la verdad misma de la cosa. Cualquier otra posición nunca puede darnos la verdad de la cosa sino que es una visión, una sección parcial, y todo lo demás han de ser supuestos. Si yo veo una obra de arte, puedo empezar a interpretar y decir si el autor está expresando esto o lo otro, y no: la única verdad de la obra de arte está en la mente del que la ha creado, ésa es la única verdad de aquella obra de arte en particular. Lo mismo ocurre en relación con todo. Es la mente que la está pensando, que le está dando existencia como forma, ésa es la verdad de la cosa y, por lo tanto, sólo desde esa mente misma puedo yo conocer la verdad, conocer y ser la verdad misma de la cosa.

Así que tenemos acceso al conocimiento directo, evidente, de las cosas, pero esto es sólo posible cuando yo me intereso por tener el conocimiento, y el conocimiento que no es producto de la mente, que no es producto de razonar, sino que es producto de ver, y desde esa visión irse situando en una visión cada vez más sutil, más elevada. La verdad hay que estarla descubriendo constantemente, pero sólo la puedo descubrir cuando dejo de confiar en mi mente y en cambio estoy atendiendo a una verdad que desconozco y que trato de recibir. Mientras yo confío en mi mente, con mis hábitos mentales, yo no saldré nunca del círculo cerrado de mis razonamientos habituales. He de dejar a la mente viendo sus limitaciones y he de estar atento sin saber, sin apoyarme en nada, en nada más que en mi demanda de ver la verdad, de conocer la verdad. Y esa actitud sostenida es la que va abriendo paso para que la mente superior se vaya manifestando en la mente inferior en forma de intuiciones aisladas primero, luego en forma de visión más estable, hasta que llega un momento que esta conexión es constante. Entonces hay una evidencia constante de la verdad de las cosas.

La verdad es el pensamiento en la mente del Ser supremo. Toda la existencia es el pensamiento en la mente superior. Y está el Ser supremo y su pensamiento que son dos cosas; que, de momento, desde abajo, podemos distinguir como si fueran dos cosas. El pensamiento es la existencia, es lo que visto objetivamente denominamos existencia y cuando se vive subjetivamente lo llamamos conciencia. De modo que existencia y conciencia son lo mismo. Yo tengo una conciencia y aquello que no incluyo en mi conciencia para mí es la existencia; pero cuando yo despierto y voy abriéndome descubro que todo es conciencia, que lo soy todo. Y a la vez, cuando me centro más allá de todo, descubro que todo es existencia y que yo soy más allá de esa existencia, en el Ser supremo.

La meditación es una de las formas de establecer conexión; es otra de las formas de establecer conexión con esa mente superior. La meditación hecha con esta finalidad. Y

consiste en mantenerse durante cinco o diez minutos, no más, atento a la intuición que tengo de algo pero sin caer en lo que es razonamiento. Los razonamientos pueden hacerse antes o pueden hacerse los dos o tres primeros días, pero una vez ya se ha razonado y se tienen todas las definiciones que el razonamiento o la información pueden dar, entonces es cuando empieza propiamente el trabajo. Se sigue mirando la intuición que se tiene, pero que sea tratando de ver aquello más del todo, manteniendo esa atención, esa misma actitud que decía de cara a lo desconocido. Y mantener esa atención todo uno tranquilo, relajado, pero muy despierto en esa dirección. Esto, practicado regularmente, no sólo traerá la respuesta o la experiencia de ese tema particular que se esté trabajando, sino que irá construyendo una conexión estable con tu mente superior. Entonces se verá que esta conexión es lo que luego se manifiesta en la vida como intuiciones más y más frecuentes en relación con todo.

### *Energía superior*

Hay otros niveles que se viven como campos inmensos de energía, de pura energía.

Lo Superior en todos sus niveles es una potencia fabulosa y por eso es peligroso y por eso es transformante y por eso es maravilloso, porque todo lo de arriba es un potencial enorme, inmenso. Ya lo es lo afectivo, y lo mental igual, pero, cuando se va aún más arriba, al nivel de energía superior, es de un poder terrorífico, y por eso no suelo hablar mucho de este aspecto superior de la energía en los cursos, porque antes hay bastante tela a tejer en relación con esos dos primeros planos: mental y afectivo. Pero, todo es energía, ya aquí abajo todo es energía. La característica es que es distinta, que es una energía que vivimos como inteligencia o una energía que vivimos como felicidad, amor-gozo. El gozo y el amor son como subdivisiones de lo que es en sí eso que es pura felicidad, pero que a la vez es una realidad inmensa, realidad intensísima.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(8.1)

**P.:** ¿Se intuyen o experimentan normalmente los tres planos a la vez?

**R.:** En la práctica suele presentarse como bastante separado, y cuando la persona vive uno, generalmente cree que aquello es todo y que no hay nada más posible, pero cuando se va familiarizando con ello, cuando va incorporándolo, después va descubriendo otras cosas. Al principio aparece con ese carácter tan grande de totalidad y de una calidad exquisita que es como si excluyera cualquier otra posibilidad. Y eso es lo que hace que las personas que tienen una experiencia en este sentido digan que eso es la realidad, la verdad y nada más. Pero, de hecho, ese mundo superior es inmenso, es fabuloso y está todo: está el aspecto felicidad y está el aspecto inteligencia realmente creadora, inmensa, fabulosa, y está una potencia terrorífica.

(8.2)

**P.:** ¿Esta visión está más allá de la atención central?

**R.:** Sí, pero parte de la atención central.

(8.3)

**P.:** A veces me pasa que, cuando veo algo que ocurre en mí, de repente me viene un impulso, como una reacción compulsiva, y la miro y la miro, y me encuentro como que siempre le puedo encontrar infinitas respuestas.

**R.:** Eso es la mente.

**P.:** No es que yo razone sobre ello, pero me viene eso.

**R.:** Es la mente. Si tú te interesaras por cuál es la verdad de eso y lo miraras tratando de conocer, la verdad acabaría apareciendo de un modo especial, distinto de esas ideas que vienen; surgiría la evidencia de la verdad de aquello.

Toda cosa no es nada más que la periferia de la verdad misma de la cosa. O si queremos: toda cosa no es nada más que la forma sensorial de la verdad en la mente divina. Todo esto lo tenéis que escuchar con la intuición. Esto quiere decir que toda cosa es la puerta de entrada a la mente superior, porque es como la manifestación, el signo o el símbolo de la verdad misma de la cosa.

Si yo miro una cosa y estoy atento, tratando de entender, de descubrir la verdad de aquello, ese punto de apoyo de la cosa que miro me irá conduciendo a la visión directa de la verdad; pero si empiezo a razonar corto esa posible conexión. Así que se trata de ir por la vida como un ignorante, cuando uno está en esa fase de querer desarrollar la conexión con la mente superior, de descubrir constantemente la verdad, no sólo grandes verdades sino las pequeñas verdades. Todas son iguales de tamaño pero en la mente parecen diferentes. Se trata de no dar nada por sabido, olvidar lo que se sabe y observar, mirar en una actitud de investigación, en una actitud de descubrimiento, en una actitud de "veo eso, no sé que es, trato de conocerlo, de descubrirlo". Es una actitud de ir por el mundo siendo ignorante aunque uno se sepa toda una bibliografía tremenda. Olvidar todo eso. Es una actitud de desconocimiento constante. Ese es el camino de la sabiduría y de la inteligencia. En cuanto yo creo que sé ya quedo cortado a mis propios contenidos mentales y me impido descubrir nada genuinamente auténtico.

¿Intuís eso un poco?

(8.4)

**P.:** ¿Y llegamos a encontrar la verdad, o sea a sentirla?

**R.:** A verla, verla y serla. Pero ése es un trabajo que se ha de hacer con todas las ganas. Mientras no la veas sigue trabajando como puedas, pero esa actitud ha de ser una constante. Sólo aquel que desea la verdad por encima de las demás cosas realizará la verdad. Mientras la verdad sea una especie de curiosidad o de lujo, uno no dará el paso de soltar la mente. Es cuando el conocer la verdad pasa a ser lo fundamental, porque si no la vida no tiene el menor sentido, que uno busca ver el qué y el cómo y el por qué de todo como razón básica de la propia existencia. Entonces hay esa actitud de ir a por ello del todo. Entonces eso viene, primero como sombras, como vislumbres, y luego va viniendo más y más hasta que llega un momento en que es como una cascada de luz que está constantemente presente. Y es instantáneo el ver la cosa y la verdad de la cosa. Como ocurre análogamente en el aspecto afectivo: percibir cualquier cosa

instantáneamente es la respuesta del amor o de la felicidad de arriba que se transforma en amor.

(8.5)

**P.:** Ver la verdad de la cosa y la realidad de la cosa, ¿es lo mismo?

**R.:** ¿Qué quieres decir por realidad?

**P.:** Verdad.

**R.:** Pues entonces ya lo tienes. Claro que primero tienes que aclarar qué quieres decir por realidad. Normalmente, en el lenguaje corriente, realidad y verdad de la cosa es lo mismo. En el lenguaje corriente realidad de la cosa quiere decir que la cosa existe realmente, y que es de una manera y no de otra. Esta es la acepción que se suele dar a la palabra realidad. Pero realmente realidad es otra cosa. En el sentido de substancia, substancia de aquella cosa, substancia de más allá de la cosa.

**P.:** ¿O sea que es aparte de la forma de la cosa?

**R.:** Sí. Entonces esa realidad última, realidad básica, tú la has de descubrir primero en sí misma. No en una cosa. La realidad es aparte de toda cosa a la vez que es el centro último, la base última de toda cosa; pero es un aspecto distinto de la inteligencia y un aspecto distinto de la confluencia de la conciencia, que siempre es un modo de sentir o de amor.

(8.6)

**P.:** ¿Pero no había que hacer el centramiento para ver la realidad de las cosas?

**R.:** Hay que vivir centrado. El centramiento es, como si dijéramos, el jardín de infancia. Hay que vivir centrado siempre, hasta donde puedas.

(8.7)

**P.:** El tipo de demanda de lo Superior que tiene una persona ¿indica en lo que peor está?

**R.:** No, no, la demanda no indica en lo que peor se está, sino que más bien suele indicar lo contrario: en lo que se está más desarrollado y por esto uno se acerca más a una dimensión superior de aquello mismo.

(8.8)

**P.:** Cuando dices "descubrir la verdad de la cosa" ¿a qué te refieres? ¿A situaciones, por ejemplo?

**R.:** Lo que sea, sí, situaciones o... un gato, un plato de espaguetis, lo que sea, todo, hasta qué es la vida, qué es la muerte, qué es la verdad. No la verdad de algo sino la verdad en sí, que es lo único que vale la pena investigar. Pero bueno, cada cual investiga lo que le parece.

**P.:** Yo intuyo la verdad como lo único que existe, lo único que es ser.

**R.:** Correcto, es correcto, pero esa intuición tienes que ir a por ella, meterte en ella hasta que sea una realidad actual y plena. Aunque esto son sólo vislumbres, ¿verdad?, como algo que pasa por ahí como un relámpago, y se trata de ir a por ello.

**P.:** Entonces, según tú, en lugar de intentar tener intuiciones particulares de cosas concretas ¿es mejor ir a intuiciones... a intuiciones de la verdad?

**R.:** Son dos modos que son complementarios: una cosa es la meditación sistemática y otra cosa es esa actitud que digo de la vida diaria. Realmente son dos modos complementarios.

(8.9)

**P.:** ¿Se puede ver la verdad en esta existencia, como la existencia superior, a través de formas de luz?

**R.:** Las formas de luz están ahí siempre; matices, colores y grados de sutilidad. Toda experiencia es luz, pero el vivirlos como modos de luz no te aclara gran cosa, diríamos que forma parte del trayecto del trabajo. Todo lo que existe es energía y porque es energía es un modo de luz o un modo de sonido, es un modo de todo.

**P.:** El sujeto que está percibiendo esa forma de luz, ¿es una luz de más intensidad puesto que está viendo otras formas de luz aunque sean superiores?

**R.:** Es de más intensidad... ¿qué quieres decir?

**P.:** Si se percibe la existencia de Dios en el yo superior en forma de luz, si yo estoy atento al sujeto que está percibiendo eso en ese campo, me doy cuenta de que si yo soy capaz de ver esa luz con una intensidad, quiere decir que yo tengo una luz todavía mayor, porque yo soy capaz de percibir esa luz.

**R.:** Sí, sí. Esto es el centramiento, el centramiento en ti como sujeto que ve, eso es el centramiento. El sujeto que ve es pura luz, que es el origen de todo conocimiento posible. Y todo el conocimiento, toda percepción posible del nivel que sea, no son nada más que modalidades, que formas, de esa luz; pero eso es la luz primordial, no son formas de luces, ni siquiera matices de luces. Eso es la luz primordial. Una luz que, cuando la percibes, no sólo la percibes, sino que la eres, y cuando la eres, es, no se puede decir nada más: es. Te das cuenta de que todo conocimiento es como una especie de sombra de esa luz.

(8.10)

**P.:** Yo estoy confundiendo la verdad de las cosas con el centramiento mental.

**R.:** El centramiento te conducirá al centro primero de aquí, tu personalidad como si dijéramos, pero luego este centro te conducirá a otro centro. No te confundas.

**P.:** Pero eso es parecido.

**R.:** Sí, sí, sí, aquello que dicen que los extremos se tocan aquí es al revés; los centros se tocan. Cuando tú estés en tu centro irás haciendo descubrimientos y verás que lo que aparece como un centro individual es a la vez una unidad con el centro de todas las

individualidades, y al mismo tiempo es un centro que va más allá de todas las individualidades.

De momento procurad registrar cada cosa que explico tal como la explico sin intentar relacionar unas cosas con otras, porque hasta que esto no se haya masticado bastante y se haya escuchado muchas veces, uno no llega a formarse una visión unitaria. Aquí tenéis personas que hace años que están oyendo esto, más o menos, y que van teniendo poco a poco un poquito de mayor visión de unidad de todo lo que explico y, de hecho, todo lo que explico es lo mismo siempre. Aunque parece que utilizo tantas horas y tantas palabras, en el fondo es simplicísimo, sólo que visto desde un ángulo y desde otro, desde un punto de partida y desde otro. Pero para llegar a ver esto es necesario que la mente esté ya unida, unificada. Cuando la mente está unificada entonces se ve todo como una unidad. A la vez, el tratar de ir entendiendo cada cosa es un trabajo de unificación.

(8.11)

**P.:** Lo que quisiera saber es si esto de buscar la verdad de las cosas no es lo mismo que lo que dijiste el otro día del observar y estar atento.

**R.:** Observar y estar atento es el medio preliminar para investigar la verdad de las cosas, es un prerequisite para luego tener esa actitud de investigación. Es lo mismo, estamos como siempre: lo mismo pero más a fondo.

(8.12)

**P.:** ¿Es necesario lo de la luz, eso de que se vea y se note?

**R.:** ¿El realizarse como centro de luz?

**P.:** No, no, lo que decíais de luz y de intensidad de luz ¿es necesario eso?

**R.:** Una cosa es ver luces, pero lo que él decía es que si yo veo las luces es porque soy una luz mayor que "eso", esto es lo que él decía. Ahora tú te refieres sólo al aspecto de si es necesario ver esas luces; no, no es necesario pero sucede. Se ven luces, se oyen sonidos, se van descubriendo cosas.

**P.:** ¿Pero eso indica que se está más adelante o más atrás?

**R.:** No necesariamente. Depende, a veces, de un tipo de sensibilidad determinada que se vea más, se sienta más. Ningún fenómeno de esos es esencial, pero es inevitable que se produzcan unos u otros. Es inevitable. Yo mismo no he ido nunca a buscar ningún fenómeno y no obstante raro es el fenómeno que se explica que no me haya surgido.

**P.:** Te decía esto para trabajar...

**R.:** No te preocupes por las luces.

(8.13)

**P.:** Antes le contestabas a este señor la pregunta sobre práctica de la meditación y el mantener la atención o la intuición sobre algo concreto. ¿Podrías poner un ejemplo más fácil?

**R.:** Sí; cuando tú me estás hablando yo puedo estar escuchando lo que dices y con mi mente decir "ah, sí, está queriendo decir esto, esto y esto" y entonces contestar o, mientras te escucho yo puedo tener la actitud de tratar de descubrir quién está detrás de lo que estás diciendo ¿qué es eso que estás diciendo visto desde arriba de todo? Dicho en un lenguaje religioso, ¿cómo ve Dios eso? Lo que digo de la verdad es cómo Dios ve en un lenguaje religioso, que es mucho decir, pero de algún modo indica la dirección del trabajo.

**P.:** ¿Puede ser sobre cualquier cosa, incluso sobre cualquier objeto?

**R.:** Ya he dicho que sí; por ejemplo los espaguetis con tomate o con mantequilla...

**P.:** Pero ¿cómo se puede tener la intuición sobre un plato de espaguetis?

**R.:** Precisamente pongo eso como ejemplo de lo prosaico no porque uno tenga que meditar sobre los espaguetis. Porque la verdad es la verdad, no hay distinguos, todo es la misma inmensa verdad, la misma categoría de verdad: desde lo más elemental y desde el bichito más pequeño a las cosas más grandes. Pero eso no es necesario, no es esencial para el trabajo. Yo lo digo sólo para los que sientan la enorme inquietud, enorme si no, no vale, la absoluta necesidad de conocer la verdad, que sepan pues que está ahí y que es accesible. Para los que no sientan eso con esa intensidad, que no se rompan los cascos, que trabajen en lo que de momento sienten como más inmediato. Lo que he explicado los primeros días, eso es lo fundamental, eso es lo que sí todo el mundo debe tratar de entender si es posible y actuar en consecuencia. Esto que digo de lo superior: el amor en la medida que hay demanda de amor; la verdad en la medida que hay demanda real de la verdad, en ese sentido superior.

(8.14)

**P.:** En el contacto con el amor superior yo tengo la sensación de que me dirijo a alguien, sin embargo en el aspecto de la mente universal, allí no hay alguien, es más bien como..., no sé. Y yo no sé si esto es verdad o es proyección de mi mente.

**R.:** Es proyección de tu mente. Todo se puede ver como impersonal o como sumamente personal, todo. Y tan parcial es una cosa como la otra. Hay muchas personas que porque han protestado y han abandonado la idea de un Dios personal -porque a veces se ha presentado de una manera muy infantil-, entonces solamente conciben lo superior como campos de energía, y ésta es la idea más generalizada que hay sobre lo Superior, porque los campos de energía tienen la ventaja para la gente de que no obligan a pensar en Dios, o en un ser o en algo, y como además la ciencia va en línea de verlo todo como formas de energía, y además es cierto que todo son formas de energía, pues parece que ya está satisfecho. Pero yo me permito sugerir que hay una identidad suprema que es alguien, pero que es tan inmenso que a la pequeña mente humana le parece impersonal y por eso es a la vez personal en el sentido de que es una unidad de voluntad, de propósito y de acción; y a la vez es impersonal desde la perspectiva humana: las dos cosas.

(8.15)

**P.:** Al decir "pensamiento del ser superior" parece como que me sonase mal; más bien sería conocimiento, porque decir pensamiento parece impropio.

**R.:** Pues nada, ponle conocimiento.

**P.:** Pero, en realidad, ¿es pensamiento?

**R.:** No, no. No es pensamiento y no obstante lo es.

**P.:** Porque pensamiento es ya la cosa concreta, ¿no?

**R.:** Es que Dios piensa concretamente. Pero a la vez no se le puede llamar pensamiento, o sea que es correcto este rechazo que sientes. Es un modo de hablar el hablar de pensamiento. Todo lo que digamos refiriéndonos al ser supremo es totalmente inadecuado, es sólo para señalar de lejos, porque todo lo que se produce es en el acto, es instantáneo, y el pensamiento no es nunca instantáneo, aunque sí indica bien la relación que existe entre el ser y su manifestación. En ese sentido el ejemplo es útil, pero, si este ejemplo lo ponemos demasiado literal, no encaja porque está hecho a escala humana.



## 9. EFECTOS DE LO SUPERIOR

### *Las transformaciones.*

#### **Justicia y niveles de justicia**

Cuando voy abriendo esa dimensión superior, toda mi vida va cambiando, no solamente porque cambia la orientación de mi vida como decía antes, de que mi vida deja de ser una búsqueda para convertirse en una expresión gozosa, sino porque incluso mi estructura física, mental y afectiva cambia. A medida que va entrando lo superior en mí se va transformando la vibración de mis vehículos, se van afinando, va siendo una vibración más sutil, así como se va cambiando la conciencia que está en función de los vehículos. Y cada vez es una conciencia más armónica, más elevada, más gozosa, más luminosa, y todo esto produce unos cambios en el mundo que me rodea porque todo ser, como es un ser de interrelación, tiende siempre a atraer unas cosas y a relacionarse con otras y, en la medida que por dentro se va produciendo este cambio, es como si se produjese un cambio en la propia densidad, un cambio de peso específico, y entonces se va elevando el tono y tiende a atraer las cosas que se corresponden a ese nuevo tono y no las que atraía antes. Tiende a sintonizar con lo que está de acuerdo con esa tónica y deja de estar sintonizado con la tónica anterior.

De modo que estoy viviendo siempre de acuerdo con una selectividad y esa selectividad está en función de la vibración mía habitual. Al cambiar el interior esto produce inevitablemente un cambio en mi exterior y se experimenta que cambian las circunstancias y cambian las personas y las situaciones. Del mismo modo que cuando éramos niños y luego hemos sido adultos ha cambiado nuestro ambiente, en el sentido que sea, así cuando uno se va transformando interiormente se produce el mismo fenómeno porque es la misma ley. Entonces yo me encuentro que tengo afinidad, que siento atracción hacia un tipo de temas, de personas, de ambientes o de cosas. Estoy viviendo un universo que va siendo cada vez más distinto del que vivía antes y atraigo hacia mí lo que se corresponde con esa vibración. De hecho cada persona está viviendo en el universo que le corresponde y por ello el trabajo interior siempre, inevitablemente, se traduce en una transformación exterior. Por eso podemos decir que cada persona recibe lo que le corresponde, que no es un problema de justicia o injusticia -aparte de que haya justicias e injusticias-, sino que está funcionando una ley de afinidad, de atracción, que crea su propia justicia.

La persona que interiormente viva de verdad un sentido de belleza estable tenderá a ser atraída y a atraer aquello que se corresponde con ese nivel de belleza. La persona que viva interiormente un nivel de plenitud afectiva atraerá y será atraída hacia las personas que se corresponden con ese mismo nivel de plenitud. Las que vivan una conciencia de seguridad y una conciencia interior de plenitud en el sentido de abundancia, contactarán lo que se corresponde con ese mismo sentido. En cambio, el que vive dentro una

conciencia de temor, del temor específico que sea, atraerá del exterior lo que se corresponda con ese temor.

De manera que hay una ley de afinidad, de atracción selectiva, y uno mismo es quien determina lo que se atrae y lo que se suelta. La existencia no es esa especie de mezcla heterogénea que solemos creer que es cuando la miramos sin más. Cada persona está viviendo en su mundo, cada persona tiene un tipo de relación, contacta con un tipo de cosas, las contacta de un modo particular y, a su vez, es contactado de un modo particular, y ello viene determinado por la tónica que uno va consiguiendo tener dentro. Es aquel principio de que lo semejante atrae lo semejante.

Esto es extraordinario porque tiene, no solamente este alcance práctico que ya se adivina al hablar de ello, sino porque representa un cambio de visión de toda la existencia. Cuando dentro de mí estoy viviendo una disarmonía debido a que tengo resentimientos por situaciones pasadas de injusticia, por humillaciones, por abusos de poder, por lo que sea, en la medida que mantengo eso dentro, inevitablemente eso, por un lado me hará ver el mundo desde esa óptica y por otro lado me atraerá las circunstancias que tienden a reiterar esa misma situación. Son los dos fenómenos: fenómeno de percepción y fenómeno de atracción de las cosas que se corresponden con esa tónica. Y eso es sumamente específico.

Por todo ello la clave para solucionar los problemas, incluso los del mundo, en lo que depende de uno, es solucionarse uno, porque mientras dentro exista tanta disarmonía, tanto conflicto, ya pueden pensarse sistemas políticos, sociales, educativos o lo que se quiera, que el mundo seguirá funcionando del mismo modo. Ello no quiere decir que no se deban hacer cosas exteriores. Se deben hacer, pero que no se espere que produzcan los resultados en que uno confía si no hay un cambio radical de conciencia en virtud de ese mecanismo, de esa ley.

De tal manera que lo que parece imposible: que esta existencia se vea perfecta, con la cantidad de barbaridades que se cometen, que se viven, y no obstante es perfecta. Curiosamente se ve que es perfecta pero en relación con el nivel de perfección que se vive individualmente. Es como una ley muy profunda, porque no solamente es lo que uno vive conscientemente sino también lo que está en el inconsciente y que, desde un nivel, el vivir problemas es su propia justicia, es, como si dijéramos, la causa y el efecto inseparables porque son una sola cosa; el problema dentro y el problema fuera son un solo problema. Por otro lado, la armonía dentro y la armonía fuera también son inseparables, y cuando uno no se da cuenta de ello solamente puede ver que es víctima de la injusticia porque uno no ha hecho nada para merecer tal cosa, tal enfermedad, tal guerra o lo que sea y, en la medida que se va cambiando, se va descubriendo una visión enteramente distinta y un entender el por qué está funcionando todo como está funcionando, y también se nota que hay una justicia inmanente que es inherente a la misma existencia, y que en esa justicia cabe todo. Una cosa que, vista desde un nivel, es una barbaridad, desde otro nivel es lo natural. Pero esto, hasta que no se va cambiando, muchas veces parece inaceptable.

Por ello lo que es justicia en un nivel aparece como injusticia en otro nivel, lo mismo. Si tú vas por el campo o la selva, verás que allí el más astuto, o el más fuerte, o el más ligero, se come al que no lo es tanto. Esto mismo dentro del sistema ecológico o, como se dice ahora, el ecosistema, es perfecto porque es un medio para mantener la raza en un

tono óptimo. Se van eliminando los menos aptos y se va manteniendo la raza en su nivel óptimo, y desde este punto de vista esto es justo y perfecto, pero en cambio, desde un punto de vista humano en el que hay el sentimiento de respeto a la vida, de que los débiles tienen el mismo derecho a existir que los fuertes, entonces aparece la existencia en la selva como una crueldad constante e insoportable. Traslada esto a nivel humano. Hay personas que están viviendo interiormente dentro de este sistema de justicia totalmente egocentrado, o si quieres de la edad de piedra, en el que rige "yo soy el más fuerte", "yo me quedo con todo y los demás a obedecer". Dentro de este sistema, diríamos más primitivo, esto sigue siendo correcto en ese nivel; pero cuando esto se vive desde un nivel en que se dice: "No. Cada cual tiene los mismos derechos básicamente y cada cual merece un respeto completo", entonces aquello aparece como una barbaridad, como una injusticia constante. Cuando desde otro nivel intermedio se dice: "No, cada cual merece según lo que es capaz de aportar, de contribuir, de colaborar al todo", es otro modo de ver y esto también tiene su propia justicia; pero visto desde una conciencia de unidad, aparece como una barbaridad.

De modo que cada una de estas cosas dependen mucho del hecho que se están mirando de través en lugar de mirar cada cosa en su propio nivel. En su propio nivel cada cosa es completa y sigue sus propias leyes. Lo inadecuado aparece cuando desde un nivel miramos otro. Claro que la evolución consiste en que cada vez podamos vivir todos desde un nivel más superior, que es más inclusivo; pero eso no quiere decir que, relativamente hablando, en cada nivel persiste su propia justicia, su propia ley. Esto, por lo menos, da un vislumbre de que lo que aparece como injusticia en un sentido, no lo es desde otro.

Es delicado hablar de esos temas porque no está actuando sólo la inteligencia, sino que está actuando toda la protesta interior, todo el sentimiento de injusticia, etc. Por lo tanto hay que tener en cuenta esto. El error está en creer que existe una norma, una que es tan básica que se aplica a todo. Eso no existe. Lo que es el bien es aquello que tiende a desarrollar la realidad y la plenitud de cada ser. Ésta es la definición, diríamos, básica de lo que es el bien y, por lo tanto, de lo que es la moral, y todo lo que se opone al desarrollo y a la plenitud de uno y de los demás es el mal. Pero este concepto resulta que a la hora de vivirlo se vive de acuerdo con lo que cada uno vive como su bien. Entonces, lo que es un principio que en un nivel se aplica de un modo, en otro nivel aparece de otro modo que se opone con el primero.

El hecho de que venga un escorpión y te pegue un pinchazo y te ponga una mano o un pie hinchado te hará decir: "¿y qué le he hecho yo a este bicho?" y por lo tanto para ti es un acto de injusticia completo -pongo el bicho para que no haya esos resortes emocionales que afectan tanto-, y no obstante el bicho ha hecho un acto perfecto, y seguramente ganará su cielo gracias a este pinchazo que te ha dado.

Se cuenta de un sabio en China -porque los sabios suelen estar siempre en China-, que estaba al borde de un río y había un escorpión que resbaló, dio un patinazo y se cayó al agua. Entonces el sabio, como que además de ser tan sabio era muy bueno, cogió al escorpión y lo puso en la orilla y el escorpión le picó. Pero el bicho -que se ve que estaba ofuscado-, en lugar de ir en la buena dirección se equivoca y vuelve a caer al agua. Entonces el sabio -que seguía siendo sabio y bueno- coge otra vez al escorpión y lo saca y el bicho le vuelve a picar. Entonces, ya me dirás aquí, fíjate que injusticia más grande de este bicho, que después de que le salvan la vida pica al otro y le deja hecho

una lástima. Y no obstante el escorpión estaba cumpliendo su bien, su ley, y el sabio estaba cumpliendo la suya.

En este ejemplo del contraste se trata de ver que la ley puede aparecer distinta y contradictoria cuando se mueve a niveles distintos, o sea el escorpión cumplía su función natural, hacía su deber, era un buen escorpión, y el sabio, a su vez, era un buen sabio. Esto es lo que en otra escala, diríamos, suele ocurrir con frecuencia. De modo que no se puede medir al escorpión por el nivel del sabio ni al sabio por el nivel del escorpión. Porque supongo que el escorpión debiera pensar: "pues este sabio qué tonto es, en lugar de atacarme me saca del agua".

Desde un punto de vista individual es lógico tratar de defenderse para sobrevivir. El problema es cuando este punto de vista individual entra en contraposición con el punto de vista del otro. Entonces es cuando vienen los problemas. Yo sé que si alguien me ataca he de defenderme; pero cuando me defiendo estoy yendo contra lo que el otro vive como su bien. Entonces ¿hasta qué punto debo defenderme yo sacrificando al otro para mi bien, o hasta qué punto debo sacrificarme yo para el bien del otro?

Estoy poniendo ejemplos del problema de creer que solamente hay una moral, que sólo hay una norma de moral básica que se aplica a todo. Existe un principio de moral; pero en la práctica, en la multiplicidad, esto aparece como una contradicción. Y es así. De modo que cada cual da la medida, su propia medida, en virtud de sus decisiones ante las situaciones que se presentan continuamente. En la cola el que se cuele, si voy por la calle y viene alguien a pedirme caridad, limosna ¿en qué medida necesita realmente limosna y en qué medida se ha acostumbrado a vivir pasivamente? Ahí está. Problemas que se están presentando constantemente a escala muy diversa; pero que tienen el mismo argumento. Hasta qué punto yo hago su bien haciendo lo que él desea o defiendo mi bien defendiéndome de lo que el otro me pide. Esto es un problema de evaluación constante en donde se manifiesta de algún modo el nivel de visión que uno tiene.

Estamos tratando ahora de una visión de crecimiento hacia lo más elevado. No estamos hablando de lo que se debe hacer en la vida diaria. Por eso muchas cosas que digo pueden parecer escandalosas o incluso irracionales. Y es porque es otro nivel de visión y no se puede esperar ni pedir que lo haga normalmente todo el mundo.

El ser humano está viviendo a escalas muy diferentes. Hay seres humanos que están viviendo en una conciencia de la selva y otros que están viviendo en el nivel medio y otros que viven un nivel más elevado. De modo que su sistema de valores será totalmente distinto y no se le puede pedir a uno que tenga el del otro.

Hay personas que están viviendo como si todavía estuvieran en la selva y por lo tanto, para ellas es su logro, su triunfo, su afirmación y su crecimiento el desarrollar la fuerza, la combatividad, el cargarse a quienes puedan y el crecer a expensas de quien sea. Y esto, para el que está viviendo un aspecto de justicia equitativa, es una barbaridad. Para éste lo importante es que yo dé al otro en la medida que el otro me dé a mí lo mismo. Es un sentido de justicia equitativa. Pero esto que parece tan bueno, visto desde otro nivel superior también es bárbaro.

*Oración de petición*

Ese contacto con los niveles superiores permite también otra cosa. 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.

Esto es una ley, un principio extraordinario. Es como si poco a poco fuéramos descubriendo y asumiendo nuestro verdadero potencial creador. En lugar de vivir desde abajo con esfuerzo, con lucha, en la ignorancia, es como si de repente tuviéramos acceso a este nivel que parece mágico; pero que es aun más que mágico, es maravilloso, es extraordinario y es la simplicidad misma. Cuanto más fantástica es una cosa, cuanto más elevada, más simple es, y esto es lo que lo hace difícil.

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 dificultad 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. Si uno le llama Dios pues que le llame Dios, y si uno le llama Amor Universal pues que le llame Amor Universal. Hasta que, cuando contacta, siente lo que siempre se siente cuando se contacta ésto: 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 descende. Esa paz que descende es, como si dijéramos, la prueba de que uno está en contacto con la felicidad superior en un grado u otro. 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. Este es el modo concreto.

Podemos pedir lo que realmente sea para nosotros más fundamental, pero no podemos pedir que se substituya nuestro propio trabajo de crecimiento. Podemos pedir ayuda

para ello, pero no que se substituya, 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. Esto es lo que un día se formulaba aquí de que uno puede no creer absolutamente en nada superior; pero en un momento de mucho apuro formula desesperadamente una demanda y entonces, esa formulación desesperada, quiere decir que está en lo más auténtico y en lo más profundo de uno. 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 esta 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.

Lo digo porque se nos ha enseñado que en la oración, si pedimos y somos buenos, Dios nos concede. Se habla de la oración siempre con ese esquema de dualidad y estoy tratando de que se entienda que no se trata de alguien que está arriba y ve que unos piden y dice: "a éste sí y a éste no". No funciona así en absoluto. Es un proceso exacto. En la medida que se cumplen las condiciones mínimas esenciales se produce inevitablemente la respuesta. De hecho es uno mismo que la produce desde arriba. Si no veis claro y queréis preguntar...

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(9.1)

**P.:** Cuando tu mente está en contacto con la mente superior, entonces pides, pero lo que pides puede ser material, ¿no?

**R.:** Lo que sea. Cuando no especifico quiere decir lo que sea: puede ser material, puede ser psicológico, puede ser espiritual, lo que sea. Porque es la mente creadora la que cuando recibe esta idea luego se cuida de materializarla, de convertirla en realidad concreta, y esto funciona con una precisión total. Es el mecanismo que hay detrás de la oración cuando se hace bien, pero que se puede hacer sin necesidad de la forma específica de oración, como un proceso técnico exacto.

**P.:** ¿Esto sólo funciona cuando ya has conseguido el contacto o cuando estás en el intento?

**R.:** Es en la medida que hay contacto aunque sea por un instante, porque la finalidad es que en ese momento aquello llegue allí.

(9.2)

**P.:** ¿Quieres decir que si, por ejemplo, el 50% de la humanidad armonizáramos nuestro interior, la energía de la armonía que despediésemos hacia fuera podría hacer cambiar al otro 50% de la humanidad?

**R.:** Ponle el 51%.

**P.:** Si el poder energético que llevamos dentro es armonía y lo despedimos hacia fuera ¿el otro 50% de la humanidad podríamos atraerlo?

**R.:** Ya te entiendo, yo no sé cuantificar eso. No sé convertirlo en cifras. No sé bien si es un 50%.

**P.:** Es un ejemplo que te pongo yo.

**R.:** Pero claro, tú me preguntas en términos de cifras y yo no sé si es un problema simplemente mecánico como una votación de mayoría absoluta o no. Lo que sí sé es que eso funciona exactamente como digo en la vida individual. Entonces, es de esperar que, en la medida que haya más personas que funcionen así, tenderá a mejorar todo. Ahora, ¿cuál es el punto de saturación para que todo dé la vuelta? No lo sé. En la Biblia, en el Antiguo Testamento, encontramos algunas cosas curiosas a este respecto. Cuando Dios manda un ángel para destruir una ciudad, Sodoma creo que era, y le dice: "si encontráramos allí 40 personas justas no la destruiríamos, y si encontráramos 20...", y va rebajando hasta que al final destruye la ciudad. Las cuentas debieron salir mal porque al final destruyeron la ciudad. De algún modo es un reflejo de eso que estoy diciendo.

(9.3)

**P.:** ¿Tú te das cuenta de cuándo cambias de nivel?

**R.:** Sí. Si estás atento te darás cuenta.

**P.:** ¿Se manifiesta?

**R.:** No. No se manifiesta exteriormente. Se nota por dentro.

(9.4)

**P.:** Si una persona está en armonía ¿los que le rodean pueden percibirla y serles útil?

**R.:** Sí, sí. De tal manera que podéis ver en qué nivel de armonía o en qué nivel estáis cada uno viendo qué mundo estáis viviendo. Porque el mundo, estadísticamente hablando y salvo contados casos particulares, es como una especie de reflejo o ampliación de la propia vibración interior individual. O sea que, si no veis directamente esta vibración, mirad el mundo que os rodea habitualmente y en conjunto, y tendréis una especie de radiografía interior.

(9.5)

**P.:** ¿Y no vale el truco de trasladarse a otro lugar donde haya más armonía?

**R.:** Este truco fue descubierto hace mucho tiempo y se ha utilizado mucho; pero el resultado es que si uno no cambia, allí donde vaya creará su propia disarmonía.

**P.:** Pero ¿tiene más oportunidades de cambiar si tiene la intuición y la sinceridad de hacerlo?

**R.:** Sí tiene la sinceridad de hacerlo cambiará desde dentro, que es lo bueno. Si yo cambio porque cambia el ambiente quiere decir que no cambio yo sino que soy cambiado.

**P.:** Pero supón que tú tienes la necesidad de cambiar y tienes verdadera sinceridad de cambiar, entonces...

**R.:** Entonces hazlo ya, sin pensar más. Si ves la necesidad y la sinceridad está ahí, no hace falta pensar si eso modificará tu estado interior o no ¿entiendes?. Pero ahora estamos hablando de la correlación que existe entre lo que llamamos interior y exterior, y digo lo que llamamos porque no hay nada que sea exterior: todo es interior o todo es exterior. La división que hacemos entre yo y lo otro es totalmente convencional, es artificial porque la mente se ha identificado con el cuerpo y con unas resonancias particulares y entonces se crea la diferencia entre yo y lo otro; pero esto es simplemente una idea de yo. Realmente, aparte de toda idea está simplemente lo que está, y cuando hay una vibración ésta va a su propio nivel, contacta lo que le corresponde. De manera que interior y exterior es una sola cosa siempre.

(9.6)

**P.:** La armonía la puede dar lo mismo una persona que viva lo afectivo que otra que viva más o menos la comprensión, ¿verdad?

**R.:** La armonía verdadera es el resultado de vivir las tres cosas al cien por cien. Ésa es la Armonía con mayúscula. Por eso la palabra armonía es engañosa, porque todo el mundo en ciertos momentos cree estar en armonía. En cuanto no hay conflicto activo ya cree estar en armonía, y no: la verdadera armonía es la que no se puede desarmonizar y es el resultado de las tres cosas. Porque si no están las tres, la que no esté chocará con la que está fuera y por lo tanto no habrá una armonía realmente estable. Por ello la Armonía con mayúscula solamente es posible cuando hay una plenitud interior, cuando hay una plena actualización interior.

**P.:** Me refería al nivel de relaciones humanas.

**R.:** También funciona igual.

**P.:** Funciona lo mismo pero, por ejemplo, si a ti te dicen: "pues mira, me creas un estado de armonía", ese estado de armonía ¿qué lo puede dar?

**R.:** Depende de la persona, de las personas. Para una persona que tiene problemas afectivos, uno que viva con cierta cordialidad y afectividad le creará un estado de armonía, pero es una armonía que simplemente es de compensación, no es una auténtica armonía, y al revés; una persona que esté muy confusa y se encuentre con otra que tenga las ideas claras y en cierta forma sea capaz de transmitir, pues también le dará una armonía, pero claro, de nuevo es una armonía prestada, inestable. Toda armonía es el resultado de vivir al cien por cien todo el potencial, o sea la plenitud.



**P.:** Pues entonces, una persona que vive con armonía todo le parece bien, todo lo que pasa ¿no es así?

**R.:** Todo le parece bien, incluso lo malo, porque lo ve bien aunque limitado; pero no porque lo ve sino porque es así.

(9.7)

**P.:** ¿Cuál es el nivel correcto?

**R.:** No existe lo correcto. Una cosa es correcta en relación con algo y el pretender que existe una norma correcta universal es una utopía. Cada cosa es correcta desde un nivel y en función de algo. Las verdades relativas siempre son relativas, o sea en relación con algo.

(9.8)

**P.:** Suponiendo que llegues a tener el estado de centramiento, ¿esto solamente ya sería suficiente para que en tu vida se expresara el foco que eres?

**R.:** Así es, así es.

**P.:** ¿Sin tener que preocuparte de expresarlo?

**R.:** No. Es que si estás centrado es inevitable que expreses todo, porque desaparecen las censuras y desaparece todo el mecanismo protector del personaje. Estar centrado es estar suelto, es dejar que lo que realmente soy y que todos los residuos que hay dentro vayan saliendo, y es un recibir completamente y un dar salida completamente a todo. Es poner luz verde a la vida y es como si, desde el punto de vista del personaje, hubiera un mecanismo protector que impide que se haga el centramiento bien, con lo cual protege el que salgan o que no salgan todas las cosas de golpe y por ello van saliendo poco a poco, con lo cual uno se va desprendiendo progresivamente.

(9.9)

**P.:** Se dice, se ha oído bastantes veces, al menos yo lo he oído, que es bueno dejarse llevar por la energía, dejarse llevar.

¿Qué me puedes decir tú sobre eso?

**R.:** Pues que yo he oído decir que es bueno no dejarse llevar. Es bueno dejarse llevar cuando todo tú estás unificado, integrado y unido con lo Superior.

**P.:** Mientras tanto sería un dejarse llevar, es decir que el personaje se dejara llevar, ¿verdad?

**R.:** Claro, si no se ha hecho este trabajo de limpieza y de unificación dejarse llevar quiere decir dejar que los impulsos, las compensaciones, las huidas, los deseos..., que todo vaya mandando en uno.

(9.10)

**P.:** Cuando, como consecuencia del cambio que se produce por el contacto con niveles superiores, se opera un cambio en nosotros, en la situación y en las personas con las que

nos relacionamos, ¿puede todo ello producir grandes tensiones con nuestras familias y personas próximas?

**R.:** Puede producir crisis, puede producir contrastes y a veces problemas; pero en la medida en que uno va desarrollando una mayor comprensión y una mayor capacidad de actuación, todo eso debiera poderse sortear bien y no presentar ángulos agudos. Ahora, en la medida que una persona madura, sea porque hace este trabajo o porque va adquiriendo mayor experiencia de la vida, es inevitable que se vaya produciendo un desplazamiento. Luego ya hablaremos de este aspecto de la relación humana.

(9.11)

**P.:** Una persona que vive más desde el plano mental y energético y que no desarrolla el plano afectivo en su relación armónica con la sociedad ¿es una persona fría?

**R.:** Claro. Si tú misma defines que no evoluciona en el aspecto afectivo.

**P.:** No es que no evolucione sino que lo tiene menos desarrollado, tiene más desarrollado el mental y el energético que el afectivo. ¿Es una persona fría?

**R.:** Claro. Es que tú misma estás definiendo a esa persona con lo que dices.

Id con cuidado con las preguntas que hacéis porque, a veces, las hacéis pensando en ciertas personas y entonces esperáis que yo dé la sentencia para luego decir: "¿ves? Blay dice que tal".

(9.12)

**P.:** ¿Me podrías decir qué es la bondad?

**R.:** ¿La bondad? Es lo que tú eres y yo también.

**P.:** Te lo pregunto porque yo no me vivo como bondad.

**R.:** Claro, cuando se es la bondad uno no se vive como bondad.

**P.:** Ahora lo entiendo menos.

**R.:** Sólo conocemos las cosas por contraste, y así lo que uno es es lo que menos conoce, es cuando contrasta con otra cosa que aquello se distingue. La conciencia sólo registra diferencias, contrastes; pero lo que es permanente, lo que es básico, lo que es constante, no se percibe si uno no se despierta mucho. Es por ello que es tan difícil realizarse a sí mismo, porque realizarse es tomar conciencia de lo que uno realmente es; pero lo que uno realmente es no lo puede percibir porque no es ningún contraste, ¿lo ves? Y, como estamos acostumbrados siempre a contrastes, creemos que encontrarse uno mismo es encontrar algo especial que lleve el letrerito de "uno mismo".

**P.:** ¿Es por eso que en general las personas tendemos más a ver lo negativo que lo positivo?

**R.:** Bueno, depende del modelito que uno tenga. Si uno tiene un yo idea negativo entonces esto está saliendo siempre a flote y está saliendo en forma de recriminaciones

y críticas. No. El contraste lo mismo es de cosas negativas que de cosas positivas. Todo lo que admiras, por ejemplo, es positivo.

(9.13)

**P.:** Entonces ¿si tú te crees bueno es que eres malo?

**R.:** Si tú te crees bueno estás equivocado y si te crees malo también. Toda creencia sobre uno mismo es ya un error. Uno hade ser uno mismo, no creerse. Creerse es una idea y ser uno mismo es ser tal como se es, sin ideas.

**P.:** O sea, si tú te comportas... ¿no te ves tal como te comportas, tiene que ser espontáneo?

**R.:** El ver y el ser es lo mismo cuando está unido, y cuando el ver está distanciado del ser entonces se produce este desfase que decíamos, esta desconexión, esta falta de integración. Cuando uno está integrado actúa y es totalmente consciente de lo que está pasando pero no lo está evaluando, no lo está tomando como objeto para compararlo con otra cosa. Es uno mismo y lo que ve es lo que es, y lo que es es lo que ve, no hay otro término de comparación. El crear esa distancia en el ver y en el ser es precisamente la base de los problemas del ser humano.

(9.14)

**P.:** ¿De dónde salen los miedos y cómo se pueden mirar? Te lo pregunto porque dijiste que, por ejemplo, cuando se tiene un estado determinado uno atrae lo que se corresponde. Yo soy una persona que tengo siempre miedos, sobre todo miedo a que les pase algo a mis hijos, un miedo terrible a la droga y a que ellos llegaran a drogarse. Entonces, con lo que dijiste ayer ahora me preocupa que tenga miedo de mis miedos, porque pienso que pueda caer...

**R.:** Pues sí que la hemos hecho buena.

**P.:** Incluso llego a culparme de otras cosas que pasan o que ya han pasado porque yo he tenido miedo de que pasaran. ¿Cómo se mira esto?

**R.:** Aprendiendo a ver que tú no eres ni tu cuerpo ni tu mente; que tú eres la que está dándose cuenta de tu cuerpo y de tu mente y aprendiendo a estar ahí, en eso que tú eres. Todo miedo siempre es una amenaza a lo que uno cree ser o a lo que uno quiere llegar a ser, siempre. Si tú te has identificado con un modelo de lo que eres tú, de cómo han de ser tus hijos, entonces le estás imponiendo eso a la realidad y todo lo que lo ponga en peligro te produce miedo. Si repasas y estudias a fondo lo que dije en días anteriores, entenderás con detalle todo ese mecanismo de los miedos.

Ya dije que todos los problemas psicológicos derivan del hecho de que yo me estoy viviendo como idea de mí. Todo lo que pone en peligro esta idea de mí produce miedo y todo lo que se deriva del miedo: ansiedad, enfado, huida, depresión, etc.

(9.15)

**P.:** ¿Puede un ser humano contactar directamente desde el plano físico a lo espiritual? Porque, como dicen los libros, Pablo de Tarso oyó la voz de Dios cuando iba persiguiendo a los cristianos...

**R.:** Pero él iba a caballo. ¿Vas a caballo tú?

**P.:** Era un ser que estaba contra Dios y entonces dice que oyó la voz de Dios y fue iluminado, pero en el momento que oyó la voz de Dios, ¿qué sucedió con lo que llevaba dentro, cómo lo limpió?

**R.:** ¿Cómo lo limpió? ¡ah! ¿yo qué sé? Lo que sé es que en este ejemplo que me pones, suponiendo que históricamente sea tal y como nos lo cuentan, en primer lugar él no iba contra Dios, él iba contra el grupo de cristianos, en defensa de lo que él creía que era la Verdad. Entonces le viene el rayo ése, cae del caballo y tiene una iluminación hasta allá y, entonces, ¿qué pasó?, pues que se convirtió. Fue una conversión, pero lo superior tardó, creo que unos siete años, en que le transformara por dentro del todo, de que él estuviera en condiciones de empezar a ejercer un ministerio. Es aquello que decíamos de si lo superior purifica o no lo inferior. Se pasó un montón de años trabajando interiormente, recibiendo instrucción y haciendo todo un trabajo interior. Y en otros ejemplos lo vemos también. Ramana Maharshi a los 17 años tuvo la experiencia de lo que era la muerte y de lo que era su realidad; pero luego se pasó 15 o 20 años sólo para llegar a asimilar totalmente ese descubrimiento.

**P.:** ¿Podría ser que estos seres trajeran ya de encarnaciones pasadas todo un trabajo realizado?

**R.:** Aunque trajeran ya esta evolución prefabricada, el hecho es que necesitan un tiempo considerable para que se produzca toda la unificación interior.

Generalmente sólo vemos el aspecto brillante de estas cosas, pero luego hay toda una historia oculta que no se recuerda tanto y es el trabajo profundo, en silencio, que se va haciendo para que la cosa llegue a tomar arraigo.

(9.16)

**P.:** Ayer hablábamos de lo justo y lo injusto, o sea que por un lado es justo y por otro puede ser injusto, pero parece ser que hay actos injustos desde todos los puntos de vista. ¿Puede ser esto?

**R.:** Yo creo que no.

**P.:** Por ejemplo a mí se me ocurre pensar en una violación a una niña. ¿Dónde está la justicia de ésto?

**R.:** Es que claro, tú estás ahora aplicando un criterio de justicia de ética moral, ética en sentido adulto. Y desde ese punto de vista es un acto totalmente injusto, salvaje, etc., no hay ninguna duda. Pero desde otro punto de vista, desde un punto de vista pequeño, egoísta, limitadísimo, aquello es una satisfacción, uno que satisface su deseo, su capricho, sin mirar nada más. Es una visión minúscula y porque es minúscula no tiene en cuenta los otros valores, y es un auténtico atentado; pero desde ese punto de vista pequeño está satisfaciendo un capricho, o una necesidad o lo que sea. Lo difícil es soltar ese punto de vista humano. Yo no estoy justificando ahora la violación, simplemente estoy tratando de comprender cada cosa a su nivel y, como que nosotros somos unos seres humanos que estamos viviendo en un nivel determinado, pues es natural que

defendamos todo lo que va a favor de ese nivel; de una justicia determinada, de un bien determinado. Pero eso no ha de impedir ver que a otro nivel puedan existir otros valores que, de momento, son enemigos del valor humano actual.

(9.17)

**P.:** ¿Puede ser que yo en muchas situaciones de la vida normal esté consciente, crea que estoy consciente, y no tenga consciencia de que estoy consciente?

**R.:** En efecto, lo que llamamos conciencia de momento es sólo un pequeño sector, y hay otros sectores de conciencia de los que no somos actualmente conscientes. Despertarse es simplemente conectar el sector de la conciencia actual con esos otros sectores más amplios y más profundos. Lo curioso es que, cuando uno conecta con esos sectores, se da cuenta de que siempre había sido consciente de ellos. Que por un lado era consciente ya de eso que ahora ha descubierto y por otro lado como si no fuera consciente.

(9.18)

**P.:** Bueno, el caso es que hablando de la justicia y de la conciencia de ser, de Dios, he intuido que preguntaba que, cuando ya vives esa conciencia superior, hay una unicidad también con otras personas que vivan esa conciencia superior, y la actualización, las formas de actualización, se asemejan.

**R.:** Hay una unidad, no unicidad, unidad. Y esa unidad, cuando realmente es unidad, se manifiesta inevitablemente en lo más concreto; pero esa manifestación en lo más concreto es distinta de una persona a otra persona o de una forma personal a otra forma personal. Porque, aunque la unidad es unidad como centro, como base, la multiplicidad de formas da, necesariamente, multiplicidad de formas de expresar.

**P.:** Es que, yo no sé, intuía que tenía que ser así.

**R.:** Por ello no se puede pretender, como un día se sugería aquí, que porque una persona esté más o menos abierta a lo espiritual se deba esperar que responda a un modelo predeterminado. Es absolutamente imprevisible. Ahora bien, la característica común, a través de los modos más dispares, es que siempre habrá un sentido de buscar y expresar el bien del otro; esto siempre. Incluso esto puede hacerse de manera que parezca lo contrario, aunque el verdadero sentido de lo que se haga siempre será el bien; el bien y la verdad, la felicidad, la realidad que está detrás de las formas. Por eso puede haber una persona que se manifieste con mucha dulzura y mucha amabilidad y otra que se manifieste de un modo abrupto y echando broncas. Hemos de ir con cuidado en no asociar, en no identificar una calidad determinada con un modelo de comportamiento.

(9.19)

**P.:** Relacionado con las leyes de que has estado hablando antes, al decir que hay que funcionar al servicio de la inteligencia y del amor, ¿es que hay alguna otra posibilidad?

**R.:** Sí, sí, sí, claro. Es que al decir al servicio de la inteligencia y del amor me refiero a la inteligencia grande y al amor grande, porque estoy hablando dentro de una perspectiva de trabajo. En cambio, normalmente se suele actuar al servicio de las creencias o al servicio de los impulsos vitales. Todo deriva de lo mismo, pero está

expresándose en lo pequeño. Aquí, pues, estoy hablando siempre de la perspectiva de lo grande.

(9.20)

**P.:** A veces he utilizado este sistema para pedir la luz porque tenía miedo y se trataba de abrirme a la intuición de luz que tengo y mantener la atención ahí; pero también, por otro lado, se me presentaba la duda de si habría que trabajar el subconsciente.

**R.:** Sí, puedes pedir eso, pero a la vez, si te viene un poco más de luz verás en qué medida has de seguir trabajando.

**P.:** A veces se presenta la luz pero la mente sigue dudando.

**R.:** En ese caso lo bueno es pedir luz, la luz directa, pero también comprensión para ver lo que te conviene hacer.

(9.21)

**P.:** En más de una ocasión, haciendo oración de petición me he encontrado que en el momento del contacto con lo Superior me he quedado sin peticiones, se me han ido y me he quedado con que ese contacto me bastaba, y entonces he visto que no tenía ningún sentido pedir aquello y lo que me ha salido decir entonces es "que sea lo que tú quieras porque seguro que es lo mejor". ¿Es correcto esto?

**R.:** Pues claro que es correcto, es estupendo. A veces uno puede estar en una situación muy definida y puede necesitar una especie de ayuda extra. De hecho lo único que tiene sentido pedir es que yo llegue a ser todo lo que realmente soy. Es pedir a Dios mismo, en lenguaje religioso. No pedir cosas a Dios sino pedir a Dios mismo. Pedir por pedir, pedir lo más grande.

**P.:** En este sentido yo he pedido a veces para que lo Superior se manifieste a través de mí, pero de vez en cuando pienso como si en ello interviniese el personaje.

**R.:** Aunque fuera con la intervención del personaje, en la medida que hay una auténtica sinceridad ya no es el personaje quien pide, y funcionará.

Es inevitable mezclar cosas de la personalidad; es inevitable. Por lo tanto que nadie pretenda hacer una oración o una invocación químicamente pura. Funcionamos con todos los impedimentos y limitaciones y condicionamientos, y así hemos de ir aprendiendo a funcionar. Y si no sale bien, debemos volver a ello hasta que se aprenda a hacer mejor. La oración, incluso la hecha en la forma habitual religiosa, solamente es eficaz en la medida en que se cumplen esos requisitos que os he dicho. Porque éstos son los verdaderos medios que hacen que funcione. Ahora bien, si a uno le resulta más fácil hacerlo en forma de oración, que lo haga; pero que sepa que ha de haber este contacto con la conciencia superior y que depende de la claridad, precisión y sinceridad con que formule lo que pida. Esto puede funcionar con las cosas más materiales y con las más espirituales: con todo.

(9.22)

**P.:** Al estar yo limpio aquí abajo me uno con lo de arriba, ¿no? Entonces lo que yo he pedido es como si yo lo mandara.

**R.:** Es correcto. Solamente que lo mandas en la forma ya materializada, en la forma concreta. Lo pides como idea y te vuelve en forma. Sí, el principio es ése.

**P.:** Supongamos que esto lo hacen los hombres sabios, la gente que ha evolucionado. Esa gente tiende a procurar el bien de los demás.

**R.:** Eso dicen.

**P.:** Con ese poder de influencia en el estadio creador superior, ¿por qué no arreglan el mundo?

**R.:** Y tú ¿qué sabes cómo estaría el mundo si ellos no hicieran lo que hacen?

**P.:** Pero, si todo lo que piden puede ser concedido...

**R.:** ¿Entiendes mi respuesta?

**P.:** No. No la entiendo.

**R.:** ¿Tu qué sabes acerca de cómo estaría el mundo si no hubiera mucha gente que estuviera trabajando en esa dirección?

**P.:** Pero podría estar muchísimo mejor también, ¿no?

**R.:** Eso es según tu visión. El mundo no puede estar mejor en la medida en que el interior de las personas está en guerra. Los problemas que vemos no son la guerra, no es la crueldad, no es esto que se dice de las violaciones y otras barbaridades. El verdadero problema está en lo que hay en la mente y en el corazón del hombre, y si se viera en lo invisible, se vería que hay un estado caótico y de guerra dentro, en el fondo de la mente y de la conciencia de una gran cantidad de personas, y esto sólo puede evolucionar individualmente.

Ya he dicho que no se puede substituir lo que es el trabajo de crecimiento, y lo que sale fuera es sólo una consecuencia de lo que está dentro. La verdadera guerra está dentro de las mentes, la verdadera brutalidad y barbaridad está dentro del sentir, y el que se exteriorice o no no añade nada.

Lo que pasa es que estamos tan identificados con el cuerpo físico que nos parece que sólo hay violencia cuando sale a través de una acción física; pero la verdadera violencia está dentro y funciona como violencia. Crea unos estados contradictorios, de tensión y conflicto, directamente de dentro a adentro. Y, hasta que no luzca el sol dentro, no esperes que exteriormente este sol salga en todas partes. Esta es la guerra a solucionar y tú puedes contribuir, y yo, solucionando nuestra guerra interior. Puedes hacer todos los movimientos pacifistas que quieras y todas las campañas, que, mientras por dentro esté la cosa negra, esa negrura saldrá inevitablemente fuera como consecuencia. La verdadera guerra está dentro, el verdadero sufrimiento está dentro. No es el que aparece físicamente.

**P.:** ¿Y no se puede cambiar esa situación interior en cada uno?

**R.:** Se puede ayudar siendo un foco de irradiación de esa conciencia superior, pero esta ayuda es en la medida que afecta al interior de los individuos. No es haciendo campañas exteriores, sino que es desde dentro. Exteriormente también hay que hacer bienamente lo que se pueda, pero la verdadera eficacia está en la transformación interna de la conciencia. Todo lo material no es nada más que una exteriorización de lo que hay dentro de la mente y del sentir de las personas. El problema es que tenemos una visión tan pequeña, tan miope, que nos parece que el mal está en que haya violencia por ahí y unas guerras por allá. Y todo son brotes de guerra por un sitio y por otro, pero eso es simplemente la consecuencia.

**P.:** El problema es que si la cosa sigue así, el mundo se acaba pronto.

**R.:** Este no es el problema. Los problemas son de otro tipo. Desde un punto de vista interno eso no es ningún problema. El verdadero problema es la dualidad que está todavía funcionando dentro, porque se está en una fase bastante primitiva de crecimiento. Y mucha gente está esperando que exteriormente surja la paz y la armonía. Si yo ya tengo problemas para tratar con la gente, y surgen enfados y surgen contradicciones y tensiones, en pequeña escala, ¡cuánto más ocurre eso visto a gran escala!

**P.:** Me ha surgido alguna duda cuando has dicho que no es problema el que el mundo se acabe. Así, si una persona tiene que evolucionar, yo entendía hasta ahora que tenía que ser a nivel físico, pero si este mundo se acaba, ¿cómo puede?

**R.:** Pues hay muchos otros niveles físicos. Este planeta es una mota de polvo. Es que la cosa funciona a lo grande. Bueno, no me pidas detalles porque tampoco sirven para nada. Hacedme preguntas sobre el tema capital que explico.

**P.:** Si los dirigentes de una nación estuvieran más abiertos a lo Superior, ¿no funcionaría todo mucho mejor?

**R.:** Pues muy probablemente sí.

Claro, desde que he tocado el tema de política y de guerra, ya estamos. Olvidad esto. No he dicho nada. Estamos en el contacto con lo Superior y la respuesta.

(9.23)

**P.:** Cuando te refieres a la petición de cosas materiales en lo espiritual, ¿a qué te refieres?

**R.:** A todo lo que necesites, a lo que sea fundamental para ti, y lo fundamental para ti puede ser cualquier cosa en un momento dado, desde dinero contante y sonante a lo que sea, a una plaza para el puente aéreo: lo que sea. A veces encontrar una plaza de parking; pero sólo cuando ésto es importante por las consecuencias que tiene, no porque sea cuestión de un momento y nada más. La cosa funciona en todo: en lo grande y en lo pequeño. Lo importante es que sea realmente fundamental para uno, de verdad. Que no sea un capricho. Que no sea un producto del propio miedo, sino que sea una demanda básica.



**P.:** ¿Cómo podemos distinguir lo fundamental y lo básico en estos casos?

**R.:** Cuando estás deseando aquello por encima de todo, cuando estarías dispuesto a darlo todo para conseguir aquello.

**P.:** ¿Cómo tiene que ser la formulación correcta de lo que se pide?

**R.:** Pues como lo formularías si fueras al jefe de almacén que tuviera allí todas las cosas y dijeras lo que realmente quieres. Si tú dijeras "quiero una cacerola", sería demasiado vago, porque hay cacerolas de muchos tipos, deberías decir: "quiero una cacerola que sea de dos litros y que no se peguen las cosas y que tenga un asa aislante", por ejemplo. Eso es lo que dirías tú si estuvieras en una situación concreta, digo yo.

**P.:** Es que cuando hago la formulación surge una emoción.

**R.:** Sí. En la medida que hay emoción no estás realmente conectado con lo Superior. Este contacto y esta demanda han de ser algo que uno vive, porque es lo más importante de uno, con una solemnidad interior y con un "engagement", con un compromiso total de uno. Uno está pidiendo aquello de veras, en serio, del todo, no como "mándeme fondos" o "mándeme tal", no. Algo que es para uno realmente lo más importante.

**P.:** ¿Ir insistiendo?

**R.:** Ir insistiendo hasta que hagas el contacto bien hecho. Una vez has hecho el contacto bien hecho verás que si quieres insistir y repetir no tiene ninguna fuerza dentro.

**P.:** ¿Se nota de una forma clara cuándo estás en ese estado?

**R.:** Sí. Es esa paz que te digo que te viene. ¿No has notado nunca que de repente te viene como una paz, una serenidad? Pues eso. Y eso es lo que siempre se consigue cuando contactas lo Superior en el aspecto afectivo.

**P.:** ¿Puede ser que mi deseo sea malo en el sentido de que va contra el bien de todos?

**R.:** Puede ser, pero entonces lo más probable es que no puedas contactar el nivel superior y, por lo tanto se impide que la cosa funcione. Como es un deseo de la persona concreta y la característica de abrirse a lo Superior es soltar el personaje, pues queda ya impedido.

**P.:** Cuando estoy abierto a la mente superior, ¿puedo también abrirme al inconsciente y tomar más comprensión de fondo?

**R.:** Puedes intentarlo, pero probablemente descubrirás que han de ser como dos trabajos distintos; pero puedes intentarlo. Y es que esto se formula porque uno no es consciente de la fuerza con que está bloqueando el inconsciente. Desbloquear el inconsciente es perder totalmente todo control. Mientras hay control, éste consiste en ir evitando que salgan las cosas que no son aceptables para la mente consciente. Para uno es muy difícil aceptarse a sí mismo sin control y, de hecho, puede ser peligroso. Sólo es posible, es útil y además es inevitable cuando ya se ha sacado por lo menos todo lo gordo que pudiera haber dentro del pasado.

**P.:** Si se consigue puede ser peligroso, ¿no?

**R.:** Puede ser peligroso sí, y por eso hay un mecanismo defensivo que trata de impedirlo.

Cada uno está mirando cómo ahorrarse un poco de trabajo. Yo llevo cuarenta años buscando cómo ahorrarme trabajo, y son cuarenta años. De momento os doy lo que para mí, a mi entender, es lo más efectivo, lo más corto, según mi experiencia, y lo que he ido viendo de otros lados, de todos los lados posibles.

(9.24)

**P.:** ¿Cuál es la diferencia entre esta petición y la que dijiste para hacer desde la mente intuitiva, preguntando por la verdad?

**R.:** Es distinto porque esa meditación es una acción, diríamos de información, o de descubrimiento, mientras que lo que explico ahora es un proceso de materialización o de creación.

**P.:** Pero el mecanismo inicial es el mismo, ¿verdad?

**R.:** En el sentido de que exige ese contacto, sí, pero la finalidad es distinta.

**P.:** ¿Se puede pedir alguna cosa concreta para otras personas en orden a su propia evolución?

**R.:** Se puede pedir, pero en esto hay que ir con mucha, muchísima prudencia, porque no es tu idea del bien del otro lo bueno para el otro. Hemos de salvar a los demás de nuestra idea de su bien. La persona que ha conseguido unos resultados de una manera, tiende a querer imponer a los otros ese mismo bien, y eso puede ser una auténtica agresión mental. Hay que tener un respeto infinito por el derecho de cada persona a vivir su propia vida, su propia trayectoria, por el derecho a desarrollarse según su modo particular. El bien nunca se debe desear de una manera concreta. Se puede desear en un sentido profundo, de comunión interna, de que esa persona viva su amor, viva su energía profunda, viva su realidad, viva su divinidad, pero no ponerle modelos: que lo viva de esa manera, que haga tal cosa, que descubra tal hecho. Hemos de tener como un amor y a la vez una inteligencia que se convierten en una delicadeza extraordinaria de no intentar, de ninguna manera, influir en el otro, aunque teóricamente sea para su bien. Cada persona tiene derecho a equivocarse y tiene derecho a descubrir las cosas a través de su propio modo, y lo más peligroso que hay es cuando uno pretende saber lo que es el bien del otro. Todas las guerras, las santas y las no santas, consisten en eso: en imponer un modelo determinado de bien.

(9.25)

**P.:** Si te parece que no tienes la necesidad de nada en concreto pero también, al mismo tiempo, sientes una necesidad de recibir algo Superior, entonces ¿es bueno hacer la oración de una forma abstracta?

**R.:** Si lo que deseas es recibir lo Superior, simplemente ábrete a ello y nada más. Tienes la posibilidad de hacer eso.

(9.26)

**P.:** Si se actúa en sentido de mirar, no con la mente concreta sino con una mirada profunda, de presencia como si dijéramos, por ejemplo respecto a la salud, o respecto a la riqueza, o lo que sea, no pendiente de la forma concreta sino simplemente en la esencia de lo que sea, ¿es válida esta forma de actuar?

**R.:** Es válida en la medida en que en tu inconsciente no hayan ideas limitativas o negativas al respecto. Si tú pides a lo Superior la luna o lo que sea, pero dentro de tu mente inconsciente está la idea de que tú no mereces, ni debes, ni puedes, esa luna no llegará a materializarse porque tú lo estás impidiendo. Por lo tanto esa visión que dices, de por sí, será operativa sólo en la medida que en el inconsciente no haya nada que lo impida.

**P.:** Pero yo me refiero, no al sentido de petición, sino simplemente de mirada.

**R.:** Ya. La mirada simplemente conecta, y por eso es un canal.

**P.:** Pero no hay petición.

**R.:** Aunque no haya petición, eso que contactas se manifestará en ti en la medida que no haya impedimentos.

**P.:** O sea, en el sentido de visualización, como si dijéramos, visualización no concreta, abstracta.

**R.:** Da igual, da igual. Es el principio de lo que te estoy explicando.

Todo lo que pides a lo Superior o lo que deseas, o lo que trates de conseguir con esa visualización contemplativa; pero estando dentro de ti la idea de rechazo por lo que sea, por ideas adquiridas, por condicionamientos, por miedos, verás que no te funciona o que te funciona de un modo esmirriado, pequeño.

**P.:** ¿Y funciona incluso en cosas concretas como el dinero?

**R.:** En todo, en todo.

**P.:** ¿Por ejemplo el estar pendiente del dinero o en cambio abrirme a la riqueza?

**R.:** Si te abres a la riqueza, te vendrá en la medida en que en tu inconsciente no haya la idea de que tener dinero es malo, o de que tú no mereces el dinero o el éxito. Si hay esta idea dentro, aunque te abras a lo que quieras verás que, o no te llega o te llega con cuentagotas. La mente humana es el canal de transmisión y si el canal está obstruido o hay unas consignas de negación, aunque te abras a lo Superior no esperes que esto se limpie solo; lo has de limpiar tú.

Por eso hay muchas personas, sobre todo cuando hacen oración, huyendo de su propia angustia, que piden y piden y consiguen una cierta tranquilización; pero no resuelven el problema porque el problema está dentro, y si no se va adentro a resolverlo no esperéis

que lo Superior lo resuelva mágicamente. De momento podéis conseguir una cierta dosis de paz, pero veréis que luego rebrota el problema una y otra vez.

**P.:** ¿Y esto es en general o nada más en la forma concreta que te estoy diciendo yo?

**R.:** En todo, se refiere a todo.

**P.:** ¿Incluso en la oración en forma de petición?

**R.:** También en la oración en forma de petición previamente has de haber limpiado tus condicionamientos de negación. Lo Superior solamente se manifestará en ti en la medida en que seas un canal limpio, expedito.

**P.:** Entonces, la regla general falla. Esta que has dicho al principio de que esté uno conectado afectivamente, mentalmente, y se formule con claridad, si tengo una idea negativa respecto a ello no se materializará.

**R.:** No. He dicho que en un momento desesperado se puede conectar con lo Superior y funciona, pero funciona sólo para solucionar aquel momento, y al momento siguiente deja de funcionar y vuelve a salir el problema. ¿Por qué? Porque dentro está lo que está creando el problema, la negación. Lo que pasa es que cuando está toda el alma allí es como si surgiera un mecanismo de mayor profundidad que, de momento, neutraliza lo que está en la mente inconsciente.

**P.:** O sea que es efectivo siempre, pero lo que pasa es que la persistencia depende de que exista una situación de limpieza interior.

**R.:** Claro. De que haya una posibilidad de fluir constantemente porque está limpio. Toda idea de negación que he aceptado dentro niega, impide el paso. Y por eso insisto tanto en el trabajo explicado los primeros días. Por desgracia, los que tienen una inclinación hacia lo espiritual tienden a menospreciar completamente toda esa parte de trabajo a nivel personal, a nivel psicológico profundo. Entonces uno se pasa toda la vida pidiendo. Parece que sí, que sí, pero luego es que no, que no. Hay un trabajo básico a hacer como persona concreta y hasta que la persona no es ella misma como una unidad, no puede esa unidad abrirse a una dimensión superior. Si uno lo mira en la propia experiencia lo verá funcionando.

**P.:** ¿No es cierto que cuando vas a pedir algo has de tener como una intuición de que eso ya está?

**R.:** En algunas personas funciona esa intuición, en otras no funciona en absoluto. Si te funciona, pues mejor, claro. Es una especie de garantía, es un ir a pedir con recomendación. Pero hay personas que no tienen esa intuición y que además les funciona y no se lo llegan a creer, y que necesitan que les funcione una y otra vez para que lleguen a aceptar que realmente está funcionando.

**P.:** ¿Ese poder creador no tiene límites ni siquiera para solucionar una lesión física, por ejemplo?

**R.:** Ese poder puede curar, en efecto, y puede curar en el nivel afectivo. Todo lo que es lo Superior es una gran energía y por lo mismo puede tener una acción curativa; pero también todo lo inferior es energía y es un poder creador.

**P.:** ¿Y también se puede aplicar a personas ajenas a uno?

**R.:** También se puede aplicar, pero una vez más el problema que se plantea es: ¿en qué medida es lícito hacerlo?, ¿en qué medida tú tienes derecho a pretender que se cure esa persona? Eso suena extraño, ¿verdad?, pero si lo que aquella persona está sufriendo es consecuencia de un problema interior, suponiendo que la pudieras curar, ¿le haces un bien?

**P.:** Pero en aquel estado de sabiduría se puede ver, ¿no?

**R.:** Si tú ya vas decidido a curar, la sabiduría la dejas a un lado. Quiero decir que hay una tendencia enorme a manipular, y hay grupos y escuelas que están enseñando cómo mandar energía y cómo visualizar a una persona curada y todo eso, de una manera indiscriminada, a ciegas. Están queriendo hacer el bien tan a ciegas que Dios sabe lo que están haciendo. El verdadero bien de la persona empieza por una autenticidad, por una armonía profunda, de base, y si no hay armonía e impones una artificialmente, impones armonía por fuera y lo que haces es empeorar a la persona.

**P.:** Pero artificialmente no se puede...

**R.:** Sí, sí. Se pueden imponer modelos mentales que afecten exteriormente a la persona. Aunque esto empieza ya a ser magia, si no negra, por lo menos gris. Es terrible cuando una persona quiere hacerle el bien a otra, es terrible, es cuestión de apartarse. El bien siempre ha de ser a partir del centro de la persona. Este es el bien que no daña, que siempre es bueno porque no impone nada sino que estimula simplemente lo que es la raíz misma de su propia existencia. Entonces la ayuda va en la misma dirección de la persona sin lesionar, sin contrariar nada. Esa es la verdadera ayuda, todo lo demás es manipulación, aunque se haga con la mejor intención del mundo. Si no hay esta visión profunda se pueden hacer muchos disparates, siempre en nombre del bien, claro.

(9.27)

**P.:** En la oración de petición que he hecho dentro de una forma cristiana, he llegado a prometer hacer determinadas cosas si lo que pido sucediera. ¿Es esto incorrecto?

**R.:** No, no. Es tu modo. Si en tu modo te surge hacer eso, pues ya lo sabes: tú te comprometes y tú has de cumplir tu promesa. Aunque, realmente, todas las cosas son gratuitas, ¿sabes? Tenemos la idea de que hay que pagar por ello, y no, resulta que lo más fundamental es lo más económico, en todos los sentidos, pero dentro del esquema de uno se ha de ser consecuente con lo que uno crea.

(9.28)

**P.:** No veo con claridad la siguiente cosa: por un lado me vivo cerrada afectivamente, incapaz de recibir y de dar, y por otro lado parece que de alguna manera puedo contactar con esa felicidad. ¿Cómo se comprende esto?

**R.:** ¿Lo que tú dices es que estás cerrada, pero que a la vez te permites o te es posible vivir algo de esto?

**P.:** Sí.

**R.:** Es decir que estás cerrada parcialmente.

**P.:** Bueno, es que yo en la vida cotidiana me vivo, digamos cerrada...

**R.:** ¿En qué momentos vives algo de esa felicidad?

**P.:** Digamos que por un lado cuando voy a ello y otras veces cuando surge espontáneamente.

**R.:** Pero ¿no en la relación sino aparte?

**P.:** A veces la vivo, pero...

**R.:** Pues es eso, que en unos momentos estás cerrada y en otros momentos eres un poquitín más permeable. Se trata de ir tomando conciencia de lo que está pasando y entonces eso te irá aclarando la situación y te permitirá ir abriendo.

**P.:** Entonces, de alguna manera, parece ser que me resulta más fácil el hecho de poner la atención ahí, más fácil que el desarrollo, que la afectividad, que trabajar y, ya sabes, los problemas concretos.

**R.:** Entonces empieza por ahí y, cuando tomes más y más clara conciencia de lo que ya está, te será más fácil darle salida. Hay varios casos de personas que han empezado así.

**P.:** ¿Eso quita que tenga que dramatizar las cosas inconclusas?

**R.:** Tú misma irás viendo los obstáculos que están impidiendo que haya esa libre circulación. Pero, de momento, si te es más fácil eso, pues haz lo que puedas. Todo el mundo no tiene más remedio que hacer lo que puede. Si uno hace realmente lo que puede, eso va abriendo paso.

(9.29)

**P.:** Para descubrir si hay otra idea negativa profunda que limite lo que yo estoy pidiendo a lo Superior ¿hay alguna manera de verlo?

**R.:** Sí, estando atento y mirando.

**P.:** ¿Cuándo?

**R.:** En tu vida diaria. No hace mucho una señora decía: "yo estoy sufriendo siempre por mis hijos, porque no les ocurra nada", pues algo muy parecido ocurre si uno está atento, que cuando hay una incertidumbre sobre algo, si hay la tendencia a que surjan ideas de calamidades, de desastres, de que todo vaya mal, es que está saliendo la idea que está dentro, o de desconfiar sistemáticamente de las personas, de las situaciones, etc. Si uno se observa todo eso va saliendo clarísimo.



# IV PARTE: HACIA LA UNIDAD HORIZONTAL

## 10. LAS RELACIONES HUMANAS

Una de las facetas más importantes de nuestra existencia como existencia es la relación con los demás. Es en la relación con los demás como se forman todos nuestros problemas. Es en la relación con los demás cuando más nos alienamos de nosotros mismos. Y luego es utilizando la relación con los demás como uno quiere solucionar los problemas o, por lo menos, los síntomas de los problemas. Es en relación con el exterior, para concretar, como se forma la idea de que yo soy bueno o soy malo, soy listo o soy tonto. Porque es de los demás que me viene ese juicio que yo acepto. Pero luego, es en la medida en que yo me siento desvalido, angustiado, o solo, que estoy buscando soporte en los demás, seguridad, felicidad, etc. De modo que en la relación con los demás se elabora básicamente toda la problemática existencial del hombre.

Mi relación con el otro nunca puede ser de un modo distinto al nivel desde el cual yo estoy funcionando. Si yo estoy funcionando desde el personaje, solamente podré tratar a los otros como personajes a mi servicio, y es imposible que yo pueda cambiar eso mientras esté funcionando desde mi propio personaje.

En la medida que yo estoy más conectado con mi yo experiencia, viviré a los demás y los trataré en un sentido de realismo concreto y no de valores supuestos o de interpretaciones. Será un realismo inmediato. Y en la medida que yo pueda contactar a los demás desde mi eje profundo, viviré a los demás con entera libertad.

Cuando funciono como personaje, inevitablemente estoy juzgando a los demás y juzgándolos como ampliación de mi propio personaje. El personaje supone siempre que estoy viviendo en el yo idea infantil y estoy deseando llegar a un modelo ideal. Por lo tanto estaré mirando a los demás en función de esa dinámica interior. Tenderé a admirar y a valorar a las personas que se correspondan al modelo ideal y que vayan a favor de mi propio modelo ideal, y tenderé a rechazar a las personas que nieguen ese modelo ideal o que recuerden el aspecto negativo de mi yo ideal. Es una proyección inevitable, mecánica, en la que hemos estado funcionando prácticamente toda la vida. Me caerá



simpática la persona ante quien yo me sienta más afirmado, más valioso, más seguro, y me caerá antipática la persona ante quien yo me sienta criticado, juzgado, rechazado.

Por eso, si realmente queremos descubrir y mejorar nuestra relación con los demás, el trabajo está en el despertar de uno mismo y vivirse más a uno mismo como lo que realmente es. Pretender mejorar la relación humana sin cambiar uno el modo de vivirse a sí mismo es absolutamente imposible. En cómo yo trato a los demás es inevitable la proyección de cómo yo me relaciono conmigo mismo. Yo no puedo ver a los demás con ojos distintos a como yo me veo a mí mismo. Yo no me puedo sentir en relación con los demás de un modo distinto a como me siento en relación conmigo. Yo no puedo entender a los demás de un modo distinto a como me entiendo en relación conmigo mismo.

Por lo tanto, la clave de la relación humana sigue siendo uno mismo. Ahora bien, cuando uno va trabajando consigo mismo entonces la relación humana es una maravilla. La relación humana es un medio para ir reconociendo lo que soy pero que no había reconocido como siéndolo. Todo lo que yo percibo en las otras personas es un aspecto de mí mismo. Todo aquello de lo que soy consciente es un aspecto de mi conciencia y por lo tanto es algo que yo soy, pero que, por el hecho de no estar dentro de lo que llamo yo, no lo reconozco como propio. Toda persona me está mostrando algo: un modo de ser, unas cualidades, unas características. Esos aspectos siempre están enriqueciendo y completando mi propia actualización de cualidades.

Relacionarse con los demás es relacionarse con otras partes de uno mismo no reconocidas. Cuando llego a comprender al otro, llego a amar al otro y llego a unificarme con el otro, soy más yo mismo. Es decir que los demás me ayudan a despertar y a reconocer mi totalidad y éste es el sentido del crecimiento en la relación con los demás. Y en este sentido se puede medir el grado de crecimiento que uno ha alcanzado: ¿en qué medida estoy viviendo a base de simpatías y antipatías?, ¿qué tipo de personas rechazo?, ¿qué es lo que yo veo en general en las personas? En todo eso tendréis como un test proyectivo de cómo os estáis viviendo dentro.

Todo aquello que yo comprendo, todo aquello que yo amo, todo aquello que yo acepto lo integro en mi propia conciencia de existir. Es un despertar, es un crecimiento, es una expansión de mi propia conciencia. Por lo tanto, en la medida que yo comprendo, acepto, amo sinceramente a alguien, soy más la totalidad que realmente soy en el fondo. Todo aquello que rechazo es una parte de mí que rechazo. Toda persona con quien tengo un conflicto y lo mantengo es una división que estoy estableciendo en mi propia conciencia total, y solamente puedo reunificar esa conciencia mía total cuando soy capaz de armonizarme sinceramente con el otro. Y armonizarme sinceramente quiere decir comprender, aceptar, amar, no por un deber moral sino por una exigencia de mi propia comprensión, una exigencia de lo que es la verdad profunda. Todo aquello que yo rechazo, todo aquello a lo que yo me opongo, todo aquello a lo que tengo miedo es una mutilación que estoy haciendo en mi propia conciencia de totalidad.

Por lo tanto aquí hay un trabajo a hacer. La relación humana es como un espejo que nos está mostrando cómo estamos viviendo realmente: a qué nivel, en qué actitud estamos viviendo.

Cada tipo de personas a quienes rechazo indica qué tipo de cosas estoy rechazando en mí, no aceptando, no reconociendo que están allí.

Cuanto más estoy descubriéndome yo como ese foco de energía, inteligencia y afectividad, y no como una forma particular de sentir, de pensar y de hacer, cuanto más me vivo como fondo más veo lo maravillosa que es cada persona tal como es. En cambio, cuanto más me vivo como forma particular más estoy dividiendo a las personas en unas que van a favor y otras que van en contra. La prueba de que se vive realmente en lo esencial de uno es esta facilidad natural de aceptar a la otra persona de verdad, no de una manera vaga, implícita, sino de un modo actual como tal persona en particular. Ello quiere decir que estoy viviéndome en lo fundamental y que estoy reconociendo a la otra persona en lo fundamental. Cuando se vive lo fundamental hay una total libertad en cuanto a las formas. En la medida en que las formas me detienen, que me apego a ellas o las rechazo, quiere decir que yo me estoy viviendo como forma. Por lo tanto la relación humana es un test y a la vez una escuela para ir despertando.

En la medida que voy viviéndome en lo que soy, dejo de vivir para conseguir cosas, dejo de utilizar al otro para que me dé o me escuche; o me dé seguridad o me dé afirmación de mi propio valor. En la medida que vivo la realidad mía -la energía, la felicidad y la comprensión-, el otro es un medio gracias al cual yo expando esa comprensión, ese amor, esa energía. Amar a alguien no es hacerle ningún favor; en cambio el personaje siempre vive el amar a otro como que está haciéndole un favor especial, favor del que espera una serie de pagos, de compensaciones. Amar a alguien es un privilegio, el privilegio de poder expresar en la existencia lo que yo soy como esencia y por lo tanto es el otro que me hace un favor a mí cuando yo puedo amarle y comprenderle; está enriqueciéndome, está haciéndome crecer.

En el fondo el sentido de la relación humana es llegar a vivir en la unidad detrás de la multiplicidad, permitir que la multiplicidad, que las diferencias existan completamente pero que, a la vez, yo sea capaz de aceptar esas diferencias radicales porque estoy viviendo lo que está detrás de las diferencias que es, una vez más la inteligencia, la afectividad, la energía.

La relación humana es, por un lado, un modo de crecer; por otro lado es un modo de expresar en el mundo concreto lo que soy en el mundo abstracto. Es un proceso constante de creación, de crecimiento, de juego gozoso, de poder compartir un poco más con el otro lo que yo soy y lo que el otro es en el fondo.

La relación humana ha de limpiarse de ese sentimentalismo que hemos adquirido en virtud de un personaje de ser bueno. La relación humana ha de basarse en la realidad, no en el deber moral de ser buenos, sino en un realismo exigente. Sólo el realismo exigente conduce a la unidad. Por lo tanto veamos con claridad el juego que solemos hacer de que yo soy amable para evitar conflictos y los problemas que me crean esos conflictos. El juego que estoy haciendo por el que estoy siempre tratando de evitar que el otro se enfade ¿porque lo amo?, no, porque temo que en su enfado me dirá cosas muy desagradables y entonces yo tendré que vivir hacia él cosas desagradables. Esa bondad está basada en la debilidad y el temor. Sólo cuando soy fuerte puedo ser amable. Cuando soy fuerte no temo, no necesito defenderme y entonces el amor y la amabilidad son auténticos, son genuinos.

Ya veis, esto solamente es una idea, un concepto, pero que cambia todo nuestro estilo de relación con los demás.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(10.1)

**P.:** Una persona que, de acuerdo con lo que tú dices, ya está integrada, ¿puede tocar el ego o el personaje de los demás y los demás se pueden separar de ella sin que ella lo pretenda?

**R.:** Sí, sí, es muy posible y es muy probable. Pero la persona ha de ver claro si está jugando a que los demás se sientan bien con ella o si la persona está viviendo la relación humana en otro sentido y, entonces ha de adoptar su propia actitud, la que decida y aceptar sus consecuencias.

(10.2)

**P.:** ¿Una relación abierta con los demás es como estar desnuda?

**R.:** Ya estás desnuda, tu ropa no eres tú. Detrás de lo que te pones encima estás desnuda siempre. Se trata de cómo tú te vives: si como vestidos o como desnudos, y cómo tratas a los otros; tal como el otro es o como el otro da apariencia de ser, y esa relación la haces tú. Puedes jugar a ser una persona social -en el sentido peyorativo del término-, o puedes jugar a ser una persona que va viviendo y expresando más la verdad aunque con prudencia. Y este sentirse desvalido, sentirse como si fuera vulnerable porque deja de estar protegido por los hábitos del personaje, ésto es una cosa que uno ha de afrontar un día u otro. Y no hace falta llegar a extremos como yo mismo, que durante mucho tiempo he tenido fama de ser muy..., muy de todo, agresivo, violento, etc. Yo no lo he sido nunca; pero la gente lo ha vivido así. Quiero decir que se puede hacer mejor que lo he hecho yo.

**P.:** Pero para ello hace falta energía, trabajar la energía.

**R.:** No, no, todo, las tres cosas. Y un gran amor, porque amar al otro ¿qué es? ¿es hacer que quede contento?. Es buscar realmente lo auténtico, lo realmente valioso, lo realmente estimable en el otro y a la vez vivir la verdad del otro. Es vivir las tres cosas. Una relación no es auténtica relación si no se vive lo auténtico y lo verdadero.

(10.3)

**P.:** Si en una relación tú crees que amas a la otra persona y en un determinado momento sientes o crees que te están utilizando, entonces ¿te dejas utilizar más o menos conscientemente porque les amas, o ese dejarte utilizar quiere decir que te estás amando más a ti, o sea que no quieres que se moleste?

**R.:** Eso lo has de mirar tú; pero ya por lo que explicas tú misma lo estás definiendo.

**P.:** Es que a veces no te das cuenta, no sabes cómo es eso.

**R.:** Si estás despierta te aseguro que te darás cuenta instantáneamente de lo que está pasando en cada momento sin que analices ni critiques. Es una cosa evidente. ¿Qué

actitud tiene la persona que está delante? ¿qué está pretendiendo? ¿qué está buscando? ¿desde dónde habla? ¿qué busca, de qué huye?

**P.:** Y si busca utilizarte pero tú la amas, entonces tú eres consciente de que te utiliza; pero...

**R.:** Entonces tú misma has de ver qué es lo que te conviene hacer. No seré yo quien te lo diga. Estamos en lo de siempre: yo estoy hablando de unos principios y es a cada cual a quien corresponde verlos, mirarlos y ponerlos en aplicación según su discernimiento y su coraje.

(10.4)

**P.:** Yo en esto tengo la experiencia de que para mí es muy divertido, y más que divertido, gratificante. Si voy por la calle paseando o estoy en algún sitio y puedo, yo creo que en cierta medida, en la relación entre la persona y mi fondo, he ido ampliando un campo y he ido descubriendo muchas cosas, y las puedo seguir descubriendo de esa manera. Quizá sea un paso, ¿no?

**R.:** Quizá, quizá. No lo sé. Depende de lo que descubras, porque también así se ejercita un sentido de crítica y de juicio. Depende de cómo se haga.

**P.:** O sea que el descubrimiento lo voy ampliando más.

**R.:** No sé. Depende de cómo se haga. Se puede hacer bien. Se puede hacer mal.

(10.5)

**P.:** Si vives personalmente unas cualidades y ves en otra persona que aquellas cualidades están multiplicadas, por ejemplo por cien, aquello es mi conciencia, o sea que potencialmente yo las tengo.

**R.:** Así es.

**P.:** Ahora bien, es posible que aquella persona no solamente tenga aquel grado que yo veo, sino que lo tenga aun más superior, pero que yo no lo viva.

**R.:** Así es.

**P.:** Entonces ¿cómo se explica que yo no lo pueda vivir si en el fondo yo soy una conciencia infinita, una infinitud?

**R.:** Tú sólo puedes vivir lo que ejercitas activamente.

**P.:** Bueno, pero, en realidad no lo he ejercitado, porque he ejercitado solamente lo que estoy viviendo yo, no lo que veo en el otro.

**R.:** Cuando dices vivir quieres decir concienciar, darte cuenta, y ¿cómo puedes darte cuenta de aquello?

**P.:** Yo veo en el otro que es una cosa que está en el potencial pero que no está actualizada, pero no comprendo por qué no puedo captar las cualidades que no capto, ya que si en realidad las tengo también potencialmente, ¿por qué no las puedo captar?

**R.:** Así pues la pregunta es por qué hay un límite de captación siendo tú infinito, ¿verdad?

**P.:** Sí.

**R.:** Porque una cosa es tu conciencia actual y otra cosa tu conciencia potencial. Una cosa es la conciencia que tienes de ti y otra cosa la conciencia que tienes del exterior, y eso sigue siendo una conciencia actual, actualizada; pero aunque dentro de ti hay muchas más, de momento funcionarás con esa actualizada. En la medida que la vayas ejercitando irá creciendo, se irá actualizando más y entonces irás reconociendo o teniendo capacidad para reconocer más en el otro.

**P.:** Pero, ¿y la que tengo dentro y no la ejercito?

**R.:** Esa es la potencial, la que eres es la potencial, y la actual está dividida en dos sectores: el que vives como yo y el que vives como lo otro. Pero eso es el actualizar. De momento utilizas y reconoces lo que cabe dentro de esto que está actualizado.

**P.:** Y la potencial ¿qué es?

**R.:** La potencial es toda la posible que puedes llegar a desarrollar hasta el infinito, más allá del mundo concreto. Por ejemplo en estos cursos: la primera vez que asististe a este curso seguramente captaste algo menos que lo que vas captando ahora. Entonces diríamos que tu conciencia actual se ha ido actualizando, ha ido creciendo y ahora puedes captar cosas, no sólo de comprensión sino de percepción, que antes no podías captar. Es decir que se va actualizando tu conciencia del no yo, tu conciencia del exterior, que eres tú pero que de momento sigues creyendo que no lo eres.

(10.6)

**P.:** ¿Cómo enfocar en este trabajo la relación con los padres?

**R.:** Es que para mí la relación con los padres no ha de ser distinta de la relación con cualquier otro ser humano. Es a base de ser tú mismo y a base de comprender a la otra persona y actuar en consecuencia con la situación. No veo que haya un requisito especial, un trato especial para los padres.

**P.:** Bueno pero, son los que te educan, ¿no? Personalmente hay una relación más estrecha.

**R.:** ¿Qué quieres decir con "más estrecha"?

**P.:** Más que con las demás personas.

**R.:** Sí, sí, ya, más que los demás, pero ¿qué quiere decir más estrecha?

**P.:** Que hay más conocimiento el uno del otro, por lo menos en un nivel.

**R.:** ¿Hay más conocimiento o más dependencia?

**P.:** Ambas cosas.

**R.:** Entonces, en la medida que hay dependencia hay que lograr la independencia y hay que mejorar la comprensión, la aceptación y el trato inteligente y afectuoso, pero firme, que es lo mismo que se necesita para tratar con cualquier persona.

**P.:** Pero parece que quedan cosas pendientes con los padres.

**R.:** Pues solúcnalo con el método de trabajar el inconsciente que expliqué. El trato debiera ser siempre de personas libres interiormente y lo que envenena la relación entre las familias es que se crean unos lazos de dependencia y de protesta, de dependencia que crea toda clase de tensiones y conflictos totalmente artificiales. Y eso depende de ti, de que tú rompas lo que pueda haber en ti de deseo. Depende totalmente de ti, no depende de los padres. Los padres no harán nunca que tú te sientas interiormente tú. Ese es un trabajo tuyo, absolutamente tuyo, y nadie puede hacerlo en tu lugar por mucho que te quieran y te comprendan. Esto no siempre conduce a situaciones agradables, puede crear conflictos, porque si los padres creen que deben mantener la autoridad y por lo tanto establecen o mantienen una dependencia, una exigencia de dependencia, uno tiene que emanciparse interiormente de esto y ello puede crear tensiones, pero son tensiones saludables que hay que aceptar cuando son por ese motivo, porque uno realmente está emancipándose interiormente. Lo cual no quita para nada el respeto y el amor que debe tenerse a los padres, como a los abuelos y a los tíos, a todos.

Desatar los nudos que hay dentro de uno. Ese es el paso fundamental y hay muchas personas que están viviendo tan mal la relación con los padres porque no hacen este trabajo, simplemente se quejan. En algunos casos porque se han sentido dominados o no se les ha dejado tener autonomía y entonces protestan con unas actitudes totalmente absurdas, y es porque no se comprende y no se adquiere suficiente energía interior para decir "esto es así y yo decido hacer eso". Y mantenerse firme en ello con todo el afecto y cariño aunque se le dé un disgusto al padre; pero mantenerse en lo que uno cree que debe ser, sin por ello llegar nunca a violencias por parte suya. Y quien dice lo del padre dice lo de la madre.

Siempre es el mismo problema. Si tú interiormente no te liberas de tus dependencias no podrás liberarte en la relación exterior. El problema no es nunca con el padre o la madre que tenemos fuera, sino con el padre o madre que tenemos dentro. Y si no nos liberamos interiormente, si no nos liberamos dentro no podremos ser libres en relación a los demás.

El trabajo interior empieza siempre dentro de uno. Llevamos a toda la familia dentro, a todo el universo dentro, y primero hemos de liberarnos de ese universo, desde dentro y con el universo que llevamos dentro. Si yo me paso la vida con resentimientos, con quejas, con lamentos, entonces no puedo esperar solucionar nada exteriormente porque el exterior no es nada más que una aplicación de lo que estoy viviendo en mi interior.

(10.7)

**P.:** ¿Qué debemos hacer si hay una fuerte dependencia del padre o de la madre y no se comprende la independencia del hijo? Y si además se junta el hecho de que está enfermo, ¿no puedo provocar la muerte de mi padre o madre?

**R.:** Claro, al expresarlo así se plantea la situación de un modo dramático. Puede ser que sea una situación extrema, y si ves que es una cosa tan inminente y que además hay una incapacidad total por parte de esa persona para comprender, puedes esperar un poco porque si está tan mal, tampoco puede durar mucho.

Parece que me burle, pero no me burlo. Estoy queriendo decir lo que digo. Para mí estas situaciones hay que manejarlas de un modo muy objetivo. El problema es cuando se van mezclando la pena y el miedo, porque entonces son situaciones emocionales que lo nublan todo y hay que situarse como a cierta distancia y ver qué es lo que realmente es mejor. Si ves que está en juego la vida porque la persona está sumamente delicada..., entonces tampoco pasa nada por esperar un poco más y tratar de solucionarlo todo por las buenas. Ahora bien, yo sería partidario de, a las buenas, ir explicando cuál es la posición de uno, sin plantear rupturas abruptas, pero ir planteando una y otra vez cuál es la postura que uno tiene: que uno se siente mayor y quiere volar con sus propias alas y todo eso que se dice.

El problema es que la persona tiene miedo de la reacción del otro y ese mismo miedo hace que a veces cuando dice algo lo diga mal, lo diga de un modo violento y es porque primero falta un trabajo en la propia identidad de la persona, que se viva con más energía, inteligencia y afectividad. Entonces, si no ha habido suficiente crecimiento o despertar como sujeto, la emoción lo embrolla todo.

Por lo demás no puedo dar respuestas concretas porque depende de cada situación y de las personas implicadas en la situación. Muy a menudo lo que se necesita es una actitud muy precisa, muy definida, aunque esto provoque conflicto. Esto es un hecho, y muchas personas están viviendo una situación negativa simplemente por miedo al estado de violencia que pueda crearse, y no tiene que ser así.

Pero, como siempre, no se pueden solucionar problemas de relación si uno no soluciona los problemas de ser uno mismo. Entonces, pretender solucionarlos sin haberse solucionado uno, solucionas una cosa y te creas otro problema por otro lado.

(10.8)

**P.:** ¿Qué es amar?

**R.:** El amor es desear el bien. Es sentirse en algún grado como participando del otro y deseando el bien del otro.

**P.:** ¿Y para desarrollarlo?

**R.:** Pues sentirlo más. Ser más consciente de lo que se siente. Sentirlo más en todo momento. En la medida que expresas algo eso crecerá en tu interior y cuando lo expresas hacia el exterior crecerá en forma de yo experiencia activa.

**P.:** Entonces, ante personas o situaciones con las que realmente no experimentes amor, ¿cómo podemos poner amor? ¿Hay que intentar poner amor?

**R.:** No. No, porque eso es falso. Os lo vengo diciendo, pero parece que cuesta verlo. Cuando estáis ante alguien lo primero que debéis hacer es ser vosotros mismos y ¿qué quiere decir ser tú mismo? Es estar instalado en tu energía, inteligencia, afectividad. Y si no estás en ti, en lo que realmente eres, entonces estás funcionando como personaje, y unas personas te despertarán simpatía y afecto y otras todo lo contrario, y serás un juguete de esa acción.

(10.9)

**P.:** ¿Qué es la amistad para ti?

**R.:** La amistad es lo que he explicado: es amor, es sentirse junto con el otro, es participar con el otro. Trabajad lo fundamental e iréis descubriendo todo lo otro, porque ahora se pueden formular infinitas preguntas, de matices, pero si trabajáis lo fundamental todo lo demás lo tendréis solucionado y aclarado como regalo.

(10.10)

**P.:** Cuando una persona está totalmente realizada ¿puede sentir rechazo o atracción hacia otras personas?

**R.:** Sólo siente que no hay ni rechazo ni atracción. Siente que él es aquellas personas.

**P.:** O sea ¿todas las personas son igual para el que está realizado?

**R.:** Te estoy diciendo más que eso. Te estoy diciendo que la separación entre una persona y otra no existe y que, por lo tanto, uno se vive como siendo también las otras personas y por lo tanto no cabe ni rechazo, ni deseo, ni atracción. Cuesta ver porque nos parece tan claro que yo soy yo y tú eres tú; pero no es así.

No se puede explicar mejor porque ahora estamos viviendo con la idea de separación a causa de que nos vivimos como el cuerpo, y los cuerpos, evidentemente, son distintos uno de otro; pero yo no soy el cuerpo. Yo soy esa conciencia que a la vez percibe mi cuerpo y percibe el otro cuerpo, que sientes eso y lo otro. Soy un plano más profundo de conciencia que es mucho más grande.

(10.11)

**P.:** Las relaciones humanas, ¿en qué medida pueden ser sinceras si lo que se ve delante, uno lo tiene dentro? ¿en qué medida se puede expresar o echarlo en cara?

**R.:** Me parece ver en lo que dices que hay dos aspectos: por un lado el principio general, pero por otro lado la cuestión de en qué medida puedo yo recriminar algo si esc algo que veo en la persona lo tengo yo, y de un modo particular en lo que respecta a lo negativo. ¿Es este aspecto en particular el que te interesa?

**P.:** Sí.

**R.:** Mira. Lo negativo indica que yo lo tengo cuando al verlo en el otro siento un vivo rechazo. La tendencia al menosprecio, a una violencia interior, quiere decir que aquello negativo que veo en el otro está en mí. Y la misma actitud que yo tengo hacia mí de reprimir, la proyecto hacia el otro ¿entiendes? Al ver en el otro lo negativo se despierta



eso mismo que ya está en mí y provoca una actitud de violencia, hacia mí y hacia el otro. En cambio, cuando en ti no está lo negativo y ves que otro está actuando en una función más limitada, que puede llamarse negativa, si no está en ti no sentirás en absoluto esa alteración interior, ni sentirás esta necesidad de disminuir al otro o de acusar al otro. Surgirá una comprensión. De modo que éste es el rasgo distintivo de cuándo lo negativo que ves es una proyección de ti, o cuándo realmente es una percepción objetiva y que no está en ti.

**P.:** Pero el hecho de ver esa situación que está ocurriendo en ti, de que ves a alguien que está haciendo lo que sea y que en ti se produce una reacción fuerte, compulsiva, el hecho de verlo con claridad ¿no aclara esa situación en ti?

**R.:** No. Curiosamente lo estoy explicando como síntoma, no como solución.

**P.:** Me refiero al hecho de verlo, de comprenderlo.

**R.:** No. Lo que has de tener es una comprensión de ti en ti. La reacción es simplemente un síntoma. Por eso si uno se plantea: "¿cómo veo a la gente? Y los veo a todos tontos", es un autodiagnóstico, aunque parezca mentira. Y parece mentira porque uno tiende a vivirse como si fuera justo al revés. Cuando yo veo a todo el mundo muy violento realmente lo que ocurre es que yo tengo mi propia violencia reprimida y entonces estoy viviendo un personaje de suavidad, de buenas maneras y todo eso, pero esa represión que tengo en mí de mi propia violencia es lo que hace que vea la violencia en general y que la vea como mala.

**P.:** ¿Y que la tema?

**R.:** Por eso es mala, sí. En cambio, sí yo he solucionado mi problema interior de violencia porque he actualizado en mí la energía en primera persona, entonces veré que hay violencia pero no la percibiré como un peligro. No tenderé a reaccionar en contra, porque no me sentiré en peligro.

**P.:** ¿Y cuando a veces ves unas cosas y otras veces otras? Yo a veces soy muy decidida y segura, y entonces los que están a mi lado me valoran, y otras veces soy muy acomplexada, y todos los demás a mi lado son superiores. ¿Qué pasa con eso?

**R.:** Pues ya lo estás diciendo tú misma. Tienes un yo idea negativo con un yo ideal de superwoman, de supermujer, claro. Así que el yo idea es negativo: "yo no valgo, yo no sé", y a veces está funcionando un sector u otro, un aspecto u otro del personaje.

**P.:** Pero es que me pasa que yo a veces tengo un yo idea de mí elevado.

**R.:** Este es el ideal. Cuando te crees "superior a". Otras veces te sientes "por debajo de", y ese es el yo idea.

Repasad las notas, estudiad a fondo. Tenéis la base de todo lo que es una comprensión de uno mismo a fondo; pero hay que estudiarlo, estudiarlo y contrastarlo con la experiencia.

**P.:** Pero ¿puede suceder también, por ejemplo, que yo sea violenta conmigo misma y no lo vea en el exterior?

**R.:** Cuando tú tienes violencia contigo misma y no hacia el exterior quiere decir que has creado un personaje contradictorio por el cual tú protestas de tu modo original de ser y tratas de aparentar ser de otro modo.

Cuando la persona se da cuenta o cree que ella es muy poca cosa y que por eso no la quieren, esto suele despertar inevitablemente una protesta contra sí mismo; "por mi culpa, porque yo no soy como debiera ser, de esa manera como quisiera ser", pero esa violencia interior, esa protesta por la poca cosa que cree ser la persona, no la puede mostrar al exterior y entonces se corresponde con una actitud hacia el exterior de superamabilidad, de dulzura y todo eso, para atraer el afecto, para demostrar que uno es bueno, que uno vale, y es ése el aspecto contradictorio. Yo dentro de mí estoy con violencia y fuera adopto una actitud de dulzura que a la larga se traducirá, inevitablemente, en que cuando llegue a tener confianza con una persona sentiré violencia contra aquella persona. Porque el modo como te vives tú a ti es que una vez pasada la primera capa del personaje sale la que hay detrás, y por eso verás que en tu relación humana hay situaciones o momentos en los que surge una violencia extraña y una antipatía extraña hacia personas a las que antes tenías simpatía, etc. Es por ese mecanismo.

(10.12)

**P.:** Continuando con el tema de la dependencia de los padres o de los hijos. Si notas esa dependencia y utilizas, por ejemplo, el método de la gestalt o de la relación de "yo soy yo y tú eres tú". Realmente ¿quién es el que está hablando ahí? ¿El personaje?

**R.:** Claro. Cuando tú hablas en primera persona es lo que crees ser, la zona de conciencia, pero que está revestida de tu creencia de ti y te relacionas con otra zona de conciencia.

**P.:** Pero ¿puede ser útil o no?

**R.:** Sí, sí. Ya lo creo.

(10.13)

**P.:** Respecto a la relación entre padres e hijos, ya que ha salido el tema, ¿puedes explicar algo sobre los hijos? Por ejemplo, cuando los hijos ya son mayores de edad, la emancipación..., lo que significa ese desgarró de la familia.

**R.:** El desgarró no está en la familia sino en tu idea. Por lo tanto es un problema de corregir tu idea. Nos hacemos una idea: "mi familia, mi mujer, mis hijos". Y los hijos no son tuyos, en este sentido de posesiones arbitrario. Es una cosa del personaje. Los hijos, ellos tienen su propia vida y han de seguir su trayectoria. Y si yo amo al hijo, a él, lo que desearé es que llegue a esa expansión, a esa plenitud de ser él mismo y por lo tanto viviré esa emancipación como algo maravilloso. En cambio si yo me he hecho una idea de la familia todos reunidos y además el padre y la madre que son el centro y que son tan necesarios y que son figuras tan importantes, el personaje se engorda enormemente porque representa una figura central, de poder, de ser admirado y de ser obedecido. Muchos se instalan en esa imagen de familia y las madres también, y desde ahí lo que

están tratando es que se mantenga ese modelo, esa imagen, y cuando resulta que el hijo, en lugar de la actitud de complacencia, empieza a desentonar y a querer otra cosa, y a llegar tarde o a irse antes, todo eso uno lo vive como una agresión a la imagen que se ha creado de "mi familia de la cual yo soy el centro".

Todo eso es una barbaridad y crea muchos sufrimientos que son totalmente gratuitos. Cuando yo me identifico con algo estoy poniendo ya la base del sufrimiento que un día u otro vendrá. En cambio, cuando yo comprendo y amo al otro por él mismo estoy poniendo la base de una felicidad y de una libertad crecientes. Por lo tanto el trabajo consiste no en hacer nada en relación con la familia, sino en descubrirme más a mí mismo, en lo que realmente soy y soltar los esquemas que tengo de mí, de los míos, de mis cosas, etc. Siempre es lo mismo.

(10.14)

**P.:** Cuando era niña vivía una rebeldía porque me sentía invadida por mi madre, que no me dejaba hacer lo que yo quería. Ahora lo vivo al revés: es decir, que los niños de esa edad invaden.

**R.:** Sí, sí. Los niños tienden a absorber completamente al otro para que esté a su servicio: reclaman totalmente su atención, su cuidado, etc. Todos hemos pasado por esa etapa. Es muy probable que en esa misma etapa los mayores se defiendan de ello y que a su vez provoquen que el niño se sienta correspondido, etc. ¿Entiendes? Estoy sugiriendo el paso siguiente. El niño tiende a invadir, pero ¿qué hace la madre?. Defenderse. Y entonces, ¿qué le pasa al niño?. Que se siente abandonado.

# 11. LA PROYECCIÓN PROFESIONAL

Es una paradoja tremenda. Por un lado no hay que hacer nada; por otro lado hay que hacerlo todo, y real y literalmente es así. Sólo cuando te movilizas del todo, te pones todo tú en acción, todo tú, te das cuenta de que no hay que hacer nada. Es un auténtico descubrimiento; pero si no te pones en acción es imposible. Sólo cuando todo uno se pone en acción sucede como si todo se armonizara. Es como la actividad, que uno puede hacerla en virtud de muchos motivos. Inicialmente la actividad, sobre todo la actividad obligada, la actividad profesional, la persona la desarrolla al principio como una obligación, una necesidad de ganarse la vida. Y la persona está obligada a hacer, a esforzarse. Cuando la persona descubre que es capaz de ganarse la vida es como si comprendiera que la actividad tiene otro sentido, otra utilidad, y surge otra motivación. Entonces se ejerce la actividad como un medio para demostrarse a sí mismo y a los demás lo que vale, lo que puede. O sea, como un medio para expansionar y afirmar el personaje. De ahí viene que la persona se esfuerce mucho, se sienta obligada a estudiar, a trabajar, a hacer horas extras, a superarse. En la medida que consigue éxito, que consigue progreso -que en definitiva es lo que está buscando con esto-, se siente más feliz, y en la medida que no lo consigue se siente desgraciado.

Más adelante, cuando la persona ya ha conseguido éxito se da cuenta de que está persiguiendo un fantasma sin fin, porque el éxito siempre es relativo y siempre puede tener más, y al final el trabajo, vivido de esa manera, se lo come vivo a uno porque lo convierte en esclavo, en víctima de ese dios que adora: el éxito. Entonces puede descubrir que el trabajo tiene otra función. Puede vivir el trabajo de otra manera y es que yo me sienta yo mismo haciendo el trabajo. Es como una especie de autoexpresión gozosa. No para buscar algo; dinero, prestigio, afirmación, sino porque al hacerlo yo me siento creador, yo me siento profundamente a mí mismo, activo, vivo. Es un modo de descubrirse a sí mismo, de realizarse a sí mismo, como se dice. En ese momento todo el trabajo cambia, toda la actividad cambia, porque la persona deja de estar pendiente de un objeto, ya sea la necesidad de ganar dinero o la necesidad de tener éxito.

En la tercera fase la motivación se desplaza completamente. No es un objetivo lo que se busca, sino que es el gusto de hacer. Por lo tanto la fuente de motivación de la acción surge del mismo sitio de donde surge la acción misma. Por ello la acción hecha así es gozosa, es creadora. Esto es básicamente la esencia del juego. El juego es una actividad por la cual yo gozo haciendo. Hago por el gusto de hacer, por el gusto de expresarme a mí mismo.

Más adelante descubrimos que la actividad vivida así puede todavía mejorar más. Es hacer que el trabajo nos sirva de medio de autoexpresión gozosa. Podemos hacerlo de manera que sea útil a los demás y entonces surge un sentido de servicio, pero un servicio que se apoya también en mi gozo de hacer. De manera que es a la vez mi gozo

y el bien de los otros, o una ayuda, o un servicio a los otros. Entonces se integra en la sociedad, en el mundo. Fijaos que hasta ahora la persona siempre se ha sentido motivada para actuar, sea por motivos externos, sea por motivos internos.

Luego llega un momento en que, cuando la persona ya es capaz de vivir en esa cuarta fase de autoexpresión al servicio de otro, descubre que su actividad nunca la ha hecho él. Descubre que la actividad se produce en él y que no es un yo que está actuando sino que hay una inteligencia, que hay unas energías que están en acción y que lo mismo me incluyen a mí que incluyen al otro. Y uno descubre que nunca ha sido actor sino que la acción funciona porque hay algo que la hace funcionar a todos los niveles. Entonces la persona descubre que ella nunca ha hecho nada; ha sido el cuerpo y la mente, no ella. Y que toda pretensión que ha tenido en su vida; "yo he hecho esto", "yo he conseguido lo otro", o "yo he fracasado en aquello, o en lo otro", todo eso se descubre como un mito, como un juego de creencias. Realmente, todo ha funcionado del modo que ha podido funcionar, según los factores que estaban en juego, según las circunstancias internas y externas; pero que yo nunca he sido el autor de la acción. Entonces se llega a una conciencia trascendente de que hay alguien que dirige toda la existencia y que, por lo tanto, queda incluida mi existencia, en todos los niveles, y que yo soy parte de ese juego. Cuando la persona descubre que ella es aparte, tiene la oportunidad de descubrirse a sí misma como ser más allá del juego de la manifestación, de la existencia. La existencia es la obra, el pensamiento, la creación constante de un pensador, y yo soy uno con el pensador. En ese sentido no soy la acción, pero, a la vez, también puedo decir que soy toda la acción: toda, no una parte, desde el pensador lo soy todo.

Es entonces cuando uno descubre que no hay que hacer nada porque, además, no puede hacer nada, ya que toda acción es la presencia de la energía, de la inteligencia y de la afectividad en juego, en interacción. Y esto es la realización: descubrirse a sí mismo más allá de todo y a la vez, en cierta forma, abarcándolo todo. Lo soy todo como existencia, pero soy más allá de todo como identidad, como esencia. De modo que en esta escala de motivaciones, en la acción como si dijéramos, se ve todo este proceso de despertar y al final se acaba no haciendo nada.

Al principio esto parece que sea un juego de palabras, pero os aseguro que no es así. Es un juego, pero no un juego de palabras. Es como una broma: la persona se ha pasado toda la vida trabajando mucho quizá, y sufriendo mucho, y al final descubre que nunca ha sido así, sino que ha sido una serie de ideas que se ha fabricado, una serie de interpretaciones y que, realmente, la existencia existe dinámicamente, ha existido antes, seguirá existiendo, y que ha sido solamente la propia interpretación lo que le ha hecho creer que era un elemento activo y que en cierta forma llevaba la existencia, su existencia, sobre sus propios hombros.

Lo que os digo es exacto. Es decir que la persona no ha hecho nunca nada. Y esto se descubre mediante la actitud de centramiento, porque se observa cómo el cuerpo se mueve, cómo la mente actúa inteligentemente, cómo la intuición funciona fecundando la visión, la mente, cómo está funcionando todo con un sincronismo maravilloso y la persona sigue siendo, sigue estando presente más allá de todo eso. Pero para llegar a descubrirlo, la persona tiene que haberlo movilizado todo si no lo moviliza todo no llega a verlo todo, no llega a objetivarlo todo, no llega a situarse más allá de ese todo.

Fijaos que todo este proceso, todo él, como todo lo que he explicado hasta hora, depende de la comprensión. Todo el problema se inicia cuando yo me desconecto del fondo y acepto lo que me dicen: que yo soy este cuerpo, que yo soy ese niño o niña bueno o no bueno. Es entonces, cuando acepto eso por las buenas, porque me lo han dado como creencia. Entonces toda mi vida empieza a adquirir una estructura que es correlativa a esa creencia. Y ahí voy liando las cosas. Como me creo poco, necesito hacer el proyecto de llegar a ser mucho y eso se convierte en un modo de tratar a la gente, de esforzarme en conseguir cosas, y cuando no las consigo me siento hundido, desanimado o irritado. Y todo, todo el lío se arma a partir de una incomprensión inicial, y todo el trabajo se va resolviendo en la medida que voy comprendiendo que todo era producto de una falta de comprensión o de visión. Si os fijáis ésa es la constante en todo el trabajo que os he ido explicando. Lo que pasa es que esta visión implica una movilización de energías y una movilización de afecto. Se moviliza todo, pero lo que lo retiene son las ideas, las ideas de que "esto no está bien" o "yo no puedo o no debo..." o al revés: "yo debo, yo estoy obligado a..." Es un problema de visión.

## PREGUNTAS Y RESPUESTAS

(11.1)

**P.:** ¿La acción está compuesta de las tres cualidades?

**R.:** Sí. La acción es la expresión siempre, en todo, en toda la existencia, de las tres cualidades base, y en toda acción hay siempre un aspecto inteligencia, un aspecto conciencia y un aspecto energía. La acción es la resultante de los tres de los tres elementos.

**P.:** ¿Qué diferencia hay con el vacío?

**R.:** El vacío es la fuente original de donde surgen los focos y sus manifestaciones. Eso es muy parecido a lo que ocurre cuando te duermes. Cuando te duermes, de hecho lo que haces es un vacío en la mente y de este vacío empiezan a surgir los sueños y con ellos todas las situaciones, todas las personas. A veces es como una especie de caja mágica y con ella de repente se plantan ahí personas, situaciones, países. Y ¿de dónde está surgiendo eso? Pues del vacío anterior. El vacío y, de repente, tienes todo el escenario en marcha. Cuando te despiertas, igual. Todo el escenario, toda la acción desaparece. Pues bien, esto es una analogía perfecta de lo que ocurre con lo que llamamos el estar despierto. Es lo mismo a otro nivel. Entonces uno se descubre como el vacío original y no como el que hace de protagonista en el sueño. Y por eso la persona puede decir que no tiene nada que ver con lo que está pasando y a la vez es todo lo que está pasando.

(11.2)

**P.:** ¿La explicación de los diferentes niveles en la actividad profesional es aplicable a cualquier labor?

**R.:** La motivación y la actitud. La motivación es lo que nos mueve a hacer. Así en el ama de casa tradicional vemos en principio que tiene que lavar, cocinar y demás labores domésticas porque no hay más remedio, ya que hay que comer y hay que mantener la casa con un mínimo de orden. Después sus labores se convierten en un medio para

demostrar lo que vale. Entonces pone la casa muy bonita y muy arreglada, para que la gente venga a verla y diga: "¡qué bien puesta tienes la casa!, ¡qué bonita, qué agradable!". Y si se tiene muy arreglada y no viene nadie a verla, es un desastre.

Luego, un día, la persona llega a descubrir que hacer las cosas de modo que éstas queden bien puede ser el gusto de uno mismo, y entonces disfruta haciendo aquello. Más tarde llega a descubrir que es bueno hacer aquello, no solamente porque uno disfrute, sino porque es una forma de expresar el afecto y la ayuda a los que viven en la casa. Y cuando ya se vive eso bien, no un poco, de repente la conciencia del yo y del no yo. del yo como expresión y del otro como amor y servicio, esa conciencia a la vez del yo y del otro conduce a una conciencia que trasciende el yo y el otro, surge la conciencia superior en la que la persona se da cuenta que la actividad está funcionando en uno y que uno está más allá de lo que creía ser, el actor, y más allá del otro que creía ser el beneficiario. Y esto en todo. En la relación humana y en todo lo que es actividad. En la relación humana y en el hablar, también es clarísimo. Hay personas que hablan porque les parece que no hay más remedio que hablar, para hacer algo. Hay otras que descubren que el hablar es un modo de quedar fantástico y a la que te descuidas te largan un discurso de miedo, esperando aplausos, claro. Luego llega un momento en que se ve que hablar es un sincerarse, un expresar lo más íntimo, lo más auténtico, por el gusto de hacerlo, sin esperar nada, sin depender de nada. Después se puede descubrir que este gozo de ser totalmente expresión sincera puede ser a la vez un medio para comunicarse y para, de algún modo, ser útil al otro, y luego también se da cuenta de que todo eso ya funciona solo y que no es uno quien habla.

(11.3)

**P.:** Si vivimos en el personaje, ¿podríamos dejar de vivir en él en lo profesional?

**R.:** No. Lo que sucede es que hay un personaje que se aferra más a unas cosas que a otras. Hay un más y hay un menos; pero es muy difícil que uno cambie tan radicalmente de una situación a otra. Es un problema de madurez base. Estoy identificado o no con mi cuerpo, con mis trabajos, con mis ideas, etc.

**P.:** Si uno vive el trabajo desde el tercer escalón, ¿quiere decir que está viviendo habitualmente desde ese nivel?

**R.:** Entonces es que tiene una gran probabilidad de que en otros aspectos sea menos personaje.

(11.4)

**P.:** Al decir que nosotros no somos los que conseguimos los éxitos y los fracasos, ¿qué quiere decir?

**R.:** Que no somos los que actuamos.

**P.:** Si no actuamos, esto quiere decir que no somos responsables.

**R.:** Ya empiezas a sacar conclusiones con la mente. En la medida que en la mente creas que eres tú el actor has de creer que eres responsable, de lo contrario no eres consecuente.

**P.:** Es que decía esto porque entonces ¿por qué unos evolucionan más deprisa que otros?

**R.:** El hecho de que la evolución se produzca más deprisa o menos parece ser debido al grado de presencia con que se viven las cosas. La persona pasa de un escalón a otro, no porque diga "ahora me instalo en el cuarto escalón", sino porque ha vivido el anterior plenamente consciente y todo aquello que se vive plenamente consciente se llega a trascender. Si tú te das cuenta de que estás trabajando para tener éxito, suponiendo que sea ése el estado en que estás, y lo haces muy conscientemente, llegará un momento en que te darás cuenta de que es una estupidez seguir trabajando para tener éxito porque verás que no es satisfactorio, y no es suficientemente satisfactorio porque es un camino sin fin. Pero eso sólo será así si lo vives muy conscientemente. Entonces automáticamente vendrá el descubrir otro grado de motivación. Siempre, el modo de pasar de un grado a otro es a través de una plena toma de conciencia, y digo plena, y no una simple reflexión.

(11.5)

**P.:** Antes has dicho que la actividad ya funciona en sí misma perfectamente. Entonces ¿cómo es que en un montón de talleres y de empresas se funciona de una manera desorganizada, sale el material mal producido, sobra un montón de gente o falta, y sale todo de una forma poco eficaz?

**R.:** Porque ahí el material que no funciona es el material humano, y si el material humano no funciona bien, lo que produce ese material humano también será reflejo del que está sirviendo de instrumento. Todo es perfecto pero en la medida que lo permite el desarrollo de los instrumentos. Un niño pequeño es perfecto pero es incapaz de hacer muchas cosas, aunque es perfecto en su nivel.

(11.6)

**P.:** En más de una ocasión he tenido la sensación de que de repente me daba cuenta de algo, de que en realidad no tengo que hacer nada, sobre todo referido al aspecto del trabajo.

**R.:** ¿De qué trabajo?

**P.:** Del trabajo interior. Por un lado veo que el trabajo se hace solo y por otro pienso que tengo que hacer y esto y me preocupa.

**R.:** Pues sí, sí. Realmente lo que hace falta es la comprensión. En la medida en que hay comprensión y sinceridad todo se va cociendo solo. Cuanto más colaboras conscientemente, no complicándote la vida, sino siendo consecuente con lo que comprendes, entonces todo es más fácil.

**P.:** Pero también se puede vivir un nivel y luego bajar a otro, volver a subir y estar un poco como en varios sitios a la vez.

**R.:** Esto ocurre cuando la comprensión no es completa en el nivel que sea.

(11.7)



**P.:** Si el problema está en la comprensión, está en la mente, ¿qué es lo que hace que pase un tiempo prolongado sin que llegue esta comprensión, sin que tengas la energía puesta en esa atención de manera que puedas comprenderlo?

**R.:** Pues no lo sé. ¿Por qué en unos casos se produce el despertar a la comprensión rápidamente, y en otros parece que se tarda mucho, y en otros parece que no se alcanza, por lo menos en esta vida? Pues no lo sé. Una vez más se puede decir que es el karma de la persona, que es el grado de madurez que alcanza, que es un grado de saturación de conflicto o de comprensión. Se pueden dar explicaciones, pero yo no veo cómo se puede demostrar. Por ello te digo que no lo sé. Aquí, por ejemplo, estamos ahora reunidas muchas personas y el misterio es: de todo lo que se está explicando ¿quién capta? ¿qué cosas sí y qué cosas no?, y de lo que se capta ¿quién lo asimilará y lo traducirá en un cambio y quién no?, o por lo menos no de momento, yo no tengo ni idea. Es un poco como salir al campo y lanzar semillas para ver si alguna fructifica. Todas fructificarán evidentemente porque a la larga no hay nada que se pierda; pero poder decir el por qué unas sí o unas más pronto, o unas más y otras menos, yo no lo sé.

(11.8)

**P.:** ¿Se puede decir que se trabaja en la sociedad, en el trabajo que sea, desde el centro, cuando ya se está en el tercer peldaño?

**R.:** En efecto, el tercer peldaño inaugura un trabajar desde el fondo, en un grado u otro.

(11.9)

**P.:** ¿Se puede estar en el segundo escalón y a veces descubrir el tercero?

**R.:** Sí, sí. Cuando se está cambiando, pero aún no se ha logrado estabilizarse, es como un movimiento oscilante. Ahora bien, en la medida que se hace el trabajo interior tal como lo he explicado, la persona se encontrará cambiando de escalón sin esfuerzo.

(11.10)

**P.:** Explica algo sobre el trabajo de autoafirmación y pasar al siguiente escalón.

**R.:** Lo que te hace pasar al siguiente escalón es el grado de madurez por el cual tú comprendes la total relatividad de lo que estás buscando, ya que, cuando dejas de buscar el éxito porque fracasas, te queda la demanda del éxito dentro, y eso te impide realmente progresar.

(11.11)

**P.:** ¿En qué lugar se sitúan el personaje y el yo ideal dentro de la escala que has explicado y cuándo se libra uno de él?

**R.:** El yo ideal es el que actúa sobre todo en el segundo escalón de los que he explicado. Es el protagonista del segundo escalón: conseguir afirmarse, conseguir demostrar, conseguir... A partir del tercero se suelta el personaje porque se vive centrado, se vive desde el centro, como expresión del centro. Ya más adelante, el personaje va siendo historia.

**P.:** Y al soltar el personaje desaparece el yo ideal, ¿verdad?

**R.:** En efecto, se vive un realismo profundo e inmediato.

**P.:** Pero ¿tienes que haber limpiado antes el subconsciente?

**R.:** Tienes que haber limpiado el subconsciente por lo menos en las cosas más pesadas, más fuertes. Sí, sí, esto del inconsciente es una lata y requiere trabajo, y cuando te parece que ya has conseguido mucho, de repente te vuelven a salir cosas de las que tú no tenías ni idea. Ya digo que eso es un trabajo paciente y no hay que esperar conseguir resultados inmediatos, aunque los resultados son seguros, porque cada cosa que limpias queda definitivamente limpia y, por lo tanto, quedas en un grado u otro más liberado.

## PREGUNTAS DIVERSAS

(12.1)

**P.:** ¿Por qué crees que haces esta labor de despertarnos?

**R.:** Porque me gusta.

(12.2)

**P.:** ¿La compasión es emoción? ¿Surge del amor? ¿Qué es?

**R.:** Bien entendida -porque hemos de entenderla bien-, la compasión no sería nada más que el amor cuando una persona se duele de que el otro, pudiendo vivir mejor, vive peor. Pero muchas veces no es más que una proyección de propia complacencia.

**P.:** Es que esto no ha salido de mí en este instante, sino que es el fruto de haber leído un libro de Krisnamurti que presentaba como éxito final la compasión.

**R.:** Se ha de entender en qué sentido él hablaba de compasión. Sí. En un sentido más etimológico, compasión quiere decir compartir con otro el sentir -que es lo que etimológicamente quiere decir-. Entonces está muy bien. Ahora bien, tal como se entiende normalmente la compasión: "tener lástima de"..., "pena por"..., entonces caben ahí todos los grados de identificación, de proyección o de sabiduría, porque también el budismo habla de compasión.

**P.:** ¿No tienes, pues, compasión de nosotros?

**R.:** Tengo Amor, trato de tener comprensión, trato de sentirme "junto con", pero, ¿compasión? Yo no registro eso. Y me ocurre -los que me conocéis de tiempo ya lo sabéis- que, cuando estamos aquí hablando, llega un momento en que ya no distingo en absoluto. Es como si acabáramos de vernos y, a lo mejor, hace un año que no nos vemos. Es como si acabáramos de vernos hace un momento. O sea que todos sois viejos amigos, viejos conocidos, y para mí es una comedia darse la mano y decir "¿qué tal estás?", "¿cómo te va?". Las despedidas y las llegadas no tienen sentido, pero, claro, hay personas que si no les das la mano se creen que hay problema.

(12.3)

**P.:** Sin renuncia, ¿se puede progresar interiormente?

**R.:** Yo no soy partidario de la renuncia.

**P.:** No, ya. Yo me refiero a renunciar psíquicamente a lo que no eres pero, ¿se traduce también físicamente esta renuncia?

**R.:** Sí, se traduce físicamente. No en que te alejes de esto y de lo otro, sino en que no necesitas esto y lo otro. Una cosa es la renuncia y otra es el "apartarse de". Hay cosas en las que sí ves que es conveniente apartarse de ellas, pero la renuncia, básicamente, es una actitud interior del centro de tu mente en relación con tus ideas. Es el problema de renunciar a todo lo que llamabas tuyo. Y lo exterior es un aspecto que puede estar presente o no. De todos modos la renuncia es una renuncia a las ideas de posesión o de adquisición.

(12.4)

**P.:** ¿Es verdad eso de que el que busca halla? Quiero decir que si tú, con verdadera intención y verdadera sinceridad intentas estar, ir cada vez más a ti mismo, aunque equivoques las técnicas muchas veces, ¿es verdad que al final llegas?

**R.:** Es verdad, ya lo dije. Lo he dicho en dos ocasiones en estos días. Que lo que realmente garantiza el éxito es la sinceridad y luego, ayer, cuando hablaba de la afinidad, la ley de atracción por la cual uno tiende a atraer aquello que corresponde a su interior, es esto.

Cuando hay una auténtica demanda se produce lo que corresponde a aquella demanda. En el aspecto del trabajo interior se dice que cuando el discípulo está preparado aparece el maestro; pero que el maestro puede ser algo totalmente distinto a lo que uno imagina como maestro. El maestro puede ser un niño pequeño que de repente te hace comprender algo. No hace falta que sea un señor con barba y aspecto venerable. Es lo que se corresponde con lo que realmente estás pidiendo dentro. Y ésta es una guía que siempre está. O sea que nadie está desasistido. Todo el mundo está realmente asistido, dirigido por su propia identidad, pero la personalidad recibe esa asistencia en la medida que responde, que se expresa con sinceridad. Se trata de estar a la escucha, de percibir, no creerse que ya se sabe o que las cosas tienen que ser como uno piensa. Hay que tener simplicidad, sencillez interior. Hay veces que las personas se hacen una idea de que "esto o aquello ha de ser así" y es eso mismo lo que les está cerrando el paso.

**P.:** Pero si estamos en el camino es justamente porque la sinceridad es parcial.

**R.:** Sí, esa sinceridad actual puede ser muy parcial, pero, en la medida en que tú la vives, harás posible que crezca y entonces llegarás a una sinceridad más y más profunda que será más y más eficaz.

(12.5)

**P.:** Hay personas que poseen de forma innata algunas facultades paranormales, que son videntes y muchas cosas más. ¿A qué atribuye usted eso? Segunda pregunta: ¿por qué estas personas que viven una escala de visión mucho más alta que nosotros no son capaces de captar estas leyes de realización que usted, más o menos, ha captado?

**R.:** En primer lugar, el ver no quiere decir comprender. El ver es un problema de sensibilidad, el comprender es un problema de inteligencia. Hay muchas personas que ven. Todos podemos ver porque todos tenemos esas facultades, solamente que en unos están más bloqueadas que en otros. Por lo tanto todo ser humano es paranormal. Ahora bien, en algunas personas parece que o bien eso tiene mucha más fuerza o bien las circunstancias han permitido el reconocimiento de esa facultad, la que sea. Pero eso no capacita automáticamente a la persona para entender a fondo qué está pasando. Se necesita un autoconocimiento, una observación, un reflexionar a fondo, un buscar la verdad, y el hecho de percibir o ver formas astrales o mentales en presente, en futuro o en pasado, no es la comprensión. Y por ello muchas veces estas personas captan las cosas a través de imágenes, a través de símbolos: una montaña quiere decir una dificultad, una valla un obstáculo, un terreno llano significa facilidad de realizar la cosa, etc. Es el inconsciente que está interpretando lo que se capta.

(12.6)

**P.:** ¿Podrías comentar esta seguridad que tienes sobre la reencarnación?

**R.:** Sí. La reencarnación para mí es un hecho. Nunca os lo afirmaré si para mí no fuera un hecho. En el trabajo vienen experiencias definidas en que uno recuerda haber vivido otras existencias con hechos muy concretos, muy profundos, muy claros.

**P.:** Y eso ¿no podría ser debido a una conexión de nuestro pensamiento y nuestro cerebro con otros pensamientos de otras personas que habían vivido ya?

**R.:** Cuando se hace esto -que también es posible hacerlo-, se vive de una manera muy distinta, nunca tiene el carácter de intimidad que tiene cuando se trata de experiencias propias.

**P.:** No sé. El hecho lo separa perfectamente, pero una unión de pensamientos ¿no puede dar este tipo de experiencia?

**R.:** En absoluto. Yo sé lo que es estar viviendo dentro de la mente de otra persona y vivir todo su modo, su sentir, y te aseguro que es enteramente distinto de cuando se trata de experiencias profundas individuales.

**P.:** Entonces, ¿lo que se dice en las Sagradas Escrituras de que sólo una vez aceptada la gracia es suficiente?

**R.:** Suficiente ¿para qué?

**P.:** Es suficiente para llegar al máximo.

**R.:** No, no. Concreta, si entras dentro de una línea concreta.

**P.:** Bueno, la filosofía cristiana promete que al aceptar la gracia, por añadidura te será dado el estar junto a Dios.

**R.:** O sea, la salvación.

**P.:** No sé si será la salvación...

**R.:** Sí, sí, literalmente es así y es de fe. No te estoy dando una versión particular. Es la salvación. El estado de gracia es lo que te asegura la salvación, y ¿por qué?, porque la filosofía cristiana tiene un enfoque distinto de lo que estamos hablando aquí. La filosofía cristiana parte de una dualidad base; Dios creador y el hombre criatura, ser creado y ser creado caído. Entonces se trata de que ese hombre llegue a merecer el estar en una relación abierta con Dios. Entonces la gracia es lo que le sitúa en una relación abierta, armónica, en una relación de amor, porque la finalidad es la salvación en contra de la condenación, y el sumum dentro de esta evolución es la santificación, la perfección moral: el máximo de las virtudes. O sea que esto es todo un enfoque distinto de lo que es la realización. La realización es realizar tu propia identidad, y dentro de la tradición cristiana esto no se conoce, ni se opone a ello, simplemente es otra vertiente.

**P.:** Pero Cristo dijo: "yo soy el camino, la verdad y la vida".

**R.:** Sí, ¿y qué?

**P.:** Nada. El único camino, la única verdad.

**R.:** El único camino, verdad y vida ¿para qué? Estamos en lo mismo. No olvides que toda la enseñanza cristiana está dentro de un contexto de visión religiosa hebrea y por lo tanto sobre una base del hombre pecador y del Dios que castiga, que era la nota dominante en la religión hebrea. En Jesucristo encontramos un mensaje que, como si dijéramos, eleva todo eso a otra categoría estableciendo una relación con el Padre y no con el Dios que castiga sólo. Entonces establece un tipo de relación espiritual suprema, diríamos como relación, siempre como relación. Aunque luego encuentres en el evangelio de San Juan frases que van en otra dirección y no sólo en esa relación, van ya hacia una unión, hacia establecer o restablecer una unidad. Pero, hablando del cristianismo en general, el cristianismo tiene como sentido el llegar a la salvación, que es una unión, pero que es una unión de amor, nunca de identidad, nunca de naturaleza, y así lo explica la teología. Y yo no soy quién para decir ni sí ni no. Simplemente lo que digo es que esto es distinto de lo que se está estableciendo aquí como realización. Es otra cosa y no se contraponen en absoluto. Lo que pasa es que no hay que confundir o no hay que creer que una cosa sustituye a la otra, ni que se contraponen a la otra.

**P.:** Pero entonces las dos no van en la misma dirección.

**R.:** Porque parten de un punto distinto y por lo tanto el enfoque es distinto, pero no quiere decir que en sí se opongan.

**P.:** Pero parece ser que existe una unidad en realidad, un punto base.

**R.:** Esto es lo que yo digo, porque esto es lo que se experimenta. Sin embargo, hay otro enfoque, en la tradición cristiana o en la que sea. Bien, todo es objetable y cada cual que siga, pues, la forma que le parezca más genuina, pero una cosa no quita la otra.

Quizá no sería mala cosa que uno viera en qué medida la tradición cristiana tiene un contexto cultural que no es esencial a lo que es el mensaje cristiano. Pero eso yo lo dejo para los que quieran dedicarse a eso. Mi función no es hablar de religión, sino del

desarrollo de la conciencia. Entonces, esto es un proceso muy exacto que puedo describir hasta donde yo conozco.

**P.:** Es por esto que te preguntaba, para comparar.

**R.:** Es muy natural y además suelen plantearse preguntas en esta línea porque entonces las personas preguntan sobre aspectos religiosos, normalmente de la tradición cristiana, y yo, generalmente, digo que no soy quién para contestar, aunque a veces me da por contestar porque conozco. Me he dedicado a tratar de entender bien a fondo unas cosas y otras en lo que he podido.

**P.:** Entonces, quien quiera dar a su vida un sentido bajo el mensaje cristiano, ¿le puede ayudar o perjudicar querer autorrealizarse mediante todo lo que vas explicando?

**R.:** Yo creo que todo lo que sea descubrir la verdad en cualquier faceta bajo el nombre que sea, de por sí es fundamental.

**P.:** O sea que es mejor intentar autorrealizarse que decir "bueno pues, por si acaso voy por otra línea...".

**R.:** Es que tú estás esperando una respuesta que diga: "sí, esto es bueno, esto es malo", y yo no te lo digo; yo te digo: "¿buscas la verdad?, entonces la verdad no puede estar reñida con ninguna verdad base, con ninguna verdad fundamental", para que seas tú la que saques la consecuencia, no para que sigas un consejo particular concreto, porque yo no pretendo hacer de autoridad. Yo simplemente os digo: "esto funciona así y cuando se hace esto se produce tal cosa y tal experiencia", pero no soy quien para decir: "esto es lo bueno, esto es lo malo, haced esto o dejad lo otro", en absoluto ¿comprendes?. Yo no pinto nada en ese aspecto de autoridad sobre estas cosas.

**P.:** ¿Y no viene a ser lo mismo el alcanzar la vida de la gracia, la vida eterna, según el mensaje de Cristo que, por ejemplo, el ser uno ya con la unidad total de la conciencia universal?

**R.:** Eso sería muy discutible porque, claro, ¿qué puntos tomamos como referencia?, ¿la vida de los santos, que parece que son los seres punta en esa trayectoria? Entonces te encuentras de todo, te encuentras seres que cumplen el requisito de la práctica heroica de virtudes y que son maravillosos dentro de un enfoque, pero que desde otro punto de vista, de desarrollo humano, son una verdadera calamidad. En cambio te encuentras otros que son estupendos en varios aspectos; te encuentras de todo. En principio todo lo que sea ir hacia el desarrollo, hacia la verdad, hacia la plenitud, debieran ser varias vertientes de una sola cosa total, en principio. Interpretar en qué medida una cosa lo es y otra cosa no lo es, sobre eso no quiero emitir juicios.

Yo me niego totalmente a hablar específicamente de tal religión en particular, como me niego a hablar de aplicaciones de tipo político o filosófico, porque lo mío es enseñar una gimnasia interior que produce un descubrimiento o una serie de descubrimientos. Lo mío diríamos es una ciencia, una ciencia experimental. No es una creencia, no es una moral. Entonces el planteo es totalmente distinto, aunque no por eso tiene que ser muy contrapuesto, ni mucho menos. Pero no quiero entrar en lo que no es mi terreno. Que cada cuál trate de descubrirlo, de averiguarlo por sí mismo. De hecho, hay personas que

hace años que están trabajando en ésto y que diría que son más cristianos que cuando empezaron, como otros que puede ser que sean más otra cosa que cuando empezaron.

(12.7)

**P.:** La noción de espacio y tiempo ¿se puede diluir a medida que se profundiza?

**R.:** Lo que se diluye son ciertas formas de vivir el tiempo y el espacio, ciertas formas. El espacio y el tiempo sólo llegan a diluirse del todo cuando tú eres tú más allá de la mente. Pero, de momento, en esta fase del trabajo que estamos ahora, lo que sucede es que se altera tu sentido temporal de sucesión, tus referencias de tiempo. Se alteran en la medida que vas asimilando. De tal manera que, cuando se llega a limpiar el inconsciente, llegas a vivir un carácter de inmediatez de aquí y ahora tan extraordinario que es como si en cada momento estrenaras la vida. Y ahora siempre hay ese eco, esa resonancia, que es como un peso que uno va aportando al presente.

(12.8)

**P.:** Antes has hablado sobre la mentira consciente.

**R.:** Quieres decir el juego social que se hace. Si, por ejemplo, tú ves que una persona te está diciendo: "qué bien estás", pero en el fondo lo que está esperando es que le digas que es ella la que está muy bien, tú ves que aquello es una mentira. Entonces tú puedes elegir seguir el juego o puedes elegir decir que no. O a uno que se está muriendo y le vienen las visitas y le dicen "qué buen aspecto tienes". Y eso se considera obligado: "nada, nada, te pondrás bueno enseguida", y uno sabe que está en las últimas. Todo esto es un engaño, es todo un montaje que hay.

**P.:** ¿Y la mentira piadosa?, o sea cuando a una persona le das un poco de felicidad mintiéndole un poco.

**R.:** Una poca felicidad que luego ha de traducirse en un mayor desengaño, ya me dirás qué bien le estás haciendo a la persona.

**P.:** A un moribundo, una persona que le queda poca vida.

**R.:** Lo mejor que se le puede hacer a un moribundo es que se dé cuenta de que va a dejar el cuerpo, que viva muy conscientemente esa situación.

**P.:** O sea, la mentira nunca es buena.

**R.:** Claro, depende de la persona. Lo que yo consiero que siempre es malo es el engaño. No hace falta tirarle a bocajarro todo lo que uno ve que es la verdad si la otra persona está en una situación débil y está tratando de agarrarse a algo.

**P.:** Tú dijiste ayer que la mentira no era mala cuando tú, queriendo vivir con tu integridad moral, tenías que vivir acorde con la sociedad, o sea: tú podías decirle a una persona que quiere que le digas que está delgada, aunque tú interiormente no lo sientas, pero como que tienes que vivir acorde con esta sociedad, para vivir íntegramente tienes que mentir.

**R.:** Eso es una interpretación tuya. Lo que dije es que uno ha de decidir si sigue o no el juego de la mentira social. Si sigue el juego, si lo decide conscientemente, no es que tenga que mentir para seguir la vida social -que es lo que tú estás diciendo-, es más bien una elección. No es que yo justifique la mentira, sino que es una opción que uno tiene a seguir el reglamento social como principio, muy consciente de que es un juego, o no seguirlo y entonces atenerse a las consecuencias de ese no seguirlo, pero como principio.

Todo es un juego, no se trata de una situación, es todo un juego. Yo lo planteo en términos de totalidad, de actitud que uno adopta deliberada y responsablemente frente a la vida. No que en una situación esté justificado para quedar bien.

**P.:** En el fondo ¿no es un modelo de convivencia?

**R.:** Claro, pero es un modelo que está basado en un error, en un engaño.

(12.9)

**P.:** Dices que nada es nuestro y que todo lo tenemos que dejar; también aseguras la existencia de la reencarnación. Entonces, en la reencarnación ¿qué es lo que se hereda?

**R.:** Lo que todavía crees que es tuyo, aquello con lo que estás identificado. Exactamente eso.

**P.:** ¿Se puede elegir la reencarnación?

**R.:** La reencarnación se hace de un modo inevitable en virtud de las identificaciones que hay dentro. Uno las elige pero no es porque uno diga: "a ver, qué panorama hay aquí, me quedo con esto o me quedo con lo otro", no. No es como si uno fuera al mercado, sino que la elección viene hecha inevitablemente por las atracciones o repulsiones que hay todavía dentro, por los residuos que quedan de la existencia última. Es lo mismo que ocurre en la vida actual: estamos dirigidos consciente o inconscientemente por lo que son nuestras afinidades, sea por deseo o sea por rechazo, y lo mismo estamos atraídos por lo que deseamos que por lo que rechazamos. Esto funciona igual, es un principio matemático. Mientras exista la mente, funciona así porque todo es un juego de la mente. En la medida que yo creo que esto es lo bueno, que esto es lo real, que esto es lo mío, lo que me hace ser, entonces yo quedo atado a esto y esto queda atado a mí hasta que vaya sufriendo las consecuencias de este error.

**P.:** ¿Se le puede llamar karma a eso?

**R.:** Le puedes llamar karma y poniéndole un nombre parece que ya queda todo claro. Trata de comprender.

**P.:** Entonces, si alguien llegase a realizarse totalmente, después en la reencarnación, ¿qué?

**R.:** Pues se acabó la historia.

**P.:** Entonces ¿ya no habría reencarnación?



**R.:** Claro, es que esas preguntas, como se hacen desde el punto de vista actual en que parece que el único bien, el mayor bien es la existencia en el cuerpo, el suponer que llega un momento que uno no reencarna más parece un mal. Las respuestas siempre pueden dar lugar a malentendidos.

La existencia dentro del cuerpo es como una especie de limitación en que uno está viviendo de una manera muy parcial y muy limitada la plenitud que uno es de realidad de felicidad y de inteligencia. Es como si uno se metiera en uno de esos trajes que llevan los astronautas, tan gruesos y tan pesados que les impiden los movimientos. Pues esto es lo mismo pero en lo físico, en lo afectivo y en lo mental. Es una auténtica limitación.

Lo que pasa es que esta mente adquirida no conoce otra cosa; entonces le parece que si le quitan eso se lo quitan todo. Pero, en la medida que se va trabajando y se va despertando uno, aprende a reconocerse más allá de este cuerpo y aprende a despertar a una conciencia que es, que soy, que es inmensa, que es fabulosa, y entonces el funcionar a través del cuerpo es una limitación y por ello llega un momento en que uno ve que lo que tiene sentido es llegar a liberarse de ello para vivir plenamente lo que uno es o, una vez liberado, utilizar el cuerpo como medio particular para realizar una labor concreta en el mundo de los hombres, en el planeta. Es decir que cambia totalmente la perspectiva en la medida que uno va despertando interiormente.

**P.:** Y, ¿no puede ocurrir que una persona esté ya en el final sin darse cuenta?

**R.:** Sí, sí, puede ocurrir que una persona esté muy madura sin haber oído hablar nunca de todo esto, en efecto. Y muchos que oyen hablar mucho y que creen que están en el último peldaño, pues no lo están. Hay de todo.

(12.10)

**P.:** Parece que ciertas actividades en la vida requieren de la mentira como medio de acción, por ejemplo en la política, parece que no se puede funcionar sin mentir, y en los negocios, quizá tampoco, ¿cómo se puede estar en estas actividades pensando o intuyendo que no se debe mentir porque es malo intrínsecamente?

**R.:** La formulación de la pregunta no me parece correcta en cuanto planteas la mentira como necesidad intrínseca de tal actividad. Eso ya es desnaturalizar radicalmente la cosa. Tú estás identificando la actividad política o comercial con la mentira. Eso es lo que estás diciendo.

**P.:** Sí, sí, yo lo veo así. En determinados medios es imposible moverse sin mentir.

**R.:** Es posible. Yo no estoy en política ni estoy en negocios. Si estás, en ese caso has de decidir: ¿por qué no crear un negocio que se base en la verdad? Por lo menos sería una novedad, según esta visión que tienes tú. Y además con la ventaja de que, como los demás creerían que siempre estás diciendo mentiras, no se creerían lo que dices, y a lo mejor te iba la mar de bien.

**P.:** Para mí si uno acepta el funcionar en un medio en que parece que se mueve así y que uno está acostumbrado a moverse en ese medio, resulta después una contradicción todo lo que pretenda hacer en esos campos.

**R.:** Es posible, es posible, pero tú eres quien eliges. No te puedo decir más.

(12.11)

**P.:** Ahora, recordándolo, tú dijiste ayer que, según la Biblia, el creador y la criatura ya de principio formaban una dualidad. Entonces...

**R.:** Eso era hablando del enfoque que dan algunas tradiciones como el cristianismo, del modo que suele enseñarse, o el islamismo, etc.

**P.:** Ya, pero ¿no podríamos mirarlo desde otro punto de vista y ver que en principio el Creador hizo a la criatura como a sí mismo, como una unidad, y que luego con el pecado, o lo que se ha llamado en las escrituras pecado, se produjo una desconexión del centro y que así el mensaje de Cristo se basa en volver a esa unidad con la persona que es el ser como el Padre y llegar a la unidad?

**R.:** Es muy posible mirarlo así.

**P.:** Entonces, en ese caso, ¿no habría tal paralelismo entre las dos cosas? Vendrían a ser casi lo mismo...

**R.:** Yo no quiero entrar en discusión sobre ello. Tú haz tu propio proceso de descubrimiento. Lo que dices lo encuentro bien, pero yo no quiero decir "sí, es así o no es así", se trata de tu descubrimiento; pero que ahora aún es como teoría y yo soy partidario de que los descubrimientos se hagan, no en base a razonamientos, sino en base a evidencias, por experiencia. Yo no quiero meterme en lo que son las creencias de nadie. Cada persona tiene completo derecho a tener las creencias que elija tener y yo no soy quién para meterme en el mundo íntimo de cada uno. Yo estoy presentando un trabajo que produce una realidad, una experiencia evidente. Ahora bien, ¿cómo encajarlo con otras cosas? Eso lo dejo al criterio de cada persona, porque cada persona tiene su propia trayectoria. No soy yo quien pueda decir que una trayectoria sea correcta y otra errónea. Yo puedo dar fe de lo que explico y puedo dar fe de que esto os conducirá a lo que estoy explicando, pero, de lo que son otras formas, sean paralelas, sean análogas, pero que sean creencias, yo no puedo ni debo meterme lo más mínimo sino, al contrario, respetar al máximo y dejar que cada uno vaya haciendo sus propios descubrimientos. Al fin y al cabo la fe no es algo para ser tenido sino para ser vivido, realizado. La fe, como toda creencia genuina, es un punto de partida desde un ángulo de visión religioso. Ahora me estoy metiendo en otro terreno, pero es para corregir un poco la idea que se tiene. No basta con vivir sólo con la fe, sino que es el punto de partida para llegar a experimentar, a descubrir vivencialmente lo que la fe está enunciando.

(12.12)

**P.:** Si no finalizara la vida en el cuerpo, ¿seguiríamos evolucionando?

**R.:** Es lo que parece que hace todo el cosmos desde hace tiempo.

**P.:** ¿Qué justifica la muerte?

**R.:** La muerte no es nada más que el fenómeno de que todo el proceso de vida, toda forma de vida, es cíclico. No existe el movimiento continuo. Absolutamente todo lo que existe y que conocemos es cíclico, es un movimiento hacia fuera y hacia dentro, y eso

da una apariencia de movimiento y de detención del movimiento. Esto se produce así absolutamente en todo, solamente que en el ser humano se produce en pequeños ciclos a los que llamamos sueño y a un ciclo un poco mayor le llamamos muerte. Pero sigue siendo un ciclo de flujo y reflujo, o sea que la muerte es parte inherente de la vida en su manifestación. La muerte es otro aspecto de la vida. Así que no existe el movimiento continuo, sólo existe el movimiento rítmico y es así en la naturaleza física, biológica, mental, afectiva; todo existe siempre de un modo rítmico.

(12.13)

**P.:** Yo quería preguntar: ¿el hecho de morir puede ser motivo de un descubrimiento interior?

**R.:** Depende de la preparación, de la posibilidad de la persona. Para algunos puede ser un momento de iluminación real, para otros simplemente es como una cosa nueva que les sorprende pero que no asimilan porque no están preparados para ello.

(12.14)

**P.:** ¿Y si la muerte se produjera en un momento de anestesia por ejemplo, en el que parece ser que la mente no es consciente?

**R.:** Esto no afecta a la mente, ya que después se despierta. La anestesia es una anestesia del cerebro. Hay una anestesia del cerebro y no de la mente, y luego hay una anestesia de la mente, son dos cosas distintas. La mente también duerme, pero puede dormir el cerebro sin que duerma la mente, puede ser que el cerebro esté anestesiado pero no la mente; son dos cosas, y el hecho de que el cerebro esté anestesiado no implica que la mente no esté despierta, y que si está dormida, se despierte luego sin cerebro. La mente no necesita cerebro, la mente es una estructura sutil independiente del cerebro; aunque se construye a partir del cerebro es de naturaleza distinta a la física -no es física-, pervive más allá de la muerte del cerebro. Es por eso que hay personas que anestesiadas pueden asistir a su propia operación muy conscientemente pero fuera del cuerpo, y pueden ver y dar razón de todo lo que ha ocurrido en un instante, estando el cuerpo totalmente anestesiado. Así ocurre también con personas en estado de coma. Así pues el cerebro y la mente son dos cosas distintas.

**P.:** Por lo que dices, la mente, que se construye a través de la energía del cuerpo, no está sujeta a las leyes del cuerpo.

**R.:** Es que tú has cambiado lo que he dicho y le has puesto "energía". Yo he dicho "la mente se construye a partir del cerebro", del cerebro que permite unas percepciones particulares que la mente vive como formas mentales, no sólo como energía, sino como formas; formas y significado.

**P.:** Pero vemos que quizá la mente no está sujeta a las leyes energéticas.

**R.:** Yo te digo -pero tú persistes exactamente en lo mismo de antes- que, por el hecho de que la mente es una energía distinta de la del cuerpo físico, por un lado está sujeta al cuerpo físico cuando ha de expresarse a través de lo físico, y por otro lado es independiente de lo físico en su propio nivel.

**P.:** Por lo que contestaste antes sobre el ritmo cósmico, ¿no sería una dualidad, una dualidad del cosmos?

**R.:** El cosmos solamente puede existir como dualidad en interacción. Toda existencia presupone siempre una polaridad y la existencia misma es la relación entre esa polaridad, es decir entre esa dualidad. La existencia solamente tiene lugar como un ternario, que es la trinidad en la tradición cristiana, o que es el ying-yang-tao, o que es Brama-Vishnú-Shiva, todos los tipos de trimurtis que hay en todas las tradiciones: una polaridad positiva, una negativa y una interacción. Pero esas tres cosas son tres cosas como expresión de la unidad, del uno y dentro del uno.

(12.15)

**P.:** A ver si puedes explicar qué es la vida y si la muerte es parte de la vida.

**R.:** Si entendemos por vida todo lo que es manifestación de formas de inteligencia, de felicidad y de energía, y ahí tienes una primera definición muy genérica de lo que es la vida, las manifestaciones de esto, entonces todo esto está funcionando siempre de un modo cíclico, y cíclico quiere decir que funciona y de repente deja de funcionar, o que funciona hacia afuera y que funciona hacia adentro, y si tú estás en el medio esto te parecerá como que funciona y luego deja de funcionar; actividad-descanso. En realidad este descanso es tan inherente al proceso de renovación como lo es la forma exterior de manifestación. Lo vemos en la naturaleza. Cuando parece que todo está muerto, realmente no está muerto sino que está concentrándose en una actividad muy profunda que luego surge en un nuevo impulso exterior. De modo que la vida no sólo es lo exterior, lo visible, sino que también es todo lo profundo. Aunque desde el punto de vista exterior esto profundo aparece como no vida.

La muerte y la vida son simplemente una especie de curva senoide de un solo proceso continuo. El gran error es confundir la vida con las formas de vida. Nosotros identificamos la vida con un cuerpo, y un cuerpo es una forma de vida. La vida es la energía, la inteligencia que están detrás y que son las que configuran la forma. Y esta vida es un latido y crea una forma que luego se retira, se repliega, se renueva en el fondo. De modo que lo mismo es vida el aspecto expansivo que el aspecto retractivo. Si tú entiendes bien qué diferencia hay entre vida y formas de vida, verás que en el momento en que tú te puedas intuir como siendo vida y no forma de vida, la muerte es un proceso totalmente natural y que no te quita nada, que además es absolutamente necesario para volver a adoptar otra forma de vida.

**P.:** Así pues, la vida es eterna ¿no?

**R.:** La vida, si no es eterna por lo menos es continua. Porque la noción de eternidad habría que mirarla muy despacio. Es continua, eso sí. Y cuando uno se descubre siendo la vida misma y no las formas de vida, entonces el problema de la muerte desaparece porque uno no puede dejar de ser vida; la es intrínsecamente. Es cuando uno se confunde con unas formas que aparece el drama de que toda forma es temporal, es caduca, es vulnerable; pero cuando se descubre como la fuerza inherente que está detrás y que se manifiesta de un modo expansivo o de un modo contractivo, entonces la muerte adquiere un sentido y además se ve que se está produciendo constantemente. En cada momento estamos desechando ideas o adquiriendo ideas. En cada momento hay una renovación celular, en cada momento nos dormimos y perdemos conciencia de todo

y luego la volvemos a adquirir. Siempre está el latido constante en la vida. Lo que pasa es que no la miramos, pero si lo miras verás que la muerte es inherente al proceso que llamamos vida.

Si no muriéramos no podríamos vivir: estaríamos muertos. Lo vemos en el dormir: el dormir es una muestra de esto en un ciclo pequeño. Lo vemos en el olvidar. Lo vemos en el desaprender, si no soltáramos lo que conocemos raramente podríamos aprender cosas nuevas, si no soltáramos viejos hábitos no podríamos adquirir formas nuevas de comportamiento. Es decir, todo, en su existencia, está implicando la no existencia; en un sentido visible, es la cara y cruz de una misma cosa.

(12.16)

**P.:** ¿Puede darme una opinión, un consejo, sobre ciertas técnicas o ciencias que funcionan por ahí, también de realización, para prevenirme frente a esos supermercados espirituales o para integrarme?

**R.:** Pregunta por una determinada técnica, porque si no, no sé, es tan grande el abanico de cosas que hay por ahí...

**P.:** La Cientología, ciencia sobre la salud mental, ¿qué opina sobre eso?

**R.:** Por lo que yo conozco, y conozco sólo los libros que han publicado más alguna referencia de alguien que ha pasado por esa limpieza, en principio parece bien. El Auditing, como lo llaman, es un modo de ir limpiando residuos del inconsciente al principio y me parece bien. En cambio, lo que me parece mal, y quizá es porque no lo conozco suficientemente, pero tengo cierta prevención hacia todo lo que es la estructura y organización que ha ido adquiriendo. Lo de la auditoría, lo de hablar e ir registrando cuando hay un fallo porque hay un factor inconsciente que está allí, esto me parece muy bonito, muy correcto. Pero, entrar en todo el engranaje, en todo el tinglado, en toda la estructura que han organizado... Tengo una prevención hacia eso.

(12.17)

**P.:** ¿Vivir en el campo puede ayudar a hacer este trabajo?

**R.:** Sólo a ponerse morenos.

**P.:** El contacto con la tierra, el aire, es un poco el medio natural del hombre más que la ciudad. ¿Puede, de algún modo contribuir positivamente?

**R.:** Puede contribuir positivamente si tú estás condicionado a que esto te afecte positivamente; pero a una persona que ha sido criada en la ciudad la ponemos a vivir en el campo y cogerá todas las enfermedades habidas y por haber. Estamos viviendo mucho con mitos que, en principio, en su fundamento, son ciertos, pero que al aplicarse no lo son. En la medida que el ser humano ha nacido y ha sido criado en un medio aséptico, ello por un lado le protege la salud, pero por otro le hace más indefenso y, cuando esta persona se encuentra en un medio que no está tan protegido, se encuentra indefenso y por lo tanto sucumbe a todas las cosas de la naturaleza, que son muy buenas pero que matan también. Todo ha de estar hecho con medida. Ir al campo a pasear, escuchar los pajaritos y todo eso es una cosa, pero luego vivir en el campo, hacer vida

de campo, meterse en la tierra y el barro, si no se está curtido, si uno no está en cierta forma, vacunado desde la infancia, pues no siempre es tan bonito como parece.

Lo siento porque da la impresión de que vaya contra esos ideales. No voy en contra. Solamente sigo un criterio realista. El que puede vivir en el campo desarrolla menos problemas -porque hay menos reglamentos- que el que vive en la ciudad, que es más compleja, más sofisticada, con más ruidos y más complicación de todo. Pero una cosa es esto y otra el trasplante de la persona que está acostumbrada a vivir en la ciudad, ponerla en el campo haciendo vida de campo.

(12.18)

**P.:** Existen una serie de sueños que suelen tener los niños, en que no entran figuras, no entran personajes. Probablemente entra un punto, figuras geométricas, dibujos abstractos, circunferencias que se expanden hacia el infinito y que se comprimen hasta oprimir el punto ése. ¿No representa esto, quizá, una interpretación simbólica, primaria, de esa renovación del yo oprimido hacia algo en expansión?

**R.:** Depende de si hay una constancia en el movimiento de esas figuras geométricas. Si hay una constancia, una repetición, entonces puede pensarse en una interpretación así; pero el hecho de ver figuras geométricas en movimiento y de ver colores, masas de color en movimiento, eso es un fenómeno completamente natural cuando se vive la mente detrás de ese mundo de formas. Es un fenómeno natural que tienen niños y adultos. Ahora, si hay una reiteración, una secuencia, entonces es cuando puede pensarse que se utiliza esa simbología para significar algo, ¿entiendes?

(12.19)

**P.:** ¿Podría ser correcto el apartarse de una persona si te das cuenta de que tiendes a imponerle tus formas?

**R.:** Puede ser correcto todo aquello que tú entiendas, dentro de tu sinceridad y visión, que es necesario, pero también con derecho a equivocarte.

(12.20)

**P.:** Si la conciencia única total es y será siempre igual. ¿Por qué el hombre tiene que usar el mecanismo de evolución?

**R.:** Ya dije que dentro de la conciencia todo evoluciona. El hombre, tal como se entiende, está dentro de esta conciencia, la identidad real no, pero toda esa conciencia fenoménica que tiene el hombre es una conciencia dentro de la conciencia total, y en ese sentido todo evoluciona.

**P.:** ¿Todo evoluciona al servicio de la conciencia de unidad total?

**R.:** La conciencia es la que evoluciona.

**P.:** La única total dijiste ayer que no.

**R.:** La que no evoluciona es ella como totalidad, pero dentro de ella todo es evolución. Si repasas las notas verás que dije: "todo es cambio, no hay nada estático en la

conciencia". Una conciencia estática se anula a sí misma. La conciencia, como toda la existencia, es dinámica por naturaleza, siempre.

Sin embargo, una cosa es la conciencia y otra cosa es la identidad última que está más allá de la conciencia. El Ser, en sí, está más allá de la conciencia. La conciencia es como si dijéramos la manifestación, el pensamiento, la creación. En ti hay algo que evoluciona, que es la conciencia fenoménica, y hay algo que realmente eres y somos, que no evoluciona.

**P.:** Actualmente para mí, y parece que para todo ser, se necesita trabajar, tal como dijiste, y por lo tanto hay un sufrimiento para llegar a evolucionar y ser, para llegar a ser lo que ya eres.

**R.:** Sí. Es que aquí hay un error en las palabras. No se llega a ser: ya se es. Lo que hace la evolución es que va permitiendo expresar unas formas más correctas y aparte de la evolución hay el despertar al ser.

**P.:** Digo esto del sufrimiento porque parece ser que este amor, inteligencia y energía está en contradicción con el sufrimiento por el que parece que necesariamente tiene que pasar el hombre.

**R.:** La evolución se vive como sufrimiento cuando el hombre, en su conciencia parcial, cree ser las cosas particulares. La evolución se vive como gozo cuando se vive desde la realidad que ya es.

**P.:** Pero de esto tardas mucho en darte cuenta.

**R.:** Yo te lo explico cómo es. pero tú te quejas de que tarde tanto. Yo te explico tal como funciona. Fíjate bien que a esta evolución, que es sufrimiento, todo el mundo se aferra de un modo que da gusto, así que, en el fondo, no será tan malo, ya que todo el mundo se resiste enormemente a dejar ese sufrimiento que tú dices.

**P.:** Es falta de conocimiento.

**R.:** ¿Falta de conocimiento de qué?

**P.:** Quizá si lo conociéramos como lo planteas tú empezáramos a dejar de sufrir.

**R.:** No, no. Tal como se vive normalmente, lo peor que le puede ocurrir a todo el mundo, según dicen, es dejar de existir. Esta existencia, tal como se vive, de algún modo se valora muy positivamente a pesar del sufrimiento.

**P.:** Parece que todo tiende siempre a vivir.

**R.:** Tiende a vivir porque en ese vivir se vive gozosamente, se vive una satisfacción.

**P.:** ¿Qué relación tiene el mundo animal y vegetal con la mente, con la conciencia única total?

**R.:** Son sectores dentro de esta conciencia única total, porque por principio la conciencia total lo incluye todo, y todo es conciencia.

**P.:** Entonces, hablando de sectores o aspectos, quizá serán unos mayores que otros o unos con más valor que otros.

**R.:** No, no. Unos están más iluminados que otros.

**P.:** ¿Y todo esto configura esta unidad de conocimiento?

**R.:** Sí, pero esto no tiene nada que ver con el Ser.

**P.:** Es que nosotros somos parte de ello, ¿no es así?

**R.:** Nosotros, de hecho, somos la totalidad, pero nos vivimos como si fuéramos una pequeña parte, y ello porque estamos identificados con el cuerpo y todo lo referimos al cuerpo.

**P.:** Y cuando dices la totalidad, por descontado también somos mundo vegetal, animal, etc.

**R.:** Y otras cosas más que hay, muchas más que, de momento, son invisibles.

**P.:** Parece ser que en este universo en que vivimos todo cumple una función y nosotros estamos inmersos en él, por lo tanto casi es lógico pensar que también estamos cumpliendo una función. Así que casi me remito a lo que pensaban los griegos, no sé si lo siguen pensando ahora: la fatalidad, lo que tenga que ser, será. No sé, en realidad parece que sea esto de la predestinación. Parece que hay un gran orden y nosotros estamos inmersos en él y, en consecuencia, cumpliendo una función.

**R.:** Bien. Se puede ver así y se puede ver de cualquier otra manera también. Todos los modos de ver son erróneos. ¿Por qué? Pues porque todos esos modos de ver se basan en el tiempo y el tiempo no existe, el tiempo es simplemente un modo parcial y sucesivo de ver la realidad.

**P.:** Y así, ¿la realidad...?

**R.:** La realidad es el ser en toda su infinita grandiosidad y felicidad que se expresa en un acto único y simple, y eso, dentro de esa conciencia única de expresión, se puede ir viviendo de un modo pequeñito, parcial, sucesivo y es ahí cuando aparece la noción de espacio, la noción de pluralidad, la noción de sucesión, la noción de tiempo.

Y todos esos problemas de la predestinación -que realmente, la predestinación no era eso- se plantean siempre como si Dios ya sabe que nos hemos de salvar o condenar. Ésta es la formulación propiamente religiosa de la palabra predestinación, lo otro se llama destino. Pero todo eso son modos de ver dentro de lo relativo, son modos que la mente humana trata de interpretar; el enigma, lo que no conoce, trata de dar un sentido, una hipótesis. Pero, en la medida que se trabaja, todo eso se cae solo.



Yo no aconsejo que sustituyas unas ideas por otras; tan malas son unas como otras. Aquí lo que interesa es el trabajo, y el trabajo da su propia luz, va permitiendo ver. Por lo tanto no se trata de luchar por si esta idea es así o de otra manera. Lo digo porque la persona puede hacerse mucho daño en un intento de solucionar los problemas dentro de la mente. Lo que ha de hacer es solucionar la mente, y solucionar la mente es ver qué es la mente y darse cuenta de que uno está más allá de la mente, y ver que la mente no es nada más que una combinación de datos, informaciones pequeñas y fragmentarias. Entonces esto se puede mirar desde cualquier ángulo, y toda idea puede verse desde cualquier sentido, y todo hecho puede interpretarse de infinitas maneras, porque en la mente todo se interrelaciona. De manera que no hay ninguna idea que, de por sí, sea la verdad dentro de la mente; son modos de ver, modos temporales, como si dijéramos.

Cuando llega un momento que ves la mente, entonces te das cuenta de que es maravillosa como juguete, pero que la mente ésa que piensa no tiene nada que ver con la realidad. Es un pequeño instrumento muy útil, muy eficaz en su terreno; pero que no tiene la menor capacidad para recibir directamente las cosas, las cosas grandes.

**P.:** ¡Qué bueno sería entonces que en la realidad no tuviéramos que trabajar y que fuéramos ya lo que somos, y que no hubiera esta necesidad!

**R.:** Sí. Es que no hay la necesidad. La necesidad surge porque tú crees que eres lo que no eres y tienes que sufrir las consecuencias.

**P.:** Pero es que no me surge a mí solo.

**R.:** Bueno, el hecho de que eso sea multiplicado por tres mil millones no cambia el problema. Y en la medida que vayas trabajando verás que el trabajo consiste en dejar de trabajar: es una simplificación constante de todo. Lo que te digo es literal. Pero no, uno está empeñado en que tiene que pensar mucho y en que tiene que esforzarse mucho. No hagas nada, deja que todo funcione y tú estáte atento, y lo irás descubriendo todo sin dar golpe. Ahora bien, verás que la mente trabaja y que el cuerpo trabaja, que la existencia existe, pero tú sé observador tranquilo y descubrirás todo lo que os he explicado y muchísimo más. Lo descubrirás por ti mismo.

**P.:** No es fácil para mí.

**R.:** Y, bueno, diríamos que desaprender una cosa aprendida requiere un esfuerzo, un entreno.

**P.:** ¿Por qué ha sucedido todo esto?

**R.:** Se puede decir que ha sucedido porque la persona ha decidido que suceda así. Nadie te obliga a existir, tú no eres víctima de nada ni de nadie. También se puede decir que nunca ha existido eso que dices que existe. Es que te sigues empeñando en querer mirar a través de la mente, con información parcial y, claro, las respuestas son todas paradojas.

# ÍNDICE

Prefacio

Experiencias con Blay

Introducción

I Parte:

HACIA EL YO EXPERIENCIA

1. El crecimiento natural

2. Obstáculos al crecimiento natural:  
los hábitos adquiridos

3. Obstáculos al crecimiento natural:  
los modelos aceptados

4. Trabajo a realizar: esquema general

5. Trabajo a realizar: los trabajos

II Parte:

HACIA EL YO CENTRAL

6. El centramiento

III Parte:

HACIA EL YO SUPERIOR

7. Lo superior

8. Niveles

9. Efectos de lo superior

IV Parte:

HACIA LA UNIDAD HORIZONTAL

10. Las relaciones humanas

11. La proyección profesional