

Mariano Ballester

meditación profunda y autoconocimiento



Desclée De Brouwer

MEDITACIÓN PROFUNDA
Y AUTOCONOCIMIENTO

MARIANO BALLESTER

MEDITACIÓN PROFUNDA
Y AUTOCONOCIMIENTO

DESCLÉE DE BROUWER
BILBAO - 2011

Edición original italiana:

© 2010 Messaggero di Sant' Antonio - Editrice

Via Orto Botanico 11 - 35123 Padova (Italia)

Traducción española:

Carolina Ballester

© Mariano Ballester

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2011

Henao, 6 - 48009 Bilbao

www.edeslee.com

info@edeslee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España

ISBN: 978-84-330-2520-3

Depósito Legal: BI-2535-2011

Impresión: RGM, S.A. - Urduliz

*No hay enseñanzas
que podamos atrapar o engullir.
Si no creemos en nosotros mismos,
cargamos con nuestras suciedades
y vamos deambulando llamando en cada puerta,
buscando el zen, buscando el Tao,
buscando misterios, buscando despertares,
buscando iluminados, buscando maestros,
buscando quien nos instruya.
Creemos que todo esto representa
la definitiva gran búsqueda
y entonces lo hacemos nuestra religión.
Pero es como correr a ciegas.
Cuanto más corremos, más nos alejamos.
Y acabamos cansados.
A fin de cuentas, ¿para qué sirve?
(FOYAN, maestro zen)*

*El secreto es ser.
(UN MEDITANTE, MPA)*

ÍNDICE

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	17
PRIMERA PARTE: EL UMBRAL DE LA MEDITACIÓN	33
I. EL VIAJE DEL HOMBRE	35
II. LAS TRES CONCIENCIAS	51
III. BAJADA A CERO	69
SEGUNDA PARTE: LIMPIDEZ PSICOFÍSICA	85
IV. LAS CONVICCIONES DE BASE	87
V. LA INVOCACIÓN	103
VI. EL DIÁLOGO CON NUESTROS PEQUEÑOS YO	121
VII. LA AYUDA DE LOS SUEÑOS	133
VIII. AMISTAD CON LA NATURALEZA	149
IX. EL ENCUENTRO CON LA INFANCIA	165
X. DIÁLOGO CON EL NIÑO INTERIOR	179
XI. ENCUENTRO CON EL NIÑO MÁGICO	191

TERCERA PARTE: MEDITACIÓN PROFUNDA.	205
XII. DESIDENTIFICACIÓN	207
XIII. MEDITACIÓN PROFUNDA.	219
XIV. TENTACIONES	237
XV. VIVIR EN LA SEGUNDA CONCIENCIA	249
CUARTA PARTE: AYUDAS PRÁCTICAS.	263
XVI. EL DIARIO DE AUTO-CONOCIMIENTO.	265
XVII. EL PROGRAMA DE LA MPA	273
BIBLIOGRAFÍA.	285
ÍNDICE GENERAL.	295

PRÓLOGO

Saludo con alegría este libro que permite al que se ha acercado ya a la MPA volver a recorrer las etapas hechas anteriormente y que ofrece al mismo tiempo una lectura cómoda y completa de un método claro y directo a aquel que por primera vez se acerque a la vía meditativa. Nunca podré expresar todo lo que ha significado para mí la meditación profunda y autoconocimiento, y sin embargo lo mucho que significa. Lo que voy a decir no es sino el reflejo de mi sencilla experiencia madurada día a día durante más de diez años de práctica personal y de servicio en el amor para quien ha querido acercarse a la meditación.

El laberinto que cubre el pavimento de la catedral de Chartres siempre me ha seducido, no sólo por su valencia simbólica, sino también por los elementos figurativos allí representados. De éstos hay dos que hasta hoy me parece que no se han superado: la rosa florida que representa el centro, una vez al año iluminada con el rayo de mediodía del primer día de primavera, y el trazado del laberinto que, más que en otros, te hace volver a empezar desde el obstáculo con un recorrido cada vez más amplio y circular, de modo que el obstáculo te parece un descanso y no un verdadero impedimento: estás y sigues estando en el camino. Es más, nunca te has apartado del camino. El laberinto, por consiguiente, representa no sólo el caminar por el mundo del

hombre de todos los tiempos, del hombre errante, del vagabundo privado de la orientación adecuada y, por consiguiente, sujeto a error, sino que representa también el alma del peregrino que crece y que, al crecer, no se alza como una caña, sino que se abre como una flor; brota en torno a su centro, pétalo a pétalo, etapa tras etapa, hasta que se llena de luz, y completamente ofrecida a la luz, renace.

No nacemos vagabundos ni nacemos peregrinos. Nos convertimos en uno u otro en el transcurso de nuestra existencia. El vagabundo no sabe donde ir, no tiene dirección, se pierde en mil caminos en un deambular sin sentido y, muchas veces, sin saber qué llevar consigo, se carga con fruslerías inútiles y a veces perjudiciales, se inclina bajo su peso, y bajo ese peso sucumbe; en cambio el peregrino tiene muy presente, aunque sólo sea por intuición, su orientación. Al caminar se va despojando de lo que no es estrictamente necesario para su viaje, y su elección nunca es definitiva puesto que cada día, cada hora, a cada momento, debe preguntarse qué es lo que verdaderamente necesita. En resumen, al abandonar, se abandona, entre-gándose confiado, tal como es, a la fe que lo mueve.

El peregrino, quienquiera que sea, debe superar obstáculos, y sin embargo siempre recibe una ayuda. La verdad es que las ayudas son muchas, la mayoría invisibles y desconocidas; otras se materializan y te llevan de la mano.

La MPA y su creador, Mariano Ballester, padre jesuita y autor de este libro, representan algunas de las ayudas que se ofrecen al hombre más allá de culturas y profesiones, más allá de etnias y razas, es decir, al hombre como tal.

Por mi experiencia puedo afirmar que, desde el primer encuentro con la MPA, experimenté una consciencia que me llenó de una paz que nunca antes había experimentado. No era sólo paz, era armonía, alegría, flujo de amor y,

al mismo tiempo, fui consciente de que «aquél era mi sitio»; estaba bien, los nudos se iban desatando por sí mismos, nadie me exigía nada, sino que todo quedaba en mis manos y con la libertad para decidir autónomamente. Una auténtica primera certeza me decía que estaba en presencia y vivía algo «fuera» de lo ordinario, fuera de la autocomplacencia y la enseñanza por una parte, fuera de la temerosa e insegura acogida por la otra. Sentía como un canal entre el instrumento que se iba vaciando de su personalidad particular y el corazón de todos nosotros, un único vaso abierto, dispuesto a desbordarse e irradiar... Me inscribí en un segundo curso y de repente se me desveló lo que había sabido desde siempre: estaba en el camino y había encontrado a uno de sus acompañantes. Me sentí parte de un universo maravilloso hecho de círculos de luz en movimiento concéntrico hacia un único punto. Cada centro de los círculos brillaba; allí estaba quien mantenía firmes las partes, dirigiéndolas hacia el centro de los centros, todas hacia el UNO en un latir de luces y de sonidos. Sé que habrá quien sonría leyendo estas palabras: puedo asegurar que es sólo experiencia, y es experiencia que comunico para que se entrevean los dones del mundo de las cosas invisibles en las que todos nosotros creemos. Por consiguiente MPA como vía hacia el Absoluto... y, sin embargo, al mismo tiempo, un sencillo método preparatorio.

Muchas personas se acercan a los cursos porque tienen necesidad de ayuda: se sienten y viven con un malestar real cuya raíz está en la psique y se alimenta de la psique sufriente. Pues bien, será evidente por la lectura del texto que sigue, que la MPA, que está avalada también por contribuciones científicas de otros métodos y disciplinas y que propone de nuevo conocimientos y prácticas que en otro tiempo estuvieron en uso en Occidente, además de conocimientos y prácticas habituales en Oriente, propor-

ciona un método de conciliación válido para el hombre de cualquier edad, religión o civilización; para el hombre tal como es, hecho de cuerpo, alma y espíritu.

El método se desarrolla en varias etapas, magistralmente ilustradas en los capítulos de este texto. Estas pausas de purificación van preparando la clara y límpida consciencia de quién somos, del punto de donde venimos y del punto a donde vamos, es decir, a la consciencia que vuelve a unir al centro con los centros, al sí mismo con los pequeños yo, a lo mudable con el Uno no mudable. Es un método transconfesional que no tiene nada que ver con el sincretismo UNO es UNO. Los modos para transmitirlo y practicarlo están diferenciados, pueden ser discordantes y nunca hay que confundirlos entre ellos. El Uno es Uno: para los hebreos es «lo que es»; para el Islam «no hay nada fuera de Alá»; para el hinduismo es «lo que lo comprende todo pero no es comprendido por nada»; para nosotros los cristianos «en él vivimos, nos movemos y existimos», mientras «todo fluye» para Heráclito y para el Tao.

Quisiera concluir mi testimonio con una advertencia. Ir por esta vía es gracia, y, en cuanto al método, puede parecer de fácil asimilación y de fácil difusión, y sin embargo no es así. Para explicarlo voy a contar una parábola. Un día Martina, recién casada, pidió a Lucía, su suegra, la receta de la tarta de pera, que le había dado tanta reputación y que también a ella le había dejado el gusto de un sabor nunca experimentado. Lucía reconstruyó la receta, con precisión indicó las dosis, la calidad de los ingredientes y el tiempo de cocción; lo escribió todo en una cuartilla de cuadrícula sobre la que dibujó el molde y las fases de la preparación y, como buena suegra, tuvo sus expectativas. Martina invitó a comer a toda la familia; había comprado las peras, pero no eran las espadonas y puso las decanas.

En la despensa ya tenía los huevos, la harina y el azúcar. Había hecho la masa con menos cantidad de azúcar (ya se sabe que el azúcar hace daño), había añadido canela (si en el pastel de miel iba estupendamente...con las peras sería también una delicia...) y en vez de cinco peras puso siete, fiel al proverbio «más vale que sobre, que no que falte». No tenía el molde redondo; paciencia, lo pondría cuadrado, ¡qué más da! ¿Y la cocción? ¡Sería aproximadamente unos 40-45 minutos a temperatura media! Lo sacó del horno, lo sirvió, y ¡sorpresa! era un dulce de pera, pero no era «aquel dulce», no sabía de manera especial y no hacía falta ni un pedacito para darse cuenta de que era un dulce como otros mil que se vendían por el mundo.

Al proponer el método a otros, o incluso al proponérselo nosotros mismos después de la lectura de este libro, hay que hacer un acto de humildad, no añadir nada, no quitar nada; lo que se ofrece es un pan; es lo que es perfecto y bueno, no lo convirtamos en otra cosa, no le añadamos, no lo modifiquemos, aunque sea con el propósito de mejorarlo. Porque a veces el que pide facilidades o explicaciones o repeticiones quiere continuar apoyándose, pero mientras que se apoye nunca crecerá. Nadie nos puede sustituir en esto, nadie podrá dar a otro la consciencia de que la llamita es reflejo de la luz, que el espíritu refleja al Espíritu. Hay una sola ayuda: la práctica sin expectativas y sin desánimo. Por último, si te parece que te puedes desestabilizar, atención, porque un instrumento es más válido cuanto más vacío está.

Sólo en el vacío hay resonancia, y abriéndose a lo invisible, se crece y se ayuda a los demás a crecer; se abre pétalo a pétalo, pausa tras pausa, en el paso por el laberinto de la existencia, renacidos y renovados en el centro de la luz.

ANNA LORIZIO

INTRODUCCIÓN

He dudado mucho tiempo sobre si era o no oportuno contaros el relato del Auditorium. Al fin y al cabo es algo muy íntimo. Sin embargo...

EL AUDITORIUM

La inmensa sala estaba casi vacía; sólo allá en el fondo el director de orquesta, con riguroso esmoquin, permanecía erguido y silencioso, mirando a nuestro pequeño grupo de amigos. Nosotros nos encontrábamos un poco perdidos y turbados en medio del silencio del Auditorum, una inmensa estancia en la que predominaba el escarlata de las butacas, orientadas todas hacia el oscuro fondo del escenario, con los cortinajes del mismo color, y abajo la figura del misterioso director, de pie, como esperando a los músicos. Entre nosotros había un chiquillo, apenas un adolescente, de unos doce o trece años, que tenía un don especial: era compositor de música y llevaba consigo algunas hojas de papel, un poco amarillentas, en las que se veían las líneas de los pentagramas con las notas musicales. Este compañero nuestro era un genio. Sentíamos dentro de nosotros la necesidad de que tanto el director como el público de todo el Auditorium, conocieran aquellas partituras. Sin embargo, ninguno de nosotros se atrevía a destacarse de los demás y

avanzar hacia el fondo a través del pasillo central para entregar al misterioso director la partitura que había compuesto el muchacho. ¡Si no era más que un niño! Y al mismo tiempo sentíamos la imperiosa necesidad de hacerlo. ¡También Mozart componía música de pequeño!

En realidad, aquel muchacho había compuesto su música sin haber recibido antes una formación específica al respecto. Pero nosotros pensábamos que la única persona cualificada para dar vida a aquellas notas que parecían danzar entre los pentagramas era el director. Cada uno de nosotros sospechaba que no se trataba de melodías banales. ¿Qué vería el director en aquellas notas musicales? ¿Una auténtica y verdadera sinfonía? ¿Melodías infantiles? ¿Música clásica? ¿Rock? ¿Pop? ¿Cacofonías? Sin embargo, alguien tenía que hacer algo. Era importante encontrar a la persona adecuada, al intermediario que llevase las partituras al director.

Todo acabó imprevistamente. De repente, alguien debió de empujar al niño, y los folios, que no estaban encuadrados, cayeron y se esparcieron por el suelo. Entonces yo me apresuré a recogerlos y ponerlos en orden. ¡Había que entregárselos a toda costa al director! Lo más urgente era encontrar el intermediario.

Cuando me desperté, no tuve claro el sueño en un primer momento. Sus fragmentos fueron tomando cuerpo poco a poco durante aquella misma mañana. ¡Precisamente se trataba de un mensaje para el principio de este libro! Antes de este sueño, hubo un tiempo en el que sentí que tenía que organizar y poner por escrito el conjunto de experiencias y métodos que, a lo largo de los años, se habían configurado como *Curso de MPA* (Meditación Profunda y Auto-conocimiento). Precisamente los perso-

najes de mi parábola onírica eran los mismos que, bajo sus distintos disfraces, aparecían también en las diferentes fases del curso: *el niño mágico*¹ (el pequeño compositor de las partituras), *el dueño de la casa* (el director de orquesta), *los pequeños yo y el mayordomo* (el grupo de amigos y el intermediario). Por lo tanto había que reunir la experiencia que desde hacía años había hecho bien a tantas personas tan diferentes por su edad, condición social y profesión². Es verdad que ya había escrito en varias ocasiones sobre el tema, pero faltaba todavía un texto más completo y detallado que sirviera de guía práctica para todas las personas que tuvieran cabida en el gran Auditorium.

Y aquí estoy ahora, años después de aquel sueño, rodeado de folios, esparcidos esta vez por la superficie de mi mesa de trabajo. Por lo menos ha empezado la recolección.

UN POCO DE HISTORIA

En el último cuarto del siglo XX se iniciaron cada vez con más evidencia y presteza que en los años anteriores diferentes contactos entre Oriente y Occidente que el historiador A. Toynbee³ había predicho antes como un signo característico de los años venideros.

-
1. Los lectores comprenderán mejor estos términos, todavía un poco extraños, a través de la lectura de este libro.
 2. Cf. mi libro *Cosí medita la gente*, Edizioni Messaggero di Padova 2004, sobre los efectos de la MPA en los distintos participantes a los cursos.
 3. Historiador inglés (Londres 1889 –York 1975). Su fama se debe a la vasta síntesis de historia universal: *Un estudio de la historia* (12 volúmenes, 1934-1961), donde examinó el desarrollo de veintiuna civilizaciones (más cinco civilizaciones «fósiles») y creó la teoría de que las civilizaciones nacían en respuesta al desafío que representaba el ambiente en su conjunto.

La fascinación que las diferentes experiencias y los métodos orientales ejercían en personas de toda edad y condición me impresionó estimulando mi creatividad, hasta el punto de incluir en mi trabajo, tanto por escrito como en el terreno de la enseñanza de la experiencia espiritual, algunos de los nuevos recursos que parecían atraer tanto a mis contemporáneos.

En aquellos años fueron para mí un gran don algunos encuentros que influyeron decididamente en la formación de mis programas. En primer lugar, los contactos con una persona de gran carisma y profunda experiencia espiritual, que me siguió con delicada precisión durante un año y después se retiró de mi vida. Le debo mucho de mi enriquecimiento espiritual y psíquico. No doy a conocer su nombre por expreso deseo suyo. El encuentro, también, con mis dos compañeros Anthony de Mello y Enomiya Lassalle, fue un precioso don. Lasalle, en una conversación privada, me reiteró su convicción: que la conciencia del hombre contemporáneo se estaba dirigiendo hacia una experiencia más directa con el mundo espiritual y menos dependiente de la continua conceptualización mental. Por estos y otros encuentros se fue plasmando cada vez más en mí el perfil de las enseñanzas que después se convirtieron en cursos.

Un fenómeno social que me sorprendió en aquellos primeros años fue precisamente la auto-selección espontánea que comprobé en mi público: poco a poco fueron disminuyendo en los encuentros los que eran más oficialmente religiosos (sacerdotes y monjas) dando lugar a un público ampliamente heterogéneo formado por centenares de laicos que llenaban el aula de mis primeros «Auditorios».

Tampoco faltaron las polémicas en aquellos años de fin de siglo. Al ser yo sacerdote católico, una revista inter-

nacional de notable difusión publicó todo un número monográfico titulado *Yoga connection*, donde se afirmaba que yo formaba parte de una especie de conspiración secreta para hacer desaparecer la ortodoxia de la iglesia católica. La monografía tuvo también una cierta resonancia en la prensa italiana y en el extranjero. En realidad fue un regalo inesperado de publicidad para mis cursos.

Algunas de las personas que seguían con fidelidad y continuidad la vía de la MPA formaron espontáneamente en sus ciudades grupos de meditación para ayudarse meditando juntas. Este hecho llamó mi atención: pensé que yo no hacía gran cosa dirigiendo con un mínimo de organización las ayudas de seguimiento y acompañamiento de las personas que, una vez hecha la experiencia de los cursos, tomaban la decisión de continuar. En realidad esta actitud era inherente a mi carácter: no tengo dotes de organizador y además he sentido siempre una especie de alergia a ser considerado *guru*, maestro espiritual y, en general, a cualquier forma de exhibicionismo. Sin embargo, algo dentro de mí me impulsaba a apoyar a quienes se movían en torno a la MPA, de modo que, sin un propósito especial, invité a los que habían formado grupos a reunirse conmigo en un lugar tranquilo durante las vacaciones de verano, para contarnos las distintas experiencias e iniciativas recogidas en la vida de sus grupos. El encuentro tuvo lugar en la ciudad de Zugliano, cerca de Vicenza, del 11 al 18 de agosto del año 2000. De ese memorable encuentro nació un grupo que después se convirtió en el Directivo de organización de la vía MPA y del que informaré más concretamente al final de esta introducción. Otro paso adelante fueron los seminarios para formar instructores MPA. De aquí surgieron los instructores que, esparcidos por diferentes ciudades de Italia, enseñan actualmente esta vía mediante cursos de distinto nivel.

¿Qué clase de persona ocupa el espacio y el tiempo de nuestros cursos?⁴ Yo diría que, en general, no es un no creyente convencido, ni tampoco un ferviente practicante de su religión, sea la que sea; pero sin duda es un auténtico exponente del hombre occidental en crisis que busca globalmente el sentido de su vida. Es muy curioso que, incluso personas conocidas públicamente por su influencia política, se manifiesten en su vida privada sometidas a esta tensión: divididas entre los gigantescos estímulos del desarrollo técnico y científico –junto a los mil dramas políticos y sociales de nuestro tiempo– y el oculto pero incisivo y constante reclamo de su dimensión espiritual. La primera vez que vino a mí privadamente uno de estos políticos me quedé pasmado: ¡quería aprender a meditar! Verlo por el suelo delante de mí como un corderillo, dócilmente dispuesto a aprender con todo detalle la posición de meditación daba la impresión de una broma, puesto que estaba acostumbrado a verlo en la pantalla del televisor, dedicado a hacer declaraciones muy distantes del mundo de la meditación. En los siguientes años se publicaron en la prensa entrevistas y declaraciones sobre la búsqueda espiritual de otros políticos y personalidades relevantes, que también llamaron mi atención y me confirmaron en la necesidad de hacer que se difundiese la MPA⁵. Uno de ellos, líder indiscutible de la izquierda italiana, declaró recientemente lo que me parece una síntesis de la actitud del hombre del Auditorium –un ser humano en una especie de crisis de transición–, porque

4. Sobre las profesiones de los participantes en los cursos ver *Così medita la gente*, pp. 10-11.

5. Acerca de los distintos testimonios de búsqueda espiritual de los políticos italianos cf. C. CROCELLA, *Angeli à Montecitorio*, Gabrielli Editori, Verona 1998.

se adapta a diferentes niveles culturales y sociales: «Hace veinte o treinta años habría respondido, “sí, soy ateo”. Hoy, no. Evitaría esta respuesta». Más filosóficamente, aunque con la belleza de una manifestación casi poética, Martin Buber, expresa así este perfil: «En principio, él ya no es ni creyente ni incrédulo. Lee en alta voz lo que hay escrito, escucha la palabra que pronuncia y ella viene a él; no prejuzga nada, la corriente de los tiempos fluye y la condición actual de este hombre se convierte ella misma en el recipiente que recoge»⁶.

LOS LENGUAJES Y LA MÚSICA

Puede ser que la necesidad más apremiante que he experimentado en los primeros años en contacto con el público haya sido la de encontrar un lenguaje que se adaptara a todos. El hecho de encontrar a personas de muy distinta condición social que venían espontáneamente a participar en los cursos, me enfrentaba al problema de hacerme entender del modo más amplio y universal posible. Veía a intelectuales o profesores de universidad sentados junto a vendedores de tiendas de comestibles, azafatas, directores de cine, amas de casa, estudiantes, pilotos, etcétera.

Obviamente cada una de estas personas tenía su especial modo de expresarse: tratad de comprender a un grupo de chicos que hablan de fútbol y a otro de intelectuales que están filosofando sobre el postmodernismo... Para mí, esta espontánea variedad de participantes suponía una confirmación de la necesidad de dar al hombre y a la mujer de nuestro tiempo las respuestas que buscaban. Pero, ¿cómo llegar a todos de forma sencilla y compren-

6. Cit. por A. POMA, *Martin Buber. Il principio dialogico e altri saggi*, San Paolo, Cinisello Balsamo (MI) 1997, p. 19.

sible? Una cosa era cierta, que aunque estas personas hablasen lenguajes distintos, existía una manera de hablar accesible a todos: la usual del hombre de la calle, la que utilizamos para comprar, vender, para hablar por la ventanilla de una oficina y para conversar en familia.

Sin embargo aún había que superar un obstáculo definitivo, el de los dos lenguajes: por una parte, el lenguaje espiritual, el de la religión, y por otra el lenguaje común del hombre de la calle. ¿Existía un lenguaje-puente para comunicar entre las dos orillas? Es verdad que yo tenía que comunicar a la gente cosas del mundo espiritual, puesto que el objetivo de la MPA es precisamente dar al hombre pistas para abrir su dimensión espiritual, pero llevar esto a cabo a través de la «lengua corriente» no ha sido fácil en absoluto. Aquí tengo que hacer una sincera confidencia: Ya he dicho que soy sacerdote católico. He recibido la característica formación religiosa, filosófica y teológica que recibe el sacerdote en la iglesia. Sin embargo, a nosotros, hombres de iglesia, nos cuesta trabajo darnos cuenta de que nuestro modo de hablar no siempre llega a la gente corriente, especialmente a las personas, sean de la edad que sean, agnósticos o indiferentes, que no están habituadas al ambiente religioso ni ejercen esas prácticas. Incluso los que acuden a nuestras iglesias (muchas veces de la tercera edad) suelen estar más atentos al lenguaje de los frescos de los techos y de los muros del templo que al de la homilía, pero, en todo caso, son, diríamos, «de los nuestros», por consiguiente comprenden más o menos nuestro lenguaje. De modo que nos quedamos satisfechos de que la gente venga a la iglesia y escuche nuestras enseñanzas sobre las Sagradas Escrituras, pero somos poco conscientes de que, en realidad, «nos estamos hablando a nosotros mismos» en nuestro lenguaje, no a los otros.

Una vez aquí, espero que el lector esté lo suficientemente informado para comprender qué tipo de lenguaje sencillo y cotidiano he tratado de aprender de la gente para transmitir el mensaje de la MPA. La verdad es que soy muy consciente de no haberlo siempre conseguido pero, intentarlo al menos, está dando sus frutos. En cuanto hable, a continuación, de la transconfesionalidad (¡palabrita que no pertenece al lenguaje de la calle!) de nuestra comunicación, se completará este aspecto de su contenido.

A propósito del lenguaje he de decir también que he descubierto el impacto universal, positivo y directo, que llega a la gente a través de la expresión simbólica y poética, las imágenes, las películas, los relatos e incluso los chistes.

Estas formas de comunicación son casi musicales, tienen la universalidad y la amplitud de onda del lenguaje musical. Por eso también he tratado cuidadosamente de incluir de vez en cuando alguna breve «melodía» de este corte, para aclarar o confirmar el mensaje.

TRANSCONFESIONALIDAD

El objetivo de la MPA es ofrecer al hombre, quienquiera que sea, recursos para abrir su dimensión espiritual. Todo ser humano tiene dimensión física y psíquica, prescindiendo de su religión o de su ateísmo, y asimismo posee también una dimensión espiritual. Este es el motivo para presentar desde el principio nuestros cursos y programas como experiencias no vinculadas a una determinada confesión religiosa, sino dirigidas al espíritu del hombre universal.

Probablemente la transconfesionalidad es el aspecto más difícil y delicado de los puntos esenciales que cons-

tituyen la MPA. Es de gran importancia, no sólo para que no haya confusión con otras vías de desarrollo espiritual, sino también porque nos da la posibilidad de extender nuestro servicio a cualquier horizonte y cultura en donde exista un ser humano. Por consiguiente pido se me disculpe si, para aclarar este punto a quien esté interesado, tengo que emplear, aunque sea incompatible con mi propósito de sencillez, un lenguaje un poco más complejo.

En una primera y simple distinción entre MPA y religión podemos decir que la MPA es una vía de auto-conocimiento y de apertura de la dimensión espiritual del hombre, a través de determinados procesos y ejercicios. En cambio religión es la aceptación de una revelación divina (fe) con todas las consecuencias y responsabilidades que lleva consigo la aceptación de esta revelación.

Sin embargo esta primera distinción no nos libera de algunas trampas en las que podemos caer ingenuamente a causa de los límites, a veces evanescentes, que separan los dos términos. Para comprender mejor esta distinción nos ayudará tener presentes los distintos sectores de confusión que fluctúan entre los dos términos.

- *Confundir espíritu con religión.*

A veces llegan a nuestros cursos personas que dan por descontado que se trata de aprender un «camino espiritual religioso» que fortalezca su propia confesión. Éstos, no muy conscientes del carácter trans-confesional de la MPA, les contarán después a sus familiares y amigos que han encontrado un camino que ayuda a vivir con coherencia su propia religión. Si nuestra enseñanza fuese exclusivamente psicológica no existiría este sector de confusión ni habría ninguna polémica a favor o en contra de nosotros, puesto

que nadie se sentiría agredido en su fe por el hecho de que se impartieran cursos de psicología o de otras ciencias humanas. La polémica surge, cuando, por ejemplo, devotos participantes católicos encuentran en los cursos a no creyentes o incluso a fieles de la tradición hebraica o de otras religiones. Y sin embargo lo que nosotros pretendemos hacer en nuestros cursos es precisamente ayudar al hombre a abrir o ampliar el horizonte de su espíritu, para encaminarlo a que entre en contacto con la verdadera esencia de su ser, que es fundamentalmente espiritual. Obviamente esto le conviene a cualquier hombre, sea católico, islámico, budista, hinduista, no creyente, ladrón, santo, mafioso, filántropo, viejo, joven, oriental u occidental. Y esto es posible por el simple hecho de que todo ser humano tiene un espíritu, lo mismo que tiene manos y pies.

- *Confundir transconfesionalidad con oposición a la religión.*

Se trata precisamente del sector de confusión opuesto al anterior. No se asocia la MPA a una confesión religiosa, sino que incluso se la considera opuesta a la religión. Hay quien se asusta y sale corriendo sólo al leer que nuestro programa está desvinculado de toda confesión religiosa. Piensa que somos ateos y contrarios a las prácticas religiosas, sean o no cristianas. En este caso también es justo aclarar a nuestro público la compatibilidad de la MPA con cualquier confesión religiosa y fe, puesto que la religión y la fe pertenecen al mundo del espíritu y precisamente lo que nosotros estamos intentando es ayudar a contactar con el espíritu. La colección de testimonios de los meditantes

publicada en *Cosí medita la gente*⁷ tiene por objeto precisamente responder a esta objeción. Por lo que no es extraño que en el curso participen personas de diferentes confesiones religiosas junto a otras, no creyentes.

- *Confundir oración con meditación.*

Aunque estos dos términos no estén directamente relacionados con la transconfesionalidad, vale la pena aclararlos aquí. La expresión «oración profunda» ha penetrado en el mundo de la espiritualidad cristiana como expresión ya universal, y también como un modo de reacción ortodoxa a los distintos métodos de experiencia espiritual de origen oriental que nos han llegado en el último cuarto de siglo. Al hablar de la MPA muchos nos pegan esta etiqueta de «oración», que suena más ortodoxa en el mundo católico. Y es verdad que hace más de treinta años yo mismo, actuando en la Curia de los padres jesuitas en una sala atestada sobre todo de religiosos católicos, presentaba mis primeros cursos con este título. El desarrollo normal de nuestra vía, a lo largo de los años sucesivos llevó adelante nuestra enseñanza hasta el estado en que se encuentra actualmente. El hombre evoluciona y, en consecuencia, la «oración profunda» se ha convertido en MPA. Por otra parte el término «oración» tiene universalmente una connotación dualista, es decir, de diálogo del hombre con Dios, mientras que el significado moderno del término «meditación» es que se tiende a suprimir la dualidad y transformarla en silenciosa unidad y armonía con el Ser divino, sin diálogo ni separación Tú-yo.

7. *Ibidem.*

Todavía queda un último punto que aclarar: ¿Puede adaptarse la MPA a una determinada confesión religiosa? Algunos de nuestros instructores, incluido yo mismo, dedican a veces el curso a grupos homogéneos abiertamente creyentes y practicantes de la fe católica, adaptando las diversas fases al grupo de los fieles participantes. Este procedimiento podría parecer que contrasta con cuanto he dicho hasta ahora, pero la respuesta es simple y se ha subrayado ya varias veces: el servicio que la MPA puede dar al mundo del espíritu. Si se trata de abrir y de profundizar en el mundo del espíritu, está claro que las personas religiosas que pertenecen a una fe, la que sea, podrán enriquecer su vida espiritual con la ayuda de los servicios que ofrece la MPA.

ESTRUCTURA DE ESTE LIBRO

He tratado de reunir en este libro las fases principales de un curso de introducción a la MPA, es decir, una experiencia en la que los participantes son iniciados en el proceso de limpidez interior y práctica de la meditación profunda que encamina hacia el centro del hombre, su verdadero Ser, llamado de diferentes modos en las diversas tradiciones y culturas.

La primera parte está destinada a los preámbulos que introducen a los meditantes en el conocimiento terminológico de la MPA, y a la primera relajación, necesaria en cada ejercicio.

La segunda parte, la más amplia y destinada a la limpidez psicofísica, es decir, a pulir e integrar los diferentes elementos psicofísicos que pueden causar malestar y conflicto dentro de nosotros y, por lo tanto, obstaculizar el conocimiento de nuestra suprema identidad, es la práctica de la meditación profunda y la conexión con

nuestra fuente interior. Se ofrecen diversos ejercicios para ponernos en contacto con elementos del cuerpo y de la psique que tienen necesidad de orden y limpieza y, entre estos ejercicios, es de especial importancia el contacto con experiencias de nuestra infancia eventualmente desatendidas o eliminadas.

La tercera parte concierne a la enseñanza y la práctica de la MP (meditación profunda), el método definitivo que hay que practicar cotidianamente, cuando ya se han desarrollado los ejercicios de la fase preparatoria y se ha obtenido la suficiente armonía interior.

Una breve cuarta parte ofrece a las personas que desean caminar por la vía de la MPA diferentes apoyos y ayudas prácticas que faciliten el recorrido por las diversas fases del viaje interior.

Para favorecer posibles interrogantes y necesidad de aclaraciones de los lectores, al final de cada capítulo he incluido las respuestas a algunas de las preguntas que me han ido exponiendo los participantes en los cursos durante su experiencia. Las breves citas y los aforismos al principio de cada capítulo proceden de las comunicaciones escritas de nuestros meditantes.

ORGANIZACIÓN DE LA MPA

Ya he indicado al hablar de nuestra historia que actualmente somos un grupo de instructores que ofrece cursos de MPA, especialmente en la geografía italiana. El grupo está constituido por un Directivo, guiado por un coordinador o coordinadora general, y por otros instructores. El Directivo tiene la responsabilidad de organizar y gestionar toda la marcha de la MPA. El papel de los instructores es impartir los cursos.

La MPA también se ha introducido en algunos sectores de la enseñanza a título experimental. Además ha suscitado el interés de algunos estudios e investigaciones de carácter universitario. Uno de esos estudios la propone como método de regeneración y reeducación en las cárceles de menores, donde se ha ofrecido y practicado dentro de la línea de los cursos⁸.

Los cursos de la MPA, en diferentes niveles, se anuncian en nuestro sitio de Internet: www.mpa-net.it, adonde es posible también enviar preguntas o necesidades de aclaración a través de nuestros correos.

RECONOCIMIENTOS

En cada curso de MPA, ya en el primer encuentro con el público, siento agradecimiento hacia todos por el don que representan para mí. Me basta con verlos allí, atentos y deseosos de recibir lo que confusamente han venido a buscar, para percibir el estímulo y la estupenda gratificación que me llega de ellos espontáneamente. A veces me he sentido pequeño e indigno, siendo consciente de algunas grandes personalidades allí presentes, entre los participantes. Sin embargo, con el paso de los años, he aprendido a sentirme simplemente un ser humano como ellos, ni más ni menos, puesto que el verdadero común denominador que nos hace familia (aunque desconocida) es la misteriosa fuente interior a la que todos tratamos de llegar. De esta manera he experimentado lo que los teólogos de cultura sajona llaman modernamente «compasión», es decir, el conocimiento encarnado y humilde de la unidad de nuestras vidas y la certeza de que, precisa-

8. Cf. P. STELLA, *Difesa sociale e rieducazione del minore*, Cedam, Padova, 2001.

mente por esta unidad y proximidad, ninguno de nosotros es más o menos grande como ser humano. El hecho de que yo me sienta como facilitador de la vía hacia el centro es más una responsabilidad que un privilegio. Y además cada vez salgo más enriquecido del encuentro. Es más, gracias a los participantes en los cursos yo he aprendido muchos puntos esenciales de la MPA, como por ejemplo, qué buscaban verdaderamente, qué comprendían o no, qué ejercicios se adaptaban más o menos a ellos, etc. Por consiguiente mi primer e indiscutible agradecimiento lo dirijo a todos vosotros, millares de rostros anónimos que estáis aquí, entre estas páginas, coautores de este libro y espero que también beneficiados.

Un agradecimiento especial a todo el Directivo y al grupo de instructores de la MPA, que ha colaborado pacientemente con las sugerencias, correcciones y revisiones del texto. Gracias especiales a Anna Lorizio, wolkiria de la MPA, a los queridos amigos Marta Dei Rossi, Marzia Pileri, Tiziano Repetto y Angelo Schettini por sus diversas colaboraciones. Paolo Bianconcini merece un aplauso especial por su continuo estímulo e interés, por su colaboración en la selección de las preguntas al final de los capítulos y por sus otras muchas ayudas.

PRIMERA PARTE

EL UMBRAL
DE LA MEDITACIÓN

I

EL VIAJE DEL HOMBRE

Medito porque, desde la primera vez que lo experimenté, intuí que la vía de la meditación es la única para una respuesta a mis interrogantes sobre la vida, sobre el significado de la existencia humana, sobre el fin del hombre.

ENCUENTRO CON BABA YAGA

¿Por qué has venido? Es la primera pregunta del primer ejercicio, que se entrega a los participantes recién llegados al curso. Este *por qué* yo lo sé, y no lo sé. Ellos también lo saben y no lo saben. En medio de toda esta aparente indeterminación flota una búsqueda y un viaje sin nombre: el viaje del hombre. La uva siente que quiere hacerse vino, pero no sabe concretar cómo. Este sentir sin saber está plasmado en un bonito cuento ruso de iniciación. Baba Yaga es una terrible y anciana bruja que vive en medio de la taiga rusa, entre bosques y pantanos. Si vas a buscarla, sin duda te quedarás aterrado: tiene un rostro horrible y se encuentra solamente de noche, en su cabaña, ocupada generalmente en mezclar algún extraño caldo en su olla. Baba Yaga lo sabe todo, por lo que sientes que debes ir a preguntarle lo que no sabes y querrías saber a toda costa; pero exige que te presentes solo, en lo más profundo de la noche, a exponerle tus raras preguntas, esas que te llevan fuera de la realidad cotidiana, las del viaje que sientes que quieres hacer sin saberlo definir.

Una vez llegó un muchacho y llamó a la puerta de la cabaña. Baba Yaga le preguntó: «¿Vienes por tu cuenta o te manda alguien?» En realidad al muchacho lo había animado su familia a hacer el viaje. «Es mi padre el que me envía». Entonces Baba Yaga saltó sobre él como un rayo y lo guisó en su olla. A la vez siguiente vino a llamar a su puerta una muchacha buscadora. Se asustó viendo el fuego y la olla hirviendo. «¿Vienes por tu cuenta o te envía alguien?», le preguntó Baba Yaga. «Estaba fascinada por lo que se dice de ti, y he sido yo sola la que he decidido viajar por mi cuenta hasta encontrarte». Baba Yaga puso también a la muchacha en su olla para guisarla. Finalmente llegó una joven desorientada en su ir y venir por el mundo. En su angustia no sabía hacia donde dirigirse. Vio salir el humo de la cabaña de Baba Yaga e intuuyó el peligro. Baba Yaga salió de su cabaña y le hizo la pregunta: «¿Vienes por tu cuenta o te envía alguien?». Entonces la muchacha le abrió el corazón con toda sinceridad: «En gran parte vengo por mi cuenta, pero también a causa de los demás y de las pruebas de la vida. Después me he extraviado en la taiga, sabía que tú estabas aquí y sé que he olvidado algo, pero en realidad no sé por qué he venido». Baba Yaga la miró un instante y le dijo: «Lo has conseguido», y la invitó a entrar en su cabaña.

Este es el saber y no saber del viaje del hombre. Los primeros pasos de su auténtico viaje son inseguros, vacilantes. No está impulsado por la curiosidad solamente, a pesar de que ésta pueda actuar como una corteza externa; tampoco ha sido enviado, aunque éste haya sido un factor influyente en los primeros momentos. Pero en el centro de sí mismo hay algo que le impulsa hacia no se sabe dónde, y éste es el misterioso, pero más auténtico motor que acompañará al peregrino aventurero a lo largo de todos los meandros de su viaje.

Ahora pido a los lectores un poco de paciencia por el siguiente inciso, un tanto teórico, pero que considero necesario como aclaración. Ya desde el primer momento, la noche en que empieza el curso de introducción, los participantes se ponen en contacto con un modelo antropomórfico tripartito que estará presente en todas las etapas de la experiencia. De modo que vamos a dejar aparte el conocido esquema que considera al hombre compuesto de alma y cuerpo y preferimos considerar al ser humano dotado de cuerpo-alma-espíritu. Podemos decir que se trata de una antropología universal, que apareció ya en épocas pre-cristianas, tanto entre los filósofos griegos como en las antiguas tradiciones del hinduismo¹. En la tradición bíblica este esquema no aparece de modo absoluto y constante, aunque no se puede afirmar que esté completamente ausente. Por otra parte hay padres de la iglesia que citan la despedida de s. Pablo en su primera carta a los Tesalonicenses (5, 23) para apoyar la legitimidad bíblica de la antropología tricotómica:

*Que el Dios de la paz os santifique hasta la perfección,
y todo lo que es vuestro,
espíritu, alma y cuerpo,
se conserve irrepreensible para la venida
del Señor nuestro Jesucristo².*

-
1. Acerca de este tema cf. la conferencia de Stefano Piano, profesor de indología en la Universidad de Turín, del 27 de noviembre 1997.
 2. Sobre la antropología tricotómica en la tradición cristiana cf. mi obra *Verso l'altra sponda*, Paoline, Milán 2000, pp. 22-29 (Traducción al español *En el corazón del silencio*, Paulinas, Madrid 2001). Cf. también M. TENACE, *Dire l'uomo*, Lipa, Roma 1997.

Uno de los antiguos escritores cristianos que asume con mayor profundidad la antropología tricotómica es Orígenes. Presenta el espíritu del hombre como la chispa divina que lo une tan estrechamente con el Espíritu de Dios, la *Ruah* hebrea, que no puede afectarle el pecado, que pertenecería, en cambio, a la esfera psíquica y somática³.

Las razones que me han llevado a escoger este esquema antropológico tripartito han sido más pedagógicas que de otro tipo. La tricotomía se me impone sencillamente como un postulado que exige la propia experiencia de la meditación. Incluso a los místicos, tanto clásicos como aristotélicos, como Juan de la Cruz, o los místicos renanos, cuando se esfuerzan por describirnos sus experiencias más misteriosas y apofáticas, tienen dificultad en situar su experiencia en el alma del hombre simplemente. Buscan alguna expresión que pueda indicar una dimensión más profunda que la propia alma.

Juan de la Cruz presenta así a la persona inmersa en meditación: «Si no llega a este centro más profundo del alma no quedará satisfecha; aun cuando esté en el centro, no será en el más profundo centro y no podrá adentrarse todavía más profundamente en Dios»⁴. Meister Eckhart también parece necesitar un término especial para indicar un más allá de la sola alma humana: «En la

3. Sobre la antropología tricotómica de Orígenes cf. especialmente H. CROUZEL, *L'anthropologie d'Origène dans la perspective du combat spirituel*, en «Revue d'Ascétique et de Mystique» 31 (1995), pp. 364-385; J. DUPUIS, *L'esprit de l'homme. Étude sur l'anthropologie religieuse d'Origène* (Museum Lessianum. Section théologique 62) Brujas 1967; M.- J. PIERRE, *L'âme dans l'anthropologie d'Origène*, en «Proche Orient Chrétien» 34 (1984), pp. 21-65; H. CROUZEL, *Origène* (Cultura cristiana antica. Studi) Roma 1986, pp. 129-144, traducción italiana; limitándose al *Peri Archôn* cf. también G. WATSON, *Souls and bodies in Origen's «Peri Archôn»*, en «The Irish Theological Quarterly» 55 (1989), pp. 173-192.

4. JUAN DE LA CRUZ, *Llama de amor viva*, 1, 12.

esencia del alma no hay ninguna actividad; las facultades con que obra brotan del fondo de su esencia, y en su verdadero fondo hay silencio absoluto»⁵.

LA PARÁBOLA DE LA CASA Y EL DUEÑO

Para hacer la introducción antropológica más accesible a quien no esté familiarizado con un lenguaje filosófico y teológico, se emplea una sencilla parábola que se visualiza en una pantalla, visible siempre durante el curso.

«Un hombre rico quería hacer un viaje. Antes de marchar y dejar su casa llamó a sus siervos y les dio el encargo de desempeñar diversas funciones. Después llamó al mayordomo y le ordenó vigilar toda la marcha de la casa añadiendo que, cuando terminase su viaje, volvería».

De forma semejante a la visión global del individuo según la escuela de la *Gestalt*⁶, la parábola representa al hombre y todo su viaje existencial por el planeta tierra. Acercando la telecámara podemos examinar los diferentes elementos y personajes de la breve parábola, del siguiente modo.

LA CASA

La casa eres tú, en tu corporeidad. Es tu envoltura físico-corporal, es la fachada con la que te presentas y te manifiestas a los demás. Es precisamente la dimensión que hace de ti un ser encarnado en un *cuero-casa*.



La casa

5. Del sermón I pronunciado en el periodo de Navidad.

6. Cf. por ejemplo, las técnicas para los relatos terapéuticos empleados por esta escuela fundada por F. Perls, enseñadas en la obra de las profesoras A. MARTÍN – C. VÁZQUEZ, *La práctica en Psicoterapia Gestalt*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2005.

LOS SIERVOS

Los siervos son todos los elementos psíquicos que viven y se mueven dentro de la casa. Son esenciales y sumamente útiles para vivir, crecer y evolucionar. Percibimos la vida dentro y fuera de nosotros a través de ellos. Los siervos son nuestras potencialidades y cualidades personales, son «las potencias del alma» en la terminología antropológica clásica. El conjunto de los siervos constituye nuestra dimensión psíquica, la vida de la casa. A pesar de que el conjunto de los moradores de la casa pueda ser muy amplio, por razones pedagógicas vamos a fijar nuestra atención en tres siervos o cualidades psíquicas principales: nuestra capacidad de pensar (*mente*), nuestra capacidad de sentir (*corazón*) y nuestras fuerzas y energías de distinto género, incluso las inconscientes (*fuerzas*).



EL MAYORDOMO

El mayordomo es «el que vigila en nosotros». Es el ojo interno, capaz de darse cuenta de qué hay dentro y fuera de nosotros. Él solamente observa, ésta es su tarea. En el lenguaje clásico, este mayordomo sería la *consciencia*, es decir, la parte de nosotros que nos permite



El mayordomo

estar despabilados, despiertos, conscientes de nuestra vida⁷. Debido a su elevado rango y dignidad, el mayordomo es, de entre todos los personajes de la casa, el más cercano al Dueño y en comunión con él.

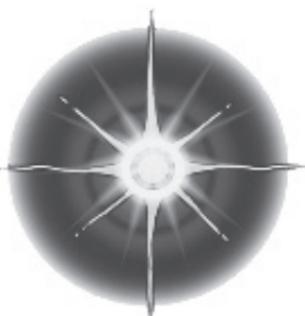
EL DUEÑO DE CASA

El gran ausente es el Dueño de la casa. Sin embargo, en cierto modo, su presencia está en ella. El Dueño es el propietario absoluto de la casa y posee su mando. Los siervos lo saben y saben también que todo su poder les viene del Dueño. El Dueño es la autoridad máxima, la fuente absoluta de la vida de la casa, mientras que los siervos reciben cada cual un tipo de poder y autoridad que el Dueño ha delegado en ellos. Además los siervos saben que el Dueño está de viaje, pero no para siempre, puesto que ha manifestado al mayordomo (el mayordomo de la parábola) su intención de regresar.

Estamos hablando del centro del hombre, del ser, del verdadero Yo, que en nuestro esquema antropológico corresponde al *espíritu*. Por desgracia es también el gran desconocido en nosotros, a pesar de su misteriosa presencia en lo más profundo de nuestro ser más íntimo. Precisamente por esto la representamos como la chispa de luz rodeada de diferentes envolturas psíquicas: mente, corazón, fuerza, y otras.

7. Es obvio que no me refiero aquí a la conciencia moral sino a ser conscientes de nosotros mismos y del ambiente que nos rodea.

El ser humano tiene que hacer su viaje. Cada viaje tiene distintos matices según la robustez física de la casa, la calidad y el número de los siervos, pequeños yo, el grado de vigilancia o de amodorramiento del mayordomo, o la duración de la ausencia del Dueño. El viaje puede tener recorridos sorprendentes, cambios imprevistos de orientación, descubrimientos inesperados, alegrías, traumas y golpes de escena, tedios, monotonías y crisis nunca previstos⁸. El viaje puede tener sus momentos estelares y sus experiencias cercanas al suicidio. Pero una cosa es certísima: desde el momento en que hay un verdadero ser humano, habrá también su peculiar, inevitable, viaje.



El Dueño de la casa

LO MÁS IMPORTANTE

El viaje es algo dinámico, es una aventura. Los pequeños yo se mueven, desarrollan sus funciones con mayor o menor competencia, alguna vez entran en conflicto entre ellos; a veces el mayordomo está medio dormido, no vigila la casa y el trabajo de los siervos está alborotado. Por desgracia, raramente viven en armonía y en pacífica y constructiva colaboración. La pregunta es: ¿qué es lo más importante en la actividad de la casa? Martin Buber pone esta pregunta en la boca de Dios que pregunta a Adán: « ¿Dónde estás?» (Gn 3, 9)⁹. Pregunta sencilla y pura, la pregunta de la verdad, siempre esti-

8. Sobre los cambios imprevistos del viaje de la vida cf. el interesante libro de G. O'COLLINS, *Il secondo viaggio*, Ancora, Milán 1987.

9. M. BUBER, *Il cammino dell'uomo*, Qiqajon, Magnano (BI) 1999, p. 24.

mulante, lo mismo para el mayordomo que para los pequeños siervos, puesto que despierta al uno a la vigilancia y a los otros a su trabajo. Pregunta que invita al hombre a entrar en sí mismo y volver a ser quien es por creación, sin esconderse como Adán. Hay otra pregunta que Buber llama “demoníaca” que prolonga falsamente la sencilla y a la vez profunda pregunta divina sin detenerse en el “dónde estás”, sino continuando así: “estás en un callejón sin salida, ya nada te puede hacer salir de ahí”. Pregunta demoníaca y engañosa porque ya no permite reflexionar al hombre ni entrar en sí, sino que fabrica falsamente una respuesta inhumana, sin libertad de elección, que en lugar de afrontar «dónde estás», se prolonga en un futuro sin viaje humano, como diciendo: «Ningún camino puede hacerte salir del callejón sin salida en el que te has extraviado»¹⁰. Pero siempre se puede salir de él. El problema es qué camino seguir precisamente aquí y ahora.

Víctor Frankl, el psiquiatra vienés que conoció en primera persona durante tres años la experiencia de los campos de concentración de Auschwitz y Dachau, afirma que lo más importante para el hombre es descubrir el sentido que la vida ofrece a cada individuo¹¹. De hecho él trató de alimentar la esperanza en lo íntimo de sus compañeros de prisión e infundirles fuerza suscitando en ellos un objetivo concreto, un «porqué» que abriese en ellos un rastro de luz, aun débil, pero válido para dar un sentido a sus vidas, en medio de las dramáticas condiciones en las que se encontraban.

10. Cf. V. FRANKL, *Man's Search for Meaning. An Introduction to Logotherapy*, Beacon Press, Boston 2000.

11. Cf. algunos ejemplos dramáticos de este estado de ánimo anterior a los cursos en mi libro, *Cosí medita la gente*, Edizioni Messaggero, Padova 2004, pp. 11-15.

A un cuando las circunstancias externas de la vida de los participantes en los cursos de la MPA no sean tan dramáticas y terribles como las de un campo de concentración, en cierto modo cada uno termina por hacerse, más o menos conscientemente y en distintos grados, las mismas preguntas clave: ¿por qué y cómo caminar? Todo dependerá de la ausencia de sentido de la vida que hayan tenido antes y en qué medida la hayan experimentado¹².

Lo esencial, por tanto, es el *porqué*; después el *cómo* será distinto en cada uno de nosotros. En este sentido querría hacer dos aclaraciones: la MPA se propone como vía hacia el centro del Ser, pero sin especiales connotaciones que la hagan depender exclusivamente de una determinada cultura. Al ser una vía que se ofrece al hombre universal está abierta a todo ser humano, sea oriental u occidental. Ciertamente para facilitar el camino se podrán tomar recursos útiles procedentes de distintas fuentes y tradiciones espirituales, científicas y culturales, sin encerrarse en una determinada zona del desarrollo humano. En segundo lugar, el objetivo de nuestro viaje no es un descubrimiento que se pueda reducir a conceptos, sino que, por el contrario, será imposible la expresión conceptual de las que Maslow llamaría *peak experiences* (experiencias culminantes). La fuente interior es algo no manifestado, aunque el Dueño es fuente de todas nuestras manifestaciones personales. La última experiencia es también el misterio «más último» del hombre y, si existe una palabra para indicarlo humildemente es: Ser.

12. Ver capítulo 16.

EJERCICIO

Meditación de la película de la vida

- Escoge tu lugar de meditación, ya sea en tu habitación, al aire libre o en la capilla.
- Adopta una posición corporal meditativa. Si no conoces ninguna que te resulte especial, procura que sea cómoda, pero sin invitar a la somnolencia. Con este fin será útil mantener la espalda tranquilamente derecha. Deja junto a ti un cuaderno y un lápiz dispuestos para escribir.
- Después de haber hecho algunas respiraciones profundas y lentas, prepárate a dejar fluir y observar tu vida, como una película que se desarrollará ante ti. Eres un espectador que observa en silencio tu película tal como te aparece, sin modificarla y sin juzgarla: escenas y experiencias más o menos olvidadas, imágenes, sensaciones...
- Cuando la película acaba por sí misma, escribe, si quieres, alguna nota sobre el contenido de tu película, pero siempre sin emitir ninguna crítica o juicio.
- Ahora, tranquilamente, deja que, durante algunos minutos, la película de tu vida permanezca delante de ti. Mientras la miras en su conjunto, trata de responder con calma y autenticidad a estas tres preguntas:
 - Entre las diversas experiencias de mi vida, ¿encuentro alguna que haya dado verdadero sentido a mi camino? ¿Distingo algunos momentos que hayan sido claves estimulantes para darme el valor de continuar mi camino? ¿Cuáles?
 - ¿Encuentro experiencias sin sentido como de perder la brújula orientadora de mi camino, sin esperanza, experiencias equivalentes a «stop», invitando a dejar de caminar? ¿Cuáles?

- ¿Por qué he venido a hacer el curso?
- Anota brevemente en el cuaderno de MPA¹³ tus respuestas e impresiones.

Preguntas

1. *¿Cómo se puede distinguir si el desánimo del meditante viene de los pequeños yo que se oponen a la llegada del Dueño de la casa y cuándo, en cambio, se trata, de un momento de debilidad que hay que esperar, humildemente, a que pase?*

El desánimo viene siempre de los pequeños yo. Lo importante es saber cómo tratarlo. Una cierta debilidad y cansancio o un cierto desánimo es normal, especialmente al principio de la vía de la MPA; es más, forma parte de nuestras limitaciones humanas. La práctica regular de la meditación promueve el equilibrio de nuestras energías físicas y psíquicas. Cuando están en conflicto los pequeños yo, la MPA despierta al mayordomo y los pequeños yo se pacifican. Entonces se liberan las energías que han quedado atrapadas antes, en el conflicto. Oponerse a la llegada del Dueño es signo siempre de una casa necesitada de orden y de paz, por consiguiente, de meditación.

2. *Hay días en que algo dentro de mí me hace sentirme insatisfecho. Probablemente son esos «pequeños yo» de los que ha hablado usted. ¿Qué puedo hacer para resolver estos conflictos, para encontrar y permanecer en el mejor equilibrio?*

Meditación.

13. Ver esta bibliografía al final del libro.

3. *Psique, alma y mente, ¿son lo mismo?*

La pregunta podría tener distintas respuestas según las tradiciones filosóficas y antropológicas en las que se haga. En la cultura occidental clásica, psique y alma serían equivalentes, y la mente, o la capacidad de pensar y comprender, sería una «potencia» o facultad del alma. Por razones pedagógicas la MPA presenta todo lo que es vida dentro de nuestra envoltura física (casa), como parte de la psique o alma, incluida la capacidad de pensar. El centro del Ser no sería el alma, sino el espíritu del hombre.

4. *Si el espíritu del hombre, como dice Orígenes, no puede pecar, ¿estamos entonces todos destinados al paraíso?*

Según la opinión de Orígenes (él presenta sus propuestas teológicas como opiniones, y no en sentido dogmático) nuestro espíritu, el pedagogo, tiene la misión de atraer al alma y al cuerpo hacia el Espíritu. En este sentido el destino del hombre sería alcanzar la felicidad de la unión definitiva con el Espíritu. Pero, en cualquier hipótesis, el hombre está destinado a ser definitivamente feliz.

5. *¿Entre tantas vías, cómo puedo distinguir cuál es mi camino?*

Ya que has venido aquí, prueba la vía MPA y después juzga tú mismo el resultado.

6. *Sería maravilloso si nuestros hijos también pudiesen participar en estos encuentros. Mis hijos tienen diez y doce años.*

Claro, pero un niño de doce años no tiene la mentalidad de un joven o un adulto y el curso se ofrece a estos últimos procurando un lenguaje adecuado a ellos. En nuestro grupo Directivo se preparan también seminarios

y cursos para jovencísimos y niños, y algunos de nuestros instructores han hecho ya experiencias en este sentido, en los colegios. Mientras estas experiencias no están suficientemente configuradas y maduradas vosotros mismos, como padres, que conocéis bien el lenguaje y el carácter de vuestros hijos, podríais muy bien iniciarlos con breves y sencillos ejercicios, adaptados a su mentalidad. En la bibliografía que damos al final del curso¹⁴ hay algunos libros especialmente apropiados para iniciar a los niños en la meditación.

7. *La parábola del viaje del hombre está muy bien elegida e impresiona también a los no católicos impregnados de pseudo-laicismo y racionalismo. Pero no está significando que el camino lleve a algo.*

Un camino que lleva a «algo» no es el verdadero camino, es simplemente un camino intermedio que, a lo mejor, un día desembocará en el verdadero. El auténtico camino eres tú, ser humano en continua evolución, que caminas a la búsqueda del verdadero sentido de tu vida. Y si esta búsqueda es sincera, te guiará, no hacia «algo», sino hacia el misterio de tu Ser. Si meditas, poco a poco sentirás la música que brota de tu propio misterio. Por lo tanto, no te preocupes por encontrar algo, sino camina con sinceridad, porque tu misma preocupación te impide caminar.

8. *¿Cómo puede conciliarse la búsqueda del verdadero Ser más profundo con el dolor que para ser nosotros mismos, damos a los demás?*

El dolor de los demás, si procede de tu camino sincero y honesto hacia el centro, es problema de los demás,

14. Para abrir esta comunicación cf. mi libro *Meditare un sogno*, Edizioni Messaggero, Padova 2005³; *La ayuda de los sueños en el crecimiento espiritual*. Sal Terrae, Santander 2006.

no tuyo. No todos se sienten bien ante una decisión de búsqueda auténtica y sincera. Si actúas en conexión con tu verdadero centro, como más adelante veremos, no darás «dolor», sino que emanarás autenticidad y amor. Pero es verdad que quizá los demás no puedan percibir este amor porque su mayordomo esté dormido y su casa desordenada.

9. *Estamos aquí para descubrir el Ser, pero si en nuestro camino no lo conseguimos, ¿volveremos a intentarlo de nuevo en la tierra?*

Si de verdad quieres conseguirlo, lo conseguirás. Creer que a lo mejor en el futuro se intentará de nuevo, puede, en cambio, facilitar la pereza de tus pequeños siervos y el sueño de tu mayordomo.

II

LAS TRES CONCIENCIAS

Tengo veintitrés años y soy un estudiante universitario. Practico diariamente la meditación, que me da una sensación de plenitud, de alegría de vivir y serenidad difícilmente expresables. Me siento más vivo, más consciente de mí mismo y de lo que me rodea.

EL ESTADO DEL MAYORDOMO

El ejercicio del capítulo anterior habrá facilitado una inspección en nuestra casa. El protagonista de este ejercicio es el mayordomo, cuya misión es simplemente vigilar. Si el ejercicio se ha hecho bien, el mayordomo se habrá limitado simplemente a observar todo lo que es vida dentro de la casa, sin identificarse lo más mínimo con pensamientos, con imaginaciones, o con cualquier tipo de sentimiento o percepción. Un mayordomo fiel no abandona su tarea dejándola en manos de los siervos, porque él es pura vigilancia y atenta observación, sin identificarse nunca con lo que observa. Observa el flujo de la vida, el continuo obrar e intervenir de los pequeños y colaboradores. Así es como él está dispuesto para comprender hasta qué punto la casa está en sintonía con el gran sentido de la vida: prepararse a la llegada del Dueño.

Pero existe también la posibilidad de que el mayordomo no se comporte tan fielmente en el desarrollo de su trabajo y se encuentre en un estado más o menos dormido. Entonces en nuestra casa llevarán la voz cantante los pequeños siervos, habrá confusión, conflicto, a veces lucha por el poder, intrigas y manipulaciones. Obviamente, en estos casos el individuo está fragmentado: se identifica con uno o más de sus «egos» o pequeños siervos, mientras el mayordomo está medio dormido o plagiado por los siervos, y el verdadero Dueño de la casa, el verdadero Yo, el centro del Ser, parece totalmente ausente y desconocido.

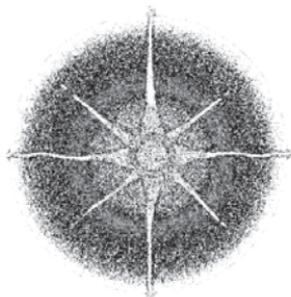
La finalidad gradual de la vía MPA es doble: en primer lugar se trata de ir despertando gradualmente a nuestro mayordomo e instruirlo para que sea cada vez más continuo en la vigilancia del drama de la vida. Aquí se oculta un increíble secreto de vida armónica y feliz. Cuando los pequeños siervos se sienten observados por el mayordomo, abandonan enseguida su falso poder sobre nosotros y se ponen en armonía. Probad a despertar y a ejercitar cada vez más a vuestro mayordomo y comprenderéis lo que es vivir despiertos o, más aún, simplemente lo que es vivir. Esto es lo que dice un meditante con su mayordomo despierto: «El polvo y las piedras del camino eran preciosas como el oro, las puertas de las casas estaban al principio de los límites del mundo. El verde de los árboles... me transportó y me fascinó. Los niños que saltaban y jugaban por el camino eran joyas moviéndose»¹.

No hagamos un juicio prematuro opinando que se trata de alucinaciones o distorsiones mentales: esas expresiones no poseen nada de las angustiadas visiones

1. KEN WILBER, *La conciencia sin fronteras*, Kairós, 12ª ed. Barcelona, 2004, p. 14.

de las personas psicóticas. Ken Wilber, uno de los mayores expertos en el estudio de la conciencia humana, cita las palabras de William James en relación con esto: «Nuestra conciencia normal de vigilia no es más que un tipo especial de conciencia, mientras que en torno a ella, y separadas por delgadas pantallas, se extienden otras formas de conciencia completamente distintas»².

En segundo lugar, daremos claves y orientaciones concretas para permanecer cada vez más conectados con el Dueño, centro y fuente del Ser. Este será el auténtico y verdadero ejercicio de meditación profunda.



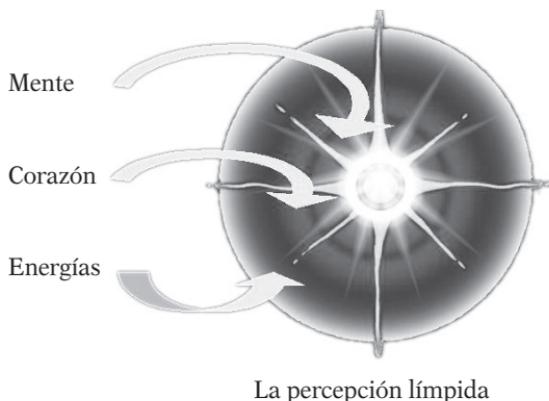
La percepción contaminada

En la estructura tripartita del hombre, presentada en el capítulo anterior, el mayordomo ocupa la parte más elevada e importante de la psique. Los antiguos sabios lo llamaban *nous egemonikon*, es decir, el que tiene la superioridad en toda la marcha de la casa y, por consiguiente, la mayor responsabilidad de la calidad de nuestra vida humana. Es más, él puede acelerar la venida del Dueño (si la casa se mantiene fundamentalmente en orden y en paz), o contribuir a la ruina de la casa, oscurecer el sentido de la vida y mantener alejado al Dueño. En este caso el hombre nunca sabrá quién es, su suprema identidad quedará oculta, se quedará sumergido en el letargo de la suprema ignorancia y su casa estará siempre en desconcierto.

A medida que el mayordomo se despierta a través de la preparación que se hace con los diversos ejercicios y meditaciones de la MPA, aparecen signos que indican la limpieza y armonía de los tres niveles principales de per-

2. *Ibíd.*

cepción: mente, corazón y energías. En este caso los niveles de percepción son cada vez más transparentes, y nos ofrecen el servicio de una percepción existencial cada vez más límpida y rica.



Vamos a ver ahora alguno de estos signos:

- *Conciencia de los pequeños y actores:* los meditantes se dan cuenta, cada vez con más claridad, de que ellos no son los pequeños siervos que actúan dentro de la casa. En el mismo momento en que el meditante observa, el mayordomo sale de su sueño y se activa un nivel de conciencia superior.
- *Conciencia del yo que sueña:* la puerta secreta que comunica con los pisos de abajo de la casa (subconsciente, inconsciente), ordinariamente está atrancada, pero en cuanto se empieza a meditar gracias a la ayuda de sencillos métodos a través de los cuales se abre la comunicación onírica³, los meditantes se enriquecen con los mensajes y la sabiduría de los colaboradores de los pisos de abajo. Veamos un bonito sueño que

3. Para abrir esta comunicación cf. mi libro *Meditare un sogno*, Edizioni Messaggero, Padova 2005³; *La ayuda de los sueños en el crecimiento espiritual*. Sal Terrae, Santander 2006.

tuvo un meditante, donde es evidente el simbolismo de la casa (palacio, en este caso), el del Dueño (rey) y los siervos (pequeños impedimentos que obstaculizan todavía el regreso del Dueño a su casa).

«Me veo en un gran atrio de mármol blanco (al que he llegado subiendo unos pocos escalones blancos) de un bellissimo palacio cuya fachada es imponente y bien cincelada, como la de una catedral. Pero no es un lugar de culto, es mi palacio y yo soy rey. La atmósfera es serena, envuelta en una pálida luz blanca, y yo estoy allí admirando y reflexionando ante esto. Probablemente había salido para ver la vida fuera y, sobre todo desde fuera, he visto la belleza e imponentia de mi casa, signo de mi realeza.

Pero el problema es que el portón es tan grande que yo solo no puedo abrirlo para entrar; en este momento estoy fuera del horario, en el sentido de que es la hora de descanso de la servidumbre, si no, me habrían reconocido enseguida y habrían abierto el portón de par en par para dejarme entrar, acogiéndome con festejos y reverencia. El fastidio de no poder entrar en ese momento y el miedo a quedarme fuera están mitigados por un carácter de sorpresa y de contemplación al mirar la belleza de mi casa»⁴.

- *Conciencia armonizada con el conjunto de la vida:* árboles, animales, elementos de la naturaleza, se perciben en sintonía con el conjunto de la vida, además de la específicamente humana. Así se expresa un meditante: «La sensación era la de que formaba parte de cada una de las personas presentes: sentía lo que ellas sentían, pensaba lo que pensaban, la luz venía por las vidrieras y yo era luz y sentía lo que sentía la

4. *Ibíd.*, pp. 44-45.

luz, el banco de madera estaba frente a mí y sentía lo que sentía el banco de madera. Todo estaba impregnado de una vivísima luminosidad “interna”, la luz venía de dentro de las cosas y de las personas, no venía del exterior».

- *Conciencia del verdadero Yo*: la experiencia del verdadero Yo o identidad suprema, como núcleo central del Ser, se entrevé o se intuye, a veces confusamente, a medida que la conciencia despierta va componiendo la transparencia y el orden de los niveles de percepción psíquica (mente, corazón y energías). Él resplandece allí dentro, en su profunda y misteriosa irradiación. Kahlil Gibran lo expresa poéticamente en estos versos: «Amigo mío, no soy lo que parezco. Mi aspecto exterior no es sino un traje que llevo puesto, un traje que me protege de tus preguntas, y a ti, de mis negligencias. Amigo mío, el “yo” mora en mí en la casa del silencio y allí permanecerá para siempre, inadvertido e inabordable. No quiero que creas ni confíes ciegamente en lo que digo o hago, porque mis palabras y mis acciones no son más que tus pensamientos hechos sonido y mis hechos tus propias esperanzas en acción [...]. Seas amigo o enemigo, ¿cómo puedo hacer que lo comprendas? Aun cuando caminemos juntos, tomados de la mano, mi senda no es tu senda»⁵.

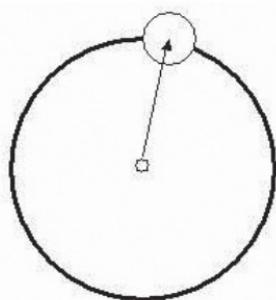
Para que los lectores puedan comprender mejor este despertar gradual de auto-conocimiento y practicar más cómodamente los diversos ejercicios, voy a exponer aquí los tres niveles de conciencia en que se desarrolla la vía de la MPA.

5. K. GIBRAN, *Il Precursore e il Folle*, Guanda, Parma 1988, p. 60. (Traducción al español *El loco. El vagabundo*, Edicomunicación, Barcelona 1995).

PRIMERA CONCIENCIA

Es una conciencia dormida. Por desgracia es el estado en el que se encuentra inmersa la gran mayoría de la humanidad. Es también como una epidemia de nuestra psique. En este estado de conciencia el mayordomo está dormido, por lo que los siervos se pasean por la casa como pequeños falsos dueños. Mente, corazón y energías hipnotizan a la conciencia identificándola con sus exigencias. La conciencia identificada con el pensamiento es «pienso, luego existo», pero no es sólo eso, es también «siento, luego existo» y «obro, luego existo». El mayordomo no tiene capacidad para observar a los siervos, sino que se ha convertido él mismo en siervo, ignorándose a sí mismo, mientras que los siervos actúan como dueños.

El hombre es sólo mente, o corriente emotiva, o pura actividad. No hay conciencia de un verdadero Yo detrás de pensamientos, emociones o actividades. Los siervos, cuya razón de ser es colaborar en la armonía de la casa, siendo óptimos instrumentos en la aventura de la vida para preparar la venida del Dueño, se erigen en dueños por su cuenta, creando la ilusión de ser ellos mismos el verdadero Yo e incluso supliéndole en el gobierno de la casa o viviendo a base de mutuos conflictos. Es una auténtica y verdadera epidemia universal, la de vivir sólo en la primera conciencia, hipnotizados y «utilizados» por nuestros pequeños egos. La primera conciencia es la triste imagen del hombre que vive en la superficie, olvidado de sí.



Primera conciencia

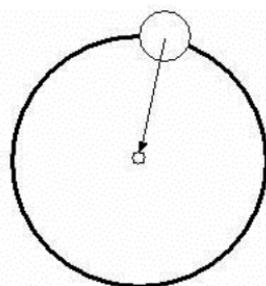
SEGUNDA CONCIENCIA

En este estado el mayordomo va experimentando gradualmente su despertar, es decir, se convierte en observador. Este estado se inicia cuando un ser humano, a través de la meditación profunda, aprende el arte de observar qué sucede en su propia casa. Los principiantes a veces se quedan confusos y hasta asustados en las primeras etapas de este nuevo nacimiento; porque lo que muestran los primeros despertares es el estado de desorden y confusión interior en que se encuentra la propia casa. Puede ser también que consideren imposible para un ser humano vivir continuamente en la condición de mayordomo despierto. Por regla general hay un ir y venir de la primera a la segunda conciencia, pero esto ya es un don precioso y un paso adelante. La segunda conciencia es una educación a la gracia del despertar total y, como veremos más adelante, tendría que cultivarse lo más posible en la vida ordinaria. A las personas que se inscriben en nuestros cursos y en los grupos de meditación les aconsejo que establezcan pequeñas zonas en las que se desarrolla su vida cotidiana, reservándolas a la práctica exclusiva de la segunda conciencia. Poco a poco, el mayordomo, que en estas zonas va a estar completamente despierto, podrá extender su observación a una zona contigua, amplificando así el estado de una existencia cada vez más consciente⁶.

La segunda conciencia es fuente de alegría, de riqueza y de originalidad personal. El mayordomo se da cuenta del valor y de la tipicidad de cada uno de los pequeños yo, y entonces la capacidad de pensar, de sentir, de obrar, y tantas otras cualidades de nuestra casa se convierten en instrumentos preciosos, puesto que se usan correctamen-

6. Ver el capítulo 15.

te dentro de una armonía y orden general, sin impedimentos. La vida, que antes se conocía a base de etiquetas, esquemas, definiciones y continuos conceptos, aceptados a ojos cerrados, se vuelve una aventura de continuos y sorprendentes descubrimientos. Es como ir comprendiendo cada vez más que todo es el signo de otra cosa y un velo que nos hace presentir algo detrás de las apariencias. Este «algo» es una increíble, misteriosa e inefable armonía, unidad y amor universal y divino.



Segunda conciencia

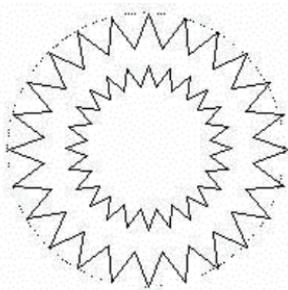
El mayordomo empieza a darse cuenta de la sabiduría y verdad del antiguo proverbio: «Cuando el pájaro y el libro no están de acuerdo, cree siempre al pájaro».

Obviamente esto es el resultado de un proceso, no sucede de golpe. No hay que olvidar nunca que el despertar de un mayordomo es siempre gradual y sometido a diferentes ritmos según los individuos y, sin embargo, un solo flash de esta percepción inefable actuará de semáforo que dará una espléndida luz verde a nuestro camino. Después no es tan difícil: en el mismo momento en que se empieza a observar conscientemente algo dentro o fuera de nosotros, nuestro nivel de conciencia ya ha subido a un nivel superior.

TERCERA CONCIENCIA

La tercera conciencia es la experiencia suprema de la casa en orden y del Dueño dentro de ella. El mayordomo deja sitio al Dueño, del que no se puede decir que «observe» nada, sino que sencillamente «es». El espíritu, Dueño

o Pedagogo, está unido al Espíritu y ha atraído y centrado armónicamente en torno a sí a la psique e incluso el nivel físico del hombre. En la tercera conciencia todo es unidad, tanto en el interior como en el exterior de la casa. La tercera conciencia es sencillamente el



Tercera conciencia

hombre hecho Ser, y no pensamiento, emoción u otro pequeño yo. Es un don que ninguna magia podrá nunca provocar. Sin embargo es posible prepararse a ello, poniendo en nuestra casa las condiciones de orden y limpieza propios de la segunda conciencia cultivada asiduamente. La tercera conciencia ha recibido a través de los siglos distintas denominaciones según las diversas culturas y tradiciones espirituales. Yo prefiero describirla como “ser”, aquí y ahora, como lo hago en mis cursos, sin etiquetas un tanto pomposas, por las razones de universalidad y transconfesionalidad de la MPA, que he indicado en la introducción de este libro.

EJERCICIO

Los capítulos de la vida⁷

Este ejercicio es esencial en la experiencia MPA puesto que, como veremos, muchos otros ejercicios dependen de él. Es también muy útil en cuanto a configuración general del cuaderno de meditación⁸. Para una correcta práctica del ejercicio es útil aclarar estas dos nociones de tiempo:

7. Este ejercicio está inspirado en el método de Ira Progoff llamado *Diario Intensivo*. Cf. I. Progoff, *Curarsi con il Diario*, Pratiche, Milán 1996, pp. 83-94.

8. Ver capítulo 16.

- *Tiempo lógico-cronológico*: es el paso objetivo de los acontecimientos históricos que hemos vivido, uno después del otro, en nuestra vida.
- *Tiempo cualitativo*: es, en cambio, la percepción subjetiva de esos acontecimientos, es decir, el modo en que vivimos «dentro de nuestra casa» los acontecimientos subjetivos. Todos sabemos por experiencia que determinados acontecimientos no coinciden, en el modo en que se han vivido, con el tiempo objetivo: un determinado hecho que nos resulta agobiante se puede percibir como que tiene una duración mucho más larga de la que objetivamente es según su tiempo cronológico, mientras que los acontecimientos felices de un buen día se nos pasan en un relámpago.

En este ejercicio estás invitado a sentir de modo cualitativo, es decir, enteramente subjetivo, las diversas etapas de tu vida. Lo harás con la ayuda del ejercicio anterior sobre el «flujo de la vida», que se ha ido filtrando cuando estabas en un estado de relajación, y que después has anotado en tu cuaderno de meditación.

- Empieza poniéndote en un estado de relajación espontáneo, cómodamente sentado.
- En este estado vuelve a repasar el contenido de la película de tu vida que has observado y anotado en el ejercicio anterior. Puede ser que al hacerlo afloren aún algunas otras experiencias, recuerdos, imágenes, pensamientos. Siguiendo en este estado completamente pasivo de receptividad y con tu mayordomo únicamente atento a observar (sin emitir juicios), date cuenta de lo que todavía sigue saliendo, déjalo fluir hasta que acabe o se ralentice por sí solo, hasta casi agotarse. Anota también los nuevos contenidos que te acaban de llegar.

- Ahora puedes pasar a la segunda fase del ejercicio: trata de hacer una lista que contenga los puntos más significativos de tu vida. Llamaremos a estos puntos o etapas «capítulos», porque son como los títulos de tus diferentes procesos autobiográficos. Puesto que se trata de los capítulos más significativos, la lista debe ser más bien breve, de ocho a doce capítulos, no más. Te darás cuenta de que los capítulos son como signos naturales, semáforos que te permiten reconocer el recorrido de tu crecimiento y su orientación particular: como si fuesen un mapa donde puedes intuir las diversas huellas de los caminos hacia el punto donde está tratando de conducirte el curso de tu vida. Aquí también tendrás que mantener a tu mayordomo en un estado de pasiva observación, a fin de evitar interferencias y coacciones causadas por la intromisión de tu pequeño yo mental. Se trata de descubrir los capítulos naturales de tu vida, los que están ya en ti, no de crearlos artificialmente.
- Puedes iniciar el proceso dándote cuenta del hecho de tu nacimiento y de algunos hechos esenciales que emergen observando tranquilamente tu infancia. Después se separarán poco a poco los demás capítulos. Haz una lista de ellos de modo claro y breve. Pueden ser suficientes también una o dos palabras clave.
- Al final será útil leer en voz alta la lista de tus capítulos.

He aquí algunos ejemplos:

1. Concepción. Veo el mundo a través de mi madre.
2. Nacimiento y primera infancia, hasta la casa de la calle N. Busco a mi padre pero no lo encuentro.
3. Vía C.: empiezo a ver la vida como obligación pesada.

4. La casa T.B. y comienzo de la vía S. Años de bienestar, pero mi padre y mi madre ausentes de mi vida.
5. Superiores e inscripción en ingeniería: me pierdo por falta de identidad.
6. Inscripción en biología. Empiezo trabajo en P. Encuentro con el Señor. Periodo feliz hasta el descubrimiento de la homosexualidad.
7. Vida sexual desordenada. Casa de vía S. P. Licenciatura.
8. Vuelvo a una vida más serena, aunque no dejo de sentir una sensación de que me falta algo.

* * *

1. Nacimiento. Mueren mis padres. Estoy sola.
2. Infancia serena. Adolescencia turbulenta. Condicionamientos. Primeros amores. Después el amor. Errores.
3. Diecinueve años: estoy embarazada. Mi esposo. Mujer y madre horribles. Segundo hijo. Desmoronamiento. Trabajo, trabajo, trabajo, trabajo. Errores.
4. Cuarenta años. Realización de todos los sueños: casa, trabajo, dinero; pero en cambio: soledad, insatisfacción, rabia, incomprensión. Quiero a mi madre.
5. Cuarenta y un años. Esoterismo. Médium. Quiero hablar con mi madre. Conversión.
6. Cuarenta y cuatro años. Meditación. Tengo problemas con el pequeño.

* * *

1. Nacimiento. Guardería. Periodo feliz. Alegría interior. Ganas de vivir.
2. Segunda infancia. Escuela elemental. Vitalidad, sonrisas, alegría. Me intereso por mi aspecto externo, vanidad, super-ego.

3. Adolescencia. Interrogantes. Muerte del abuelo. Miedos. Procuero ser diferente a los demás. Me siento el más fuerte. Soledad.
4. El muchacho (catorce-quince años). Creo que soy el mejor. Estoy lejos de la alegría. Fumo porros, blasfemo, chicas, superficialidad, desapego completo de padres y familiares. Sonrisa externa.
5. El muchacho (2). Me hago muchas preguntas. Trato de alejarme de todo y de todos. Deseos de meditar. Desgana para el estudio. Chicas, soledad, vacío.
6. Se me abre una puerta. Me acerco a una respuesta. Deporte, artes marciales, instructor de paracaidismo. Miedo, orgullo, fuerza física y mental.
7. Ansiedad. De nuevo empiezo una fase negativa. Alcohol, humo, accidentes, ansiedad. No busco la vía interior sino sólo la felicidad vinculada a la vida material. ¡Rabia!
8. Ya casi hombre. Trabajo. De nuevo alcohol, exageración, ansiedad, desesperación, felicidad fingida. No creo en mí mismo.
9. El hombre. Me llegan signos (accidentes, enfermedad, reveses). No los comprendo, pero me detengo. Busco la oración, busco la meditación, busco la alegría. ¡Estoy seguro de que las encontraré! Puede que ya las haya encontrado.

* * *

1. Nacimiento. Infancia. Fuerte dependencia de mi madre.
2. Mi madre me grita con frecuencia injustamente y decide por mí.
3. Primera adolescencia. Me envían a la escuela. Me castigan. Estoy sufriendo.
4. Segunda adolescencia marcada por un fuerte encuentro con Dios-Amor. Grupo.

5. Adulta. No consigo sacarme el carné de conducir. Tengo miedo y me siento terriblemente insegura.
6. Dolorosa desilusión amorosa que echa abajo toda mi identidad. La inseguridad va en aumento. Cierro la puerta a los sentimientos.
7. Me dedico a los otros en los servicios de voluntariado y parezco feliz.
8. Empiezo la universidad. Se me viene el mundo encima. Estoy en doloroso camino hacia el interior de mí misma.
9. Vuelve abrirse mi corazón. Estoy con N., no católico, que me ha dado a conocer la dimensión del Ser. Pero continúo buscando esa luz que creía haber perdido.

* * *

1. Nacimiento. La infancia. Es serena. Mi padre me sigue con sencillez y afecto. Primeros signos de creatividad.
2. Adolescencia (estudios medios). Es un periodo nebuloso. Soy muy inmaduro. Me muestro fuerte con los más pequeños y débil con los de mi misma edad.
3. Adolescencia (estudios superiores). Conozco a una compañera de clase más madura que yo. Me da a leer más libros. Desarrollo la creatividad.
4. Los estudios universitarios. Mis padres me imponen que estudie letras, pero yo quiero matricularme en derecho. Mimo, teatro, canciones. Me apoya una mujer creativa. Todavía soy inmaduro en las relaciones.
5. El trabajo. Primeras rupturas con la familia. Vivo solo. Rechazo un puesto seguro. Me hago objetor de conciencia. La creatividad llega a su punto culminante para empezar después la curva descendente: escribo una comedia.

6. La actividad profesional me absorbe casi completamente. En amor las relaciones están ligadas a mi mundo profesional. La creatividad languidece.
7. La crisis. Después de algún año de fanatismo profesional me pregunto si mi vida tiene un sentido. No lo encuentro. Dejo el trabajo y a la única mujer con la que he vivido una relación regular.
8. La búsqueda (el intelecto). Trabajo sólo por encargos que me garantizan mucho tiempo libre (contratos en TV...). Empiezo a leer y a estudiar ávidamente (arte, cine, historia...) para buscar respuestas. En cuanto al amor, estoy con una mujer casada además de aventuras ocasionales.
9. La búsqueda (la mística). La mujer casada y yo decidimos el aborto: dos gemelos. Empieza mi búsqueda espiritual. Al principio el mundo New Age, después Oriente, finalmente los textos sagrados del cristianismo. Sigo el Krya Yoga de P. Yogananda. Hago el primer curso de MPA. Empiezo un análisis (*Gestalt*).
10. La búsqueda (la estrella). Después de dos o tres años de entusiasmo, la esfera espiritual entra en fase de estacionamiento. Medito regularmente, pero sin vuelos (como sucedía antes). Me falta un grupo de referencia, una guía estable. Continúo el estudio de cosas humanísticas con la esperanza de encontrar la creatividad perdida. En amor, nada significativo.

Preguntas

1. *Cuando desciendo en el silencio, mi atención se fija en el ruido del silencio, me doy cuenta de que hay rumores semejantes al ruido de una radio o de una televisión fuera de frecuencia. ¿Tengo que ir al otorrino o es una trampa de los siervos?*

Si escuchas esta radio interior, dándote cuenta solamente, estás ya en un estado de segunda conciencia. Escucha de modo neutral, imparcial. No te irrites ni juzgues el contenido del rumor interno. Simplemente, date cuenta. Pronto advertirás que tú no eres lo que escuchas y que detrás del rumor hay un gran silencio. Este descubrimiento facilitará nuevo crecimiento en la segunda conciencia y la buena marcha de tu meditación.

2. *¿Cómo puedo darme cuenta de que estoy verdaderamente en meditación profunda y no que soy espectadora del revoloteo de mi mente?*

Si eres espectadora y únicamente espectadora (no voluntaria productora de los pensamientos) ya has dado un paso estupendo en tu crecimiento meditativo. Debes ejercitarte continuamente en esta actitud meditativa: empezar observando solamente. Así, tu mayordomo está despierto. Poco a poco llegarán momentos más profundos, donde el revoloteo se va atenuando y se aquieta él solo. Entonces te darás cuenta de que eres algo detrás del revoloteo y mucho más grande que él.

3. *Durante la meditación tengo muchas veces la impresión de que en mi casa no hay ni siervos, ni mayordomo, ni Dueño. Termino en una especie de vacío gris. ¿Por qué? ¿Qué tengo que hacer?*

Lo único que hay que hacer es despertar al mayordomo en el estado de segunda conciencia. Esto lo puedes hacer muy bien observando cualquier cosa que haya dentro de ti. Si no hay más que vacío gris, observa tu vacío gris.

4. *¿Qué relación hay entre el Yo, el Dueño de la casa y el Maestro interior?*

Son lo mismo. El Yo es también el misterio del centro del Ser, llamado de muchas maneras en las diversas tradiciones espirituales. Él nos guía como chispa divina en nosotros, por lo que lo llamamos también Maestro interior o Pedagogo, puesto que nos enseña el arte de encontrar cada vez mayor sentido a nuestra vida en el camino hacia el centro.

5. *Cuando vd. habla de centro divino, ¿se refiere al «dueño de casa que está fuera», o sea, la parte de Dios que hay en cada ser? ¿Y esto coincide con nuestro verdadero Ser (sin vestidos)?*

Eso es. El hecho de presentarlo «fuera» no significa que esté físicamente externo, sino una falta de percepción de su existencia central. El Dueño es nuestro verdadero reflejo divino, todo lo que no es él son envolturas propias de nuestra encarnación y aventura en esta planeta tierra.

6. *Recorriendo las etapas de mi vida no he considerado acontecimientos significativos como el nacimiento de mis hijas y la muerte de mis padres. Me he dado cuenta de esto después de haber escrito los capítulos. ¿Por qué me ha sucedido esto?*

Obviamente, estos sucesos, aunque sean objetivamente significativos, no tenían una fuerza expresiva para ti como para convertirse en semáforos en el camino de tu vida. La importancia cultural e histórica de un suceso no siempre coincide con el valor subjetivo y significativo que el suceso tiene para cada uno de nosotros. Los verdaderos capítulos y signos de vida para ti eran otros, los que has descubierto en tu ejercicio.

III

BAJADA A CERO

La meditación me hace bien. Me doy cuenta de que, de alguna manera, educa mi mente, mis pensamientos y emociones, porque mi cerebro está como despierto; me siento más dispuesta, más inteligente; tengo mayor capacidad de concentración y mi memoria funciona mejor. Es como si tuviese una marcha más. Veo cosas que antes no veía y siento cosas que antes no sentía.

RELAJACIÓN

Todos sabemos lo que significa la palabra relajación. Centros y escuelas de yoga, de training autógeno, de reiki y muchos otros están por todas partes a nuestro alcance. Los medios de comunicación, libros y revistas de New Age, incluso la radio y la TV proporcionan de vez en cuando muchas noticias y ejercicios para relajar nuestras tensiones y nuestros *burn out*. Además cada uno tiene su modo espontáneo de relajarse, por ejemplo, después de un día de duro trabajo, sin necesidad de hacer un curso de yoga, probablemente poniendo los pies sobre una silla, mientras se ve la televisión, se hojea una revista o se fuma un cigarrillo. Son comportamientos caseros de distensión que, aun concediendo que puedan suponer algu-

na sensación momentánea de restauración, son muy parciales e incompletos. La MPA ofrece a sus meditantes un ejercicio-base de relajación que incluye enteramente los tres niveles de percepción: sentimientos, pensamientos y energías físicas. Este ejercicio se llama *bajada a cero*, puesto que tiene la finalidad de disminuir la cuota de interferencia y ruido interior que está más o menos oculto en cada nivel de percepción, hasta reducirlo al mínimo posible. El ejercicio es premisa indispensable para cada experiencia posterior MPA y se deberá incluir en la práctica regular de la meditación diaria. Al principio podrá parecer una práctica de cierta complejidad, pero es una impresión característica de los principiantes. A medida que la práctica regular memoriza la bajada completa, el ejercicio se hace fácil y de breve duración hasta reducirse a unos pocos momentos, como veremos en la práctica de la bajada reducida. Hay dos claves principales a tener presentes en una verdadera relajación.

AMAR EL CUERPO

La primera clave indispensable para una buena relación es el amor ordenado al propio cuerpo. El sendero que te llevará a las diversas experiencias que podrán cambiar tu vida de manera sorprendente no fluye fuera de ti, sino que *pasa a través de tu propio cuerpo*. La auto-percepción del cuerpo es un componente esencial del proceso de auto-conocimiento al que lleva la MPA. Tu cuerpo requiere un tratamiento respetuoso y amoroso para colaborar contigo en la estupenda aventura de la MPA. Algunas tradiciones antiguas consideran el cuerpo como un templo sagrado en el que habita la chispa divina, el Ser. Hay que amarlo ordenadamente, o sea, sin viciarlo, pero sin considerarlo un objeto que se puede

manejar despóticamente o, peor aún, como un adversario, según lo consideraban los filósofos platónicos y algunos hacen todavía hoy, contribuyendo a mantener con vida al enemigo más próximo a su experiencia meditativa. Pero cualquiera que tenga alguna elemental noción de la estructura y funcionamiento del cuerpo humano, conocerá qué obra de arte se nos ha concedido, aunque muchos lo hayan infravalorado. Pensad un momento en la configuración de nuestro cerebro, una pequeña parte del cuerpo. Contiene el bonito número de once trillones (¡ciento diez mil millones!) de neuronas. Cada neurona está conectada de distinta forma con sus compañeras de trabajo. Estas conexiones no se reducen solamente a una entrada y a una salida, como sucede por ejemplo en las conexiones de las baterías eléctricas. Cada neurona puede tener hasta cuatrocientas entradas y cuatrocientas salidas. Se combinan entre ellas según diferentes esquemas, ejecutan diversas funciones, tienen formas, medidas y longitudes distintas... ¡y esto es sólo una pequeña parte de nuestro funcionamiento corporal! Si además nos adentramos en el funcionamiento más interno del cuerpo tendremos sorpresas asombrosas que nos parecerán casi un milagro, y nos harán comprender cómo participa a su modo este colaborador nuestro en todo el misterio del Ser. Porque ciertamente hay en nuestro organismo alguna misteriosa inteligencia, una especie de sabiduría holística, más allá de nuestro pequeño yo mental, que le proporciona intuiciones precisas sobre cómo desarrollar su misión en toda la casa de la mejor manera: una pequeñísima célula humana de dimensiones microscópicas contiene dentro su ADN, presente en todos los organismos vivos; instrucciones que llenarían varios libros, entre ellos las informaciones genéticas necesarias para la transmisión de los caracteres hereditarios. Estas

pequeñísimas unidades elementales de nuestro cuerpo, son capaces de nutrirse, crecer, moverse y reproducirse de manera sabia y sorprendente, todo ello orientado al buen funcionamiento de la casa. ¿Qué misterio y sabiduría distribuye estas órdenes y continuas funciones de nuestro cuerpo?

DEJARSE LLEVAR

Cuando un instructor de la MPA dirige por primera vez un grupo del curso en la práctica de la relajación, sabe que, casi invariablemente, encontrará una pequeña parte de los participantes, puede que un diez por ciento del total, que no consiguen relajarse completamente, a pesar de su indudable buena voluntad y sincero deseo de adentrarse en la vía de la meditación. No lo consiguen porque les falta la segunda clave de una buena relajación: dejarse llevar. Estas personas deben aprender a no hacer infinitos esfuerzos para obtener los resultados propios de una buena relajación sino, sencillamente, dejarse ir.

Dejarse ir es permitir que las palabras del instructor, pronunciadas de modo lento y tranquilo, puedan penetrar en los niveles menos superficiales y en los pisos de abajo de nuestra casa. Estas palabras también las podrá pronunciar el meditante mentalmente, cuando haya aprendido los distintos pasos de la bajada a cero, pero siempre dejándose ir a medida que el proceso de relajación entra en él. Al dejarse ir, nuestro mayordomo se mantiene tranquilo y despierto pero, al mismo tiempo, completamente pasivo y receptivo.

Dejarse ir, en todos los aspectos, puede también convertirse en una actitud fundamental respecto a la existencia. La actitud contraria es combatividad, agresividad, y oposición. Esta última actitud ante la vida es una posi-

ción de conquista y afirmación del ego. Toda la pseudo-cultura del consumismo está basada en esta actitud llevada a la exageración, a los antípodas del dejarse ir. Un compañero mío escritor se quedó impresionado cuando oyó que la persona que distribuía sus libros en Estados Unidos, decía: «Atacaré la venta de sus libros en USA con la mayor agresividad y combatividad». Y un amigo, gerente de varias empresas, me mostró un vídeo que proyectaba a sus alumnos en los cursos de actualización empresarial. En el vídeo un instructor recriminaba a toda el aula de jóvenes alumnos, echándoles en cara la poca capacidad que tenían para vender un producto. Los reproches del instructor iban en aumento hasta llegar al insulto, adjudicándolos a un estudiante en concreto o a todo el grupo. Al final se creó tal tensión agresiva acompañada de una implacable decisión de vender, que en el aula rebosante de alumnos todos gritaban levantando las manos su salvaje decisión de vender el producto. No haré comentarios sobre la moralidad de esta actitud de violenta conquista, ni sobre los efectos que tiene en el mundo de la política mundial y hasta en el terreno del desarrollo técnico y científico. En el fondo es una actitud que tiene sus implicaciones naturales en el crecimiento humano: está presente ya desde el nacimiento y sirve para atraer la atención de los mayores hacia las necesidades naturales del niño y sigue presente también durante la adolescencia en la conquista y afirmación de la naciente personalidad.

El hombre tendrá siempre necesidad de una cierta dosis de esta actitud, aunque si se cultiva desenfrenadamente y como única actitud posible de desarrollo y de crecimiento, puede tener consecuencias trágicas y provocar desastres en los individuos y en enteras naciones y culturas. Es, desde luego, una actitud vital menos madura que su contraria: dejarse llevar. Dejarse llevar no es en

absoluto adoptar una continua posición de pereza y haraganería en la vida. Podríamos reducir este sabio modo de comportarse a una sola palabra: sintonizar. Sintonía, acogida y amor con el Todo. Sintonía con el gran misterio que nos envuelve. Por consiguiente un antiguo rabino decía a sus discípulos que debían encontrar en la vida un sendero que resonase musicalmente, y Don Juan, el conocido chamán maestro de Carlos Castaneda, lo estimulaba a buscar una vía que tuviese corazón. Dejarse llevar es, por lo tanto, caminar dejándose llevar por la sabiduría de no resistirse a lo que *es*; una secular sabiduría conocida y practicada incluso físicamente en las artes marciales, en la Biblia, en el Corán, en el Tao, en los King, en el Ahimsa de Gandhi y en tantas otras venerables y antiguas tradiciones. Para llegar al verdadero centro del dejarse ir hay que comprender esta realidad: la parte, el hijo, la criatura, nunca podrá «conquistar» al Todo, con el que, sin embargo, podrá «estar en sintonía».

POSICIÓN DEL CUERPO

Como he indicado en otras ocasiones¹ hay varias posiciones corporales para favorecer la bajada a cero y, en general, útiles para todo tipo de meditación. Los métodos más sencillos del Hatha-Yoga, accesibles al gran público, tienen una suficiente variedad de posiciones del cuerpo, o *asanas*, especialmente apropiados para la meditación². En los cursos de MPA recomendamos ordinariamente una posición accesible a la gran mayoría de las personas, la que llamamos «el loto occidental» y que

1. Para todo lo que se refiere a las posiciones corporales de la meditación cf. mi libro *Iniziazione alla meditazione profonda*, Edizioni Messaggero, Padova 2001³, pp. 40-51.

2. Cf. G. FURLAN, *Yoga, Armonia, Potenza, Sagezza*, Mediterranee, Roma 2006.

Klemens Tillmann describe así: «Sentado sin apoyar la espalda, casi al borde de la silla, de modo que las rodillas se queden más bajas que ésta, relajadas y hacia fuera. Las piernas se entrecruzan a la altura de los tobillos, y los pies se apoyan en el suelo. Las manos se ponen una sobre la otra, como dos cuencos, la izquierda sobre la derecha, delante del abdomen, tocándolo, y apoyando las muñecas sobre las piernas, mientras los pulgares, vueltos hacia arriba, se tocan en la punta»³.

Con esta detallada descripción Tillmann quiere asegurar el máximo equilibrio físico. Sin embargo no es necesario atenerse rigurosamente a todos los detalles, incluso para no ir en contra de la tranquila flexibilidad y libertad física que se buscan en la meditación profunda. Hay personas, por ejemplo, que por limitaciones físicas no pueden mantenerse erguidas o se ponen nerviosas si no se apoyan en el respaldo de la silla. De todos modos es conocida la insistencia de los maestros orientales sobre la necesidad de mantenerse bien erguidos en la posición de meditación. Por consiguiente aconsejo que uno mismo experimente la diferencia entre meditar erguidos o apoyados en el respaldo de su silla, encorvados o tumbados. La capacidad de percibir las cosas a niveles más sutiles y delicados es mucho mayor en la posición erguida; pero esto solo lo descubriremos con la experiencia⁴.



El loto occidental

3. K. TILLMANN, *Guida alla Meditazione*, Queriniana, Brescia 1974, p. 56.

4. *Iniziazione alla meditazione profonda*, pp. 41-42.

EJERCICIO

Bajada a cero

Antes de hacer el ejercicio conviene tener presentes algunas advertencias útiles. El fin de la bajada a «cero» es el triple silencio del meditante, es decir, el del cuerpo, de la mente y de la emotividad. Es imprescindible:

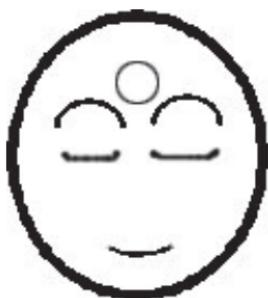
- La conciencia del cuerpo relajado y la propia confirmación de esto con una frase-eslogan.
- La conciencia de calma y de paz en los sentimientos y la propia confirmación con una frase eslogan.
- La conciencia de la mente en silencio después de la bajada a «cero».

Usar siempre las mismas palabras para así facilitar la penetración en los niveles de conciencia más profundos.

Después de un largo periodo de práctica continua en el modo antes indicado, se podrá experimentar la bajada, usando solamente la frase-eslogan, porque habremos creado reflejos condicionados que responderán inmediatamente facilitando el silencio preparatorio elemental e imprescindible en la práctica de la meditación. Se dirá, por ejemplo: «Cuerpo, relajación...Sentimientos, relajación... Mente relajación... Tres, dos uno, cero».

La bajada abreviada podrá ser útil también en determinados momentos de necesidad de calma y paz en medio de la jornada de trabajo, en los casos de posibles decisiones o discernimientos imprevistos, etc. Pero sólo funcionará después de haber practicado con mucha frecuencia la bajada completa. Veamos ahora el modo de práctico de hacerla.

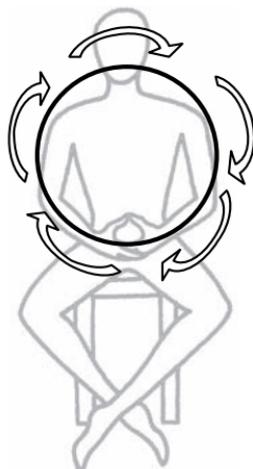
PRIMER NIVEL: FÍSICO-CORPORAL



Punto entre las cejas

Empezar relajando el cuerpo con algunas respiraciones más profundas que las de nuestro ritmo ordinario. Después concentrar nuestra atención-energía en el punto que se encuentra entre las cejas, dirigiendo las pupilas hacia él. Después de algunos breves momentos relajar los ojos haciéndolos volver a su posición natural, y dejar fluir hacia abajo la energía concentrada antes en el punto.

Ahora enviar sucesivamente la energía a las distintos sectores corporales del círculo de relajación, tal como se muestra en el dibujo, empezando por la mano derecha, después el antebrazo y brazo derecho, hombro derecho, cuello... y la correspondiente zona izquierda del círculo hasta la mano izquierda. Terminar este primer nivel con la frase-eslogan: «Cuerpo relajación...».



Distribución de la energía en un círculo de relajación

SEGUNDO NIVEL: EMOCIONAL

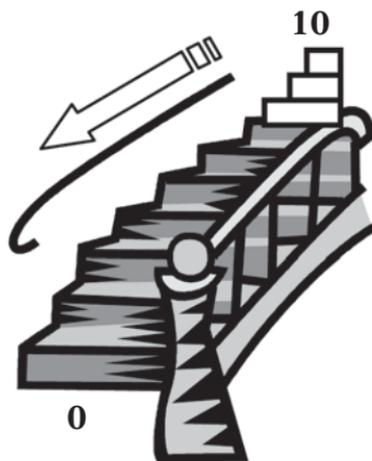
Observar el ritmo de la respiración sin forzarlo, dejándolo ir por sí mismo. Cada vez que el aire sale (espiración), abandonar con la respiración cualquier obstáculo a la calma y paz interior. Terminar con la frase eslogan: «Emociones relajación, sentimientos relajación...».



La respiración sale de ti
en la espiración

TERCER NIVEL: MENTAL

Imaginar una escalera de diez escalones por la que se desciende contando mentalmente al revés, del diez al *cero*.



Descender del diez
al cero

LUGAR INTERIOR DE RELAJACIÓN Y DESCARGA DE LA NEGATIVIDAD (OPCIONAL)

En el nivel cero abrir la conciencia a un lugar interior agradable y tranquilo, y antes de todo paso meditativo posterior, descargar una vez más toda pequeña tensión y negatividad, a través del punto situado en el centro de la planta del pie (ver figura), imaginando tener bajo los pies una fuente de agua tibia y limpidísima. Si el lugar interior no surge espontáneamente se podrá invocarlo o crearlo con la ayuda de la imaginación creativa, evocando en el nivel cero un paisaje o símbolo en sintonía con el estado de paz y de silencio en que uno se encuentra.



Punto de
descarga de
la negatividad

Esta última fase de la bajada a cero es sólo opcional, más indicada para las personas que tienen una fuerte imaginación o todavía necesidad de descargar una cierta nerviosidad oculta. No te aferres al lugar interior; úsalo como «instrumento de paso» para ir más allá, es decir, para crear las condiciones de orden y silencio interior que te permitirán descubrir gradualmente quién eres.

PARA TERMINAR CADA MEDITACIÓN

Para terminar cada meditación que ha estado precedida de la bajada a cero completa, basta contar de uno a cinco, al ritmo que se desee, con la premisa de que cuando se llegue al número cinco nos sentiremos completamente despiertos, relajados y en el estado ordinario de conciencia.

DURACIÓN DE LA BAJADA

El tiempo máximo de la duración de la bajada a cero no tendrá que sobrepasar la media hora. En los sucesivos ejercicios que se indicarán, también habrá que tener presente el mismo límite de tiempo, es decir, cuando la bajada completa precede a la meditación, el tiempo máximo de todo el ejercicio es de alrededor de media hora. Como he dicho antes, con el tiempo la bajada será cada vez más breve, pero la duración máxima del ejercicio introducido por la bajada tendrá que desarrollarse siempre dentro del límite de tiempo indicado. Por el contrario, en los ejercicios que prevén un solo nivel de relajación (generalmente el primero y el segundo de la

bajada) la experiencia completa podrá sobrepasar la media hora y continuar durante el tiempo que se considere necesario.

Preguntas

1. *Tengo cerrado un orificio nasal y me es difícil respirar bien con la nariz. Cuando desciendo a cero y «observo» la respiración, ¿puedo respirar con la boca?*

El modo natural de respirar es a través de la nariz, pero es importante que no te sientas «forzado» a respirar de un modo que para ti sería antinatural. Podrá ayudarte también imaginar los canales de la respiración límpidos y transparentes y que vas enviando a tierra cualquier obstrucción a través de la parte interna de las piernas, hasta el punto de descarga situado en la planta de los pies.

2. *Practico la meditación desde hace tres meses. Cada vez que la mente se queda en silencio, aparecen ondas lentísimas, siempre del mismo color: amarillo-oro oscuro y azul profundo. Cuando los pensamientos vuelven a fluir, las ondas desaparecen. ¿Tienen algún significado estas ondas y estos colores?*

Estos fenómenos no son infrecuentes en la experiencia de los meditantes. Tienen distintas modalidades y nombres, por ejemplo, en la tradición zen se llaman *makio* y los maestros indican que no tienen ninguna importancia. Están también los llamados *fosfenos* o pequeños puntos blanquecinos que aparecen en meditación cuando se tienen los ojos cerrados. Son simples fenómenos semi-alucinatorios, especialmente propios de los comienzos de un camino meditativo y no hay que darles ninguna importancia. Aprende a observarlos de modo completamente tranquilo y neutro y se irán solos.

3. *Nunca consigo bajar, no veo ninguna escalera, ni gruta ni nada. Estoy siempre ahí, relajada, pero ahí. ¿Qué tengo que hacer?*

No tienes que hacer más que quedarte relajada. Es el objetivo de la bajada; si lo consigues así, muy bien.

4. *En el momento de la bajada de diez a cero he tenido una gran dificultad. Me ardía la garganta y me ha costado mucho esfuerzo contenerme para no molestar a la sala. He sido capaz de inmovilizar mi molestia física fuerte, y las lágrimas liberadoras me han ayudado a volver a una situación de normalidad.*

Es normal tener estas dificultades en las primeras etapas, en las que se está aprendiendo a meditar. A veces te parece que todos los pruritos del mundo caen sobre tu nariz o sobre tu frente, junto a otras mil inquietudes. Son nuestros pequeños yo, que no están acostumbrados a estar tranquilos y en silencio y tratan de defender su modo «normal» de ir adelante. Por consiguiente atacan con mil astucias para hacernos dejar la meditación, temiendo que sea otro, y no ellos, el que gobierne la casa. Estas experiencias y otras semejantes se conocen en las escuelas de psicología con el nombre de «defensas del ego». Lo único que hay que hacer es observarlas pacientemente, hasta que desaparezcan. Es un error acumular en torno a la propia sensación pensamientos o cargas emotivas, puesto que esto sería revigorizarlas y reforzarlas más aún.

5. *Consigo llegar parcialmente a un estado de relajación, aunque breve. En el ejercicio no logro mantener en absoluto un estado de observación mental y la mente lleva toda la ventaja, impidiéndome trabajar serenamente y comprender de verdad lo que siento. ¿Qué puedo hacer?*

Lo único que tienes que hacer es darte cuenta de lo que te sucede. No trates de cerrar la mente, ni tampoco discutir o enfurecerte con las formas-pensamiento. No trates de conseguir la relajación. Simplemente date cuenta de lo que sucede dentro de ti, sin juzgarlo ni impedirlo. Con tu práctica paciente y regular la calma y el silencio se irán haciendo cada vez más presentes.

6. *Hace aproximadamente un año que medito y después de la bajada a cero siento paz, paz profunda, pero no veo ni imagino ningún lugar y tengo que actuar como un director para imaginarlo, aunque me parece que así estoy reactivando mi mente. ¿Me estoy equivocando en algo? ¿Hay que imaginar o ver el lugar interior, forzosamente?*

En la meditación, nunca se debe «forzar» nada, sino practicar con calma cada ejercicio, sin preocuparse por los resultados. Hemos indicado que el lugar interior es solo un posible complemento para la relajación, pero no es necesario. No ver ninguna cosa después de la bajada a cero es un buen signo de tu progreso meditativo que cuenta ya con un año de práctica. Como sabes, el fin de la MPA es llegar al mayor silencio que hará intuir el centro del Ser. Esto es más difícil para los principiantes, por lo que se les ofrece diversas meditaciones purificadoras intermedias, entre ellas la visualización del lugar interior y otras.

7. *Después de haber contado hasta cero, en el silencio, he visto la oscuridad que se cerraba sobre una especie de ojo redondo en cuyo centro había una luz amarillo-verdosa que se cerraba lentamente hasta la oscuridad total. Después la volvía a ver abriéndose y cerrándose, unas diez veces. Al principio era fascinante, después me he asustado un poco y he experimentado una sensación de*

opresión por esta oscuridad que se cerraba, y cuando he contado hasta cinco seguía aún y me ha dado miedo de no poder salir de ese estado.

Estos son los fenómenos típicos del principio del camino de la meditación. Desaparecerán con la práctica. Mi respuesta ya se ha dado en la pregunta 2 de este capítulo.

SEGUNDA PARTE

LIMPIDEZ PSICOFÍSICA

IV

LAS CONVICCIONES DE BASE

Con sorpresa y gran alegría he descubierto inmediatamente que la MPA es un medio poderosísimo para dejar que afloren contenidos importantísimos que la mente no puede elaborar, porque están encerrados y sepultados bajo mil pensamientos superficiales procedentes del exterior. Un día tras otro, muchos de estos contenidos se me han dado a conocer, con tal certeza y alegría, que era imposible no seguir practicando. Poco a poco he tenido que cambiar muchas cosas de mi vida que consideraba erróneamente «fijas» y estables, como el trabajo y las relaciones con mis familiares. Prácticamente se ha venido abajo una estructura de mi vida que mi ignorancia había dejado que los demás construyesen por mí.

EL SABIO Y EL PORDIOSERO

En su poema *Gitanjali*¹ Tagore nos presenta en primera persona a un mendigo que encuentra a un rey sabio. Al verlo, el mendigo está convencido de que cuando el rey baje de su carroza dorada y le vaya al encuentro, será para darle alguna limosna. De hecho el rey se detiene y

1. Ed. Demetra, Milán 2000, p. 67.

se le acerca. Pero con gran sorpresa el mendigo oye que el soberano le hace esta pregunta: «Por favor, ¿puedes darme algo?» En medio de su gran confusión, el mendigo saca de su alforja un grano de trigo y se lo ofrece al rey sabio. Al final del día, cuando todos los vagabundos de la ciudad hacen el recuento de las limosnas recibidas vaciando sus mochilas, nuestro mendigo también vacía su bolsa, pero descubre, pasmado, entre otros pobres donativos, un espléndido y centelleante grano de oro: «¡Entonces lloré amargamente», confiesa el pordiosero «por no haber tenido el valor de darme a ti todo yo mismo!». Parece una réplica de nuestra parábola-guía: la estrella dorada, el centro de nuestro Ser, hubiera podido brillar en el corazón del hombre inconsciente de sí mismo, que sin embargo pasa toda su vida mendigando frustrerías fuera de sí mismo. El descubrimiento de una identidad perdida o desconocida es una intuición universal que también ha dejado señales en la literatura occidental, desde el antiguo *Himno de la perla*² al *Pigmalion* de Bernard Shaw, del que se hizo la película *My Fair Lady* de George Cukor o, el caso del redescubrimiento de identidad por los jovencísimos *El pequeño Lord* y *Oliver Twist*, dos obras ampliamente conocidas tanto en la literatura infantil como en el cine.

En el estadio de primera conciencia dormida los seres humanos pasan su vida identificados con su falsa identidad, confirmada por una especie de perenne mendicidad externa, sin darse cuenta de su tesoro real interior. Yo quisiera impedir las muchas lágrimas derramadas por el mendigo en la última fase del cuento. Quisiera colaborar en su gozoso y sorprendente despertar.

2. Cf. F.C. HAPPOLD, *Misticismo, studio e antologia*, Mondadori, Milán 1987, pp. 200-205.

Son los pequeños yo mentales, emotivos y otros los que mantienen al hombre hipnotizado y convencido de que es quien no es.

Desde el nacimiento el ser humano crece plasmándose una imagen de sí mismo formada por sus condicionamientos mentales, influjos emotivos y sentimentales que ha recibido en su familia y en las culturas y modas dominantes. De este modo, va creciendo cada vez más identificado con estas imágenes, el «ego». El ego es el principal falso yo y se alimenta y funciona con la colaboración de los pequeños siervos, sus compañeros, especialmente de los sentimientos y la mente. El ego también puede cambiar de condición y de forma, según las crisis y los acontecimientos de los capítulos de su vida. Tú *estás convencido* de que eres el ego, igual que el individuo que pedía limosna al borde del camino estaba convencido de que era un pobre mendigo. Por consiguiente llamaremos a estas manipulaciones mentales y emotivas, alimento esencial que mantiene con vida al ego, «convicciones de base» (CB).

Cuando encontramos a una persona completamente convencida de algo, probablemente será inútil tratar de hacerle razonar invitándola a buscar si su convicción es o no auténtica: ella está convencida, y punto. Mulà Nasrudin, el sabio loco creado por los sufíes para romper la esclerosis mental y abrir nuevas dimensiones de percepción, está sentado un día en un tribunal para juzgar entre dos contendientes. « ¡Habla tú!», dice el Mulá dirigiéndose al primer litigante. « ¡Este hombre es un ladrón!» responde el interpelado señalando a su adversario con el dedo. «Me ha robado los tomates entrando a escondidas en mi huerto y llevándose el fruto de mi trabajo». Nasru-

din dice entonces, sin la más mínima duda y sin escuchar todavía al segundo contendiente: « ¡Tú tienes razón!». Después, dirigiéndose al segundo hombre, le dice: « ¡Ahora, habla tú!». El segundo litigante estalla, indignado: « ¡Ésa es una burda mentira! ¡Este hombre, que vive junto a mí, me difama y me deshonra muchas veces delante de los demás vecinos, inventando falsas historias para desacreditarme y ser superior a mí, y nos humilla públicamente a mí y a mi familia!». Nasrudin también responde esta vez sin la más mínima duda: « ¡Tienes razón!». Pero detrás del Mulá está su mujer, que ha venido con él para curiosear y darse importancia. Ella, entonces, se dirige a su marido: « ¿Pero, qué dices? ¡Si el primero tiene razón, el segundo está equivocado, y si el segundo tiene razón, entonces es el primero el que se equivoca!». Nasrudín responde imperturbable a su mujer: « ¡Tú también tienes razón!».

En las convicciones de base sucede lo mismo. Es inútil intentar que una persona absolutamente convencida, salga fuera de su hipnotismo mental, persuadida como está de tener toda la razón.

La peor de las CB, como he dicho al principio, es la provocada por la falsa imagen con que nos identificamos: «Yo soy esta imagen» (ego). Los diferentes posibles egos que causan en nosotros falsas identidades son infinitos. Voy a enumerar aquí de manera muy simple y reducida, casi a modo de caricatura, una pequeña galería de los más comunes. También pueden aparecer sucediéndose el uno al otro en distintos capítulos de tu vida. Todos tienen el mismo efecto sobre ti: te convencen de que estás hecho de una manera determinada, enajenándote así de tu verdadero Ser. La visión que los pequeños yo-ego nos ofrecen puede ser tanto interna (yo soy así),

como externa (el mundo es así). Podríamos decir que son también servidores y aliados del pequeño yo mental y emotivo, y en realidad son matices suyos que manifiestan estos dos colaboradores y que cristalizan en forma de falsa imagen. Son como alianzas patológicas entre todos los pequeños yo, para proteger su poder y no perder el gobierno de nuestra casa. Es natural que los pequeños yo sean también especialistas en la demolición de nuestra autoestima y de la de los demás. Siguiendo con nuestro plan de poner orden y limpieza en nuestra casa, ante todo tendremos que identificar a estos elementos perturbadores y en un segundo paso transformarlos en colaboradores positivos.

EL GENERALIZADOR

Este pequeño ego es muy hábil en el arte de generalizar. Sus expresiones preferidas son: «Yo nunca...»; «nadie puede...»; «siempre sucede...»; «todo es... ».

El generalizador ha aprendido a extraer de un pequeño dato todo un principio general. Cuando estabas en la enseñanza obligatoria un profesor de dibujo te dijo que no tenías talento para la acuarela. Este suceso despertó en ti al pequeño generalizador que elevó a la categoría de principio general el juicio de tu profesor en estos términos: «Nunca podrás ser artista, no tienes talento para el arte». Entonces te quedaste convencido de que el arte nunca tendría nada que ver contigo.

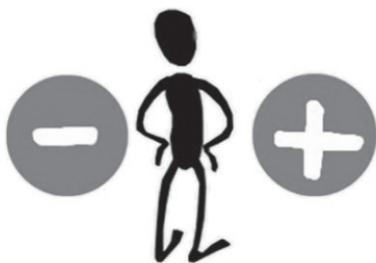


El pequeño generalizador de un solo dato saca un principio general

EL POLARIZADOR

Este destructor de la realidad tiene un pensamiento polarizante hacia los dos extremos, es decir, percibe individuos, sucesos, y cualquier realidad en términos extremistas. Para él no hay medias tintas; está convencido de que los matices no existen en la vida. Las personas son maravillosas o terribles, divertidas o aburridas. Si una vez enferma un conocido suyo, él lo tachará siempre como de «constitución débil». Si alguien comete un error mientras conduce, podrá tener buenas cualidades en otros aspectos, pero como conductor será un desastre.

Sabemos por experiencia que hay pocas cosas totalmente extremas y absolutas y es un crecimiento de madurez observar la escala de matices del gris entre los polos. Es bueno someter al polarizador a esta pregunta: «¿Cuántas veces te ha sucedido? ¿Estás completamente seguro de que es así?» (¡Pero es muy posible que lo esté!)



El pequeño polarizador

- tiene un pensamiento polarizante
- percibe personas y sucesos en términos extremistas

EL ESPECIALISTA EN FILTROS

Hay personas que perciben la vida a través de determinados y concretos filtros. Entonces todo está penetrado y teñido a través del filtro que da el tono global en

el conjunto. El enfermo imaginario de Molière es un típico ejemplo de percibirse a sí mismo a través del filtro de la enfermedad imaginaria. A veces un pequeño detalle, aislado entre un amplio ejemplo de circunstancias, actúa de filtro que da color a toda la experiencia. Si recuerdas una espléndida fiesta en la que cocinaste una pasta que gustó a todos, y sin embargo, cuando se fueron, tu hermano se acercó y te dijo que la sopa tenía demasiada sal... Si aquella noche y los siguientes días, una extraña sensación se levantaba en tu interior y te hacía recordar tu fiesta como un desierto (¡sólo por el pequeño detalle de la sopa salada!), ¡entonces esa sensación era un filtro!



El especialista en filtros

- percibe la vida a través de filtros
- todo está coloreado o filtrado según un determinado filtro

EL FABRICANTE DE ETIQUETAS

Su especialidad es ponerse a sí mismo o a los demás etiquetas «convincientes». Recuerdo a un educador mío que, al principio del año académico nos decía: « ¡Por favor, no pongáis etiquetas a vuestros compañeros de estudio a los que acabáis de conocer!». El fabricante de etiquetas se parece al generalizador pero, en cambio, aquí tenemos un nombre más que un principio. Los adolescentes se divierten poniendo moteles a sus profesores. Son ya requeconocidos los llamados *nick* que en

Internet se encuentran abundantemente en cualquier sitio donde se practique el *Chat*. Estas son también auto-etiquetas, que no se ponen muy en serio, aunque a veces sean rimbombantes, puesto que ordinariamente son los propios jóvenes y adolescentes los que se las cuelgan (Bin Laden, Busch, Shakira, Spiderman, Superman... y otros que es mejor no nombrar). Cuando es el propio individuo el que se pone una etiqueta en serio, entonces la autoimagen adquiere un carácter, la del letrerito que se ha colgado, y la CB está reforzada y sellada con la etiqueta (yo soy egoísta, neurótico, escéptico, no sirvo para nada...).

A veces son los propios padres los que provocan en los hijos estas imágenes, impuestas con un cierto matiz de mutua acusación entre los esposos: «Eres tan testarudo como tu padre» o «eres tan inconsciente como tu madre». En cambio, cuando se trata de cualidades excelentes, la etiqueta se la apropia uno de los padres, que se siente gloriosamente responsable de ella: «Tenemos francamente que reconocer que tu inteligencia la debes a los genes de tu padre...».



El fabricante de etiquetas.

- Pone etiquetas definiendo a las personas
- A veces se las pone a sí mismo (Soy inútil)

EL CLARIVIDENTE

Es el que lee pensamientos destructivos sobre él en las mentes de los demás. El clarividente está completamente convencido de que fulano «ha dicho esto o aquello porque piensa que yo no sé nada sobre el tema», o «me ha mirado así porque piensa que soy tímida», o en otra ocasión: «como él es tan intelectual está convencido de que a mí me resulta muy difícil comprender su pensamiento». El clarividente es incapaz de aceptar objetivamente las actitudes de los demás, porque éstas tienen que pasar invariablemente a través de la visión negativa que él tiene de sí mismo.



El clarividente

- “lee” en la mente de los demás pensamientos destructivos sobre él
- en este sentido interpreta pensamientos, palabras y gestos

EL PEQUEÑO «DEBERÍA»

Está convencido de que debería ser el que no es. Es el hermano gemelo del perfeccionista: «Debería tener más confianza en mí mismo», «debería sentirme más cómodo con tal persona», «debería obtener notas más altas»... Según este modo de ser, todo se convierte en regla, ya sea social, laboral o económica o, si se trata del terreno moral o religioso, todo es deber.



El pequeño «debería»

- es perfeccionista
- se compara muchas veces con los demás y se encuentra en desventaja

Uno de los sentimientos más comunes en las relaciones sociales es el que nos hace pensar: «No he estado a la altura». Obviamente, con este tipo de sentimientos y pensamientos la autoestima y los valores personales se sienten derrotados. Un pariente cercano al pequeño «debería» es el que tiene el afán de compararse continuamente con los demás. En este caso también los padres pueden colaborar eficientemente a que crezca el pequeño «debería». Suele suceder en las familias con varios hijos: «Deberías estudiar como tu hermana mayor»; o, si se trata de la hermana mayor: «Eres la mayor: deberías ser un buen ejemplo para tus hermanos menores».

EL ACUSADOR

Hace que penetre sutilmente en el individuo el sentimiento de culpabilidad. Es un moralizador cruel. Causa escrúpulos, tendencia continua a pedir excusas, culpabiliza de cosas de las que en el fondo el individuo no se siente responsable, pero la sensación de culpa está presente en él. Te hace sentir culpable de tu aspecto físico, del empeoramiento de tu salud, del malhumor de tu jefe de oficina y de otras mil cosas. Un día, un amigo no precisamente joven, me dijo: «Me he pasado toda la vida con

un *Torquemada* [inquisidor] dentro de mí». A veces se siente la falta de objetividad y la estupidez del reproche del acusador, pero puesto que está ahí, dentro de ti, no puedes evitarlo.



El acusador

- es moralista
- hace que penetre el sentimiento de culpa
- empuja a menudo a pedir excusas

EJERCICIO

Las convicciones de base

Antes de presentar este ejercicio cuyo objeto es cambiar positivamente nuestras CB negativas, conviene hacer una breve aclaración. No es difícil que surja esta pregunta fabricada por nuestro pequeño yo mental: «Pero, en resumidas cuentas, si cambiamos de signo nuestra CB, ¿no nos estamos haciendo la misma manipulación mental también nosotros? Es más, al transformar nuestra CB negativa en positiva ¿no estamos sustituyendo la alianza de los pequeños yo por otra?».

La respuesta es sencilla. En el estado actual de una casa en desorden, lo más urgente es poner un orden elemental, es decir, allanar las dificultades más elementales que obstaculizan el camino hacia una calma y orden interno imprescindibles para llegar al último paso: la verdadera meditación profunda. Más adelante no habrá necesidad de recurrir a estos «trucos» mentales y emotivos, puesto que la segunda conciencia (el mayordomo

despierto) será un estado casi habitual en nosotros. Por consiguiente podremos decir que el ejercicio que proponemos aquí tiene por objeto crear las condiciones que a continuación facilitarán un orden más completo y armónico en nuestra casa.

1. DESCUBRIMIENTO DE LA CONVICCIÓN DE BASE NEGATIVA

- Relájate con el método del primer o segundo nivel de la bajada a cero, y deja junto a ti un cuaderno abierto. Volviendo a leer tus «capítulos de vida» y manteniendo tu estado de observación neutral, pregúntate cuáles son, en este periodo actual de mi vida (último capítulo) mis convicciones sobre estas realidades:
 - Mis relaciones interpersonales.
 - Mi crecimiento personal.
 - Dios.
 - Mi vida.
- Anota breve y sobriamente el contenido de las respuestas que te llegan espontáneamente.

Relee después atentamente lo que has escrito y observa si hay indicios de una CB negativa, es decir, una convicción que te suele mantener en un estado de conciencia dormida y te identifica con un tipo de ego. Emplea algún tiempo tratando de expresar en una frase clara y concisa tu CB que acabas de descubrir, por ejemplo, si te has hecho la pregunta sobre lo que piensas y sientes de la vida, quizá te encuentres con alguna respuesta negativa semejante a ésta: «La vida es una continua lucha». O si se trata de tus relaciones: «La gente es siempre egoísta y posesiva, las mujeres han nacido para sufrir». O si tu pregunta ha sido acerca de tu crecimiento personal: «Nunca he tenido suerte...». Date cuenta de qué imagen

negativa de ti mismo y de tu realidad externa aflora con más frecuencia en tu vida cotidiana.

2. TRANSFORMACIÓN DE LA CONVICCIÓN DE BASE NEGATIVA

- Pregúntate cómo te gustaría transformar en la realidad cotidiana tu CB negativa de manera completamente contraria, hasta el punto de hacerte tomar un camino decididamente positivo y en armonía con tu casa y tus pequeños yo. Escribe brevemente tu CB transformada, por ejemplo, en vez de «La vida está llena de sufrimientos», escribe «La vida es una estu-penda aventura»; en vez de «Mi infancia me ha hecho mucho daño», escribe « ¡Cuántas lecciones he recibido de mi infancia!».
- Procura que tu nueva CB tenga algún acento de realidad, por ejemplo, aunque hayas sufrido en tu infancia, puedes afirmar sin faltar a la realidad: «¡Cuántas lecciones he recibido de mi infancia!».
- La CB transformada nunca debe contener una negación gramatical: en vez de «No tengo miedo», es mejor escribir «Soy valiente»; en vez de «No me suspenderán», es mejor escribir «Soy perfectamente capaz de aprobar este examen».
- Escribir en tiempo presente el contenido de la CB: en vez de «De ahora en adelante sonreiré a todos», es mejor escribir «Soy una persona sonriente».
- Procura unir la CB a una imagen de ti mismo/a que exprese visualmente el contenido de tu afirmación.

N.B. La CB así transformada tendrá todavía que completarse con una fórmula que se diga cada día en la meditación. De esto tratará el capítulo siguiente.

Preguntas

1. *En este periodo de mi vida no tengo convicciones de base. ¿Por qué todo en mi persona está en continuo movimiento, todo fluctúa, pensamientos, emociones, etc.? ¿Dónde encuentro las convicciones de base? ¿Y además, hay que encontrarlas?*

No es que todos debamos tener y encontrar forzosa-mente CB en nosotros. Dichosos los que no las tienen. Sin embargo, tu pregunta me deja un poco asombrado: ¿no será que tu pequeño yo continuamente variable trata de convencerte de que tu persona es así precisamente? ¿No te haría bien un poco más de estabilidad?

2. *Si se tiene depresión ¿se puede practicar la meditación?*

A veces hay pequeños yo tan arraigados y adueñados del gobierno de la casa que no basta un simple ejercicio para transformarlos o hacerlos desaparecer. Esta es la condición de una depresión. En estos casos más serios se requiere un especialista y una terapia adecuada. Por este motivo no recomendamos a las personas que estén con tratamiento psicológico, o aquejadas de serias disfunciones o enfermedad mental, que participen en los cursos MPA. Porque en estos casos, normalmente no serán lo suficientemente libres y receptivas para acoger la enseñanza y la práctica de la MPA. Primero hay que curar el obstáculo extraordinario que es la enfermedad o disfunción psicológica, después estará en condiciones de hacer el curso.

3. *De entre nuestras CB negativas muchas están ligadas e influenciadas por el pasado, por la memoria... ¿Existe el pequeño yo de la memoria? ¿Cómo modificarlo cuando te «pincha» por dentro? ¿Sobre todo en los momentos de silencio con pensamientos y convicciones sumamente negativos?*

El ejercicio de la transformación de la CB tiene precisamente esa finalidad. Sin embargo, en el capítulo siguiente veremos que hay dos condiciones indispensables para que funcione la transformación: el sincero deseo de conseguirlo y la fe en el funcionamiento del ejercicio. Por otro lado toda la primera parte de la vía MPA está orientada precisamente a la curación y la liberación de las zonas conflictivas de nuestra casa interior. Esto se hace esencialmente despertando al mayordomo de su sueño, desidentificándolo de los pequeños yo o del ego con los que vive identificado. También más adelante se darán ejercicios con este objetivo.

4. *Busco la música en las personas y, en cambio, encuentro mucha cacofonía. ¿Cómo puedo dar la vuelta a la situación, de negativa a positiva?*

Nosotros no podemos cambiar a los demás. En cambio sí podemos cambiar algo en nosotros. Trata de transformar este pequeño yo tuyo, que está convencido de que encontrar cacofonía en las personas es lo más normal y corriente. Trata de limpiar el filtro que tienes y la melodía irá surgiendo poco a poco de los demás.

5. *¿Cómo comprender si el remordimiento es fruto del despertar de la conciencia o depende de los sentimientos de culpa dictados por una imposición religiosa basada en el concepto de pecado? ¿Depende siempre todo del mayordomo?*

Fundamentalmente el mayordomo tiene siempre un papel esencial en estos casos, pero tu experiencia puede depender también del hecho de haber experimentado o no verdadero amor. Un sentimiento de culpa escrupuloso y morboso está egoístamente orientado a ti y a tu

pedestal que ha perdido altura. En cambio, el verdadero arrepentimiento no tiene nada de egoísta. Nace de un sincero amor hacia el ser ofendido. Puedes estar seguro de que cuando tu mayordomo esté bien despierto sabrás discernir tú solo por experiencia entre estos dos aspectos.

6. *Alguien ha dicho que el corazón tiene razones que la razón no conoce. Es así, sucede muchas veces, y a mí últimamente de modo especial, que siento un profundo conflicto entre la mente y el corazón respecto a una elección que debo hacer. Los dos tienen razón, pero no encuentran un punto de encuentro. Me quedo bloqueada en este lío, y no consigo salir de esta vorágine. Es un dolor inmenso... ¿Qué me puede aconsejar vd. en este caso? ¿Es el mayordomo dormido la causa de esto?*

Claro que sí. Cuando el mayordomo está dormido los siervos se aprovechan para adueñarse del poder y muchas veces entran en conflicto entre ellos. Trata de transformar en armonía lo que experimentes como conflicto entre la mente y el corazón. Podrías, por ejemplo, encontrar una frase que exprese el contenido de esta armonía entre mente y corazón. También veremos cómo usar esta frase en un ejercicio posterior.

V

LA INVOCACIÓN

Lo que me ha sucedido es totalmente increíble, porque yo no pensaba que podía cambiar, sino que estaba convencida de verme obligada a vivir teniendo que soportarme a mí misma como si fuese una carga pesadísima. En cambio, ahora, afronto los días con una alegría interior que a veces me parece casi inexplicable, y también consigo afrontar los días de mayor dificultad con espíritu nuevo y constructivo.

UNA ESPECIE DE LEY DE ATRACCIÓN

Todos aceptan que si un ser humano ha sido sometido durante años a un influjo negativo en el terreno de la educación («no sirves para nada»), o en la dimensión afectiva («no mereces que te quieran») o en las relaciones sociales («nunca te comportas como debe ser cuando te relacionas con los demás»), y así sucesivamente, este continuo bombardeo negativo provocará en el pobre individuo una visión de la realidad teñida de la intensidad y continuidad de los influjos recibidos.

Ya no es tan fácil admitir lo contrario: no sólo un pensamiento-emoción constante e intenso nos muestra una visión filtrada de la realidad, sino que también, objetiva-

mente, la realidad misma se organiza y se atrae en sintonía con ese constante e intenso pensamiento-emoción, es decir, un observador externo y neutral podría comprobar que la realidad está completamente de acuerdo con el pensamiento-emoción indicado. Si el hechicero dice a un hombre de su tribu, perfectamente sano, que seguramente va a morir a los dos días y, si este hombre de la tribu está firmemente convencido de la eficacia de los poderes mágicos de su hechicero, lo más probable entonces es que el shock causado en su psique por las palabras del hechicero le provoque tal crisis emotiva que en el transcurso de dos días pueda sufrir una parada cardíaca letal o algo semejante. La misma ley de atracción de la realidad en sintonía con la convicción del individuo, funciona en el caso del hipnotizado al que el hipnotizador dice que una quemazón atravesará su brazo cuando le toque un cigarrillo encendido. Apenas le toque bajo hipnosis una goma de lápiz, eso se cumplirá puntualmente, sólo porque el hipnotizado está firmemente convencido de que le ha tocado un cigarrillo encendido.

Incluso en sentido positivo, esta especie de ley de atracción de la realidad ha producido resultados sorprendentes. G. Gámez¹ cuenta el experimento que se verificó en un colegio. Se sometió a un grupo de muchachos a un test de C.I. con resultados más o menos normales. Los psicólogos que dirigían el experimento dijeron a una profesora que los resultados del test entre los alumnos de su clase mostraban unos C.I. excepcionalmente altos y brillantes. Meses después volvieron a proponer el mismo test a los mismos muchachos de la misma clase. El resultado fue sorprendente: su intelecto había subido de nivel y había superado la cota normal del resto de los

1. G. GÁMEZ, *Todos somos creativos*, Urano, Barcelona 1998, p. 116.

grupos sometidos al control intelectual. La profesora estaba firmemente convencida de que sus alumnos eran excepcionalmente brillantes, los había tratado como tales y los muchachos habían respondido en perfecta sintonía.

En uno de mis cursos una señora con metástasis bilateral en el seno que se le había extendido por vía hematógena quedó totalmente persuadida acerca de la fuerza de las convicciones de base transformadas. Aplicó, para mejorar de su enfermedad, los ejercicios que aconsejo aquí. Después de algunos meses de práctica se dirigió al centro médico donde estaba sometida a controles regulares. Los médicos se quedaron atónitos: «Señora», le dijeron, «¡sus nódulos cancerígenos han desaparecido!». Días después esta señora me confió el secreto: «ellos no encontraban explicación, pero yo sabía la causa: ¡estaba convencida de que la metástasis desaparecería!».

En otra ocasión un señor me escribió este mensaje: «Sufría una forma de neurosis (creo que en psiquiatría el término es heterofobia) que con cierta frecuencia me impedía ser yo mismo. En las relaciones con los demás (podían ser compañeros, amigos o familiares), me sucedía en algunos momentos de manera imprevisible encontrarme en situación de suma dificultad. Me asaltaba un espíritu negativo de timidez y de turbación que me bloqueaba, sin ningún motivo, me hacía enrojecer y empezaba a sudar.

Las enseñanzas en las lecciones de los pequeños yo y, especialmente, el ejercicio de la convicción de base dominante, me han liberado de este defecto a los cincuenta y nueve años y me están permitiendo vivir de manera feliz, más completa y con alegría. Le doy alguna información

sobre la ejecución de mi ejercicio: durante la cita con mi “pequeño yo jefe”, ha surgido la siguiente CB sobre mí: “N. no está a la altura cuando se presenta a los demás porque se turba, es tímido, se emociona, se desconcierta. Además, si hace un poco de calor empieza a sudar y entra en crisis total. Con un poco de preparación consigue a veces evitarlo, pero necesita circunstancias favorables, demasiadas. No sabe afrontar con naturalidad las relaciones con los demás”.

Mi cambio obtenido en el periodo de un mes y medio, ha sido fruto de alguna afirmación que he repetido día tras día brevemente, todas las mañanas y por las noches en la cama, y después más ampliamente en el ámbito de mi regular meditación diaria que prolongo durante 10-15 minutos al menos».

Considero que estos testimonios serán suficientes para dar a entender la fuerza del poder de atracción que podemos descubrir en la justa y ordenada utilización de nuestros pequeños yo mentales y emotivos.

LA INVOCACIÓN

La CB transformada según la aplicación del ejercicio anterior, será integrada en nuestra meditación cotidiana en forma de «invocación». La afirmación cotidiana de la invocación es un ejercicio para purificar el obstáculo que perturba y desordena nuestra casa. Pero hay dos condiciones *sine quibus non*, completamente necesarias para que nuestra invocación consiga producir sus frutos válidos:

- *Sinceridad*. Dostoevskij afirma que la costumbre de mentirnos a nosotros mismos está arraigada en nosotros mucho más profundamente que la de mentir a los demás. Si quitamos de este ejercicio, tal vez dema-

siado simple y humilde en apariencia, la honestidad y la sinceridad, entonces no servirá de nada. ¿Cómo puedo poner realmente en orden las cosas dentro de mí, limpiar y construir seriamente, si no soy sincero y honesto conmigo mismo? ¿O es que creemos que conocernos de verdad a nosotros mismos en un jueguito de nada?

Por desgracia el famoso mito platónico de la caverna tiene también aquí su influjo: si algún testimonio, como los que acabo de indicar, nos describe los resultados brillantes madurados en sus experiencias de una realidad fuera de la caverna de las CB, seguramente estaremos más dispuestos a ridiculizarlo, y preferimos quedarnos estrechamente ligados a nuestras viejas convicciones. El lector que encuentra la posibilidad de hacer estos ejercicios, pero en el fondo siente que prefiere permanecer en sus convicciones y en su escepticismo actual, es decir, el que favorece la actitud que le ayuda a no cambiar y a acoger solamente lo que le confirma aquello de lo que ya está convencido, que no se complique la vida, puede quedarse tranquilo en su vieja caverna. El propio Jesús, antes de curar, preguntaba muchas veces a los enfermos: «¿Qué es lo que quieres? ¿Quieres ser curado?»².

En este mismo sentido, antes de ir adelante, deberías preguntarte sinceramente: « ¿Quiero de verdad liberarme de esta dificultad? ¿Quiero curarme? ¿Temo algún efecto secundario en la curación? ¿Puedo afrontar las consecuencias de ser sincero y leal conmigo mismo?».

2. Cf. por ejemplo el relato de Jn 5,1ss. donde no aparece muy clara la voluntad de curarse del paralítico. Sobre este tema ver H. WOLFF, *Gesù psicoterapeuta, Queriniana, Brescia 1990*³.

- *Fe*. La segunda condición es la fe, pero no se trata aquí de una fe religiosa confesional. Indudablemente, si la tenéis podrá ser una gran ayuda en este ejercicio. Pero aquí nos referimos a una fe natural, la que te hace sentir que lo vas a conseguir es sentimiento, emoción, interés, deseo. Todos tenemos la capacidad de tener esta fe natural. La tienen los atletas en los juegos olímpicos, los candidatos a las elecciones presidenciales de las naciones, los inventores, los artistas y cualquier individuo entusiasmado en llevar adelante su creación o sueño personal. Esta fe colabora notablemente en la ejecución de nuestra realización. E. F. Schumacher la presenta casi poéticamente así, usando una imagen de reminiscencias rogerianas: «Nos sentimos siempre tentados a creer que no somos más que bellotas y que la máxima felicidad consiste en convertirnos en bellotas más grandes todavía, más gruesas y más brillantes; pero estas cosas sólo le interesan a un cerdo. Nuestra fe nos ofrece el conocimiento de algo mejor, es decir, que podemos convertirnos en encinas»³.

Después de una breve reflexión para asegurarte de tu estado de sinceridad y tu fe para que se cumpla lo que quieres alcanzar, entonces podrás estar dispuesto para componer tu invocación. Se ha de hacer por escrito, siguiendo los cinco puntos indicados en el próximo ejercicio.

3. Citado por G. EDWARDS, *La magia della vita*, Sperling-Kupfer, Milán 1993, p. 7.

EJERCICIO

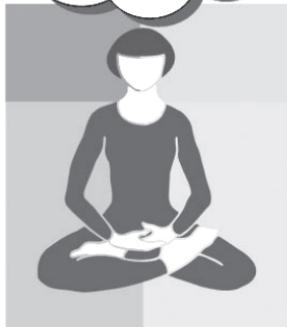
La invocación

1. Después de la bajada a cero, empezar afirmando el estado de total relajación y calma en el que uno se encuentra.

[Aquí habrá que escribir simplemente el estado en el que nos encontramos después de la bajada a cero, por ejemplo «estoy tranquilo, estoy en calma, relajado...»].



2. Afirmer y, al mismo tiempo visualizar el contenido de la CB creado antes.



[La afirmación debe ser «visible», es decir, centrada en una imagen concreta donde te ves a ti mismo/a habiendo alcanzado el contenido de tu afirmación. Cualquier deportista que se presenta a los juegos olímpicos es capaz de «verse» y soñarse a sí mismo previamente mientras alcanza el objetivo que se ha fijado; lo mismo sucede en las elecciones políticas, cuando el candidato a la presidencia se ha «visto» como presidente y ha fan-

taseado previamente sobre sí mismo y muchas veces, como si hubiese sido ya elegido, y después es elegido, coronando un sueño vivido sin dudar y con fe. Lo mismo nos sucede también a nosotros cuando deseamos con sinceridad y, con sinceridad queremos alcanzar un objetivo].



3. Confiar lo que has afirmado a la sabiduría y amor infinito de tu centro divino.

[Se trata del centro del Ser o de la estrella luminosa, el Dueño, la chispa divina que hay oculta en ti...].

4. Expandir a todos en una bendición universal lo que se desea para uno mismo.

[Tu deseo será auténtico si se encuentra en sintonía con la armonía y el amor universal y así será posible expandirlo a todos los seres del universo, especialmente a los que se encuentran en tu misma situación].



5. Acabar dando las gracias a nuestro Maestro interior por haber obtenido ya lo que hemos afirmado.



[El Maestro interior es también tu compañero de viaje en la vida. Es muy probable que, de alguna manera, alguna vez hayas experimentado su presencia. Antiguas tradiciones lo llaman con distintos nombres. Si afirmas de verdad tu deseo en tiempo presente, si lo ves realizado con la imaginación en tu interior y si lo que

has afirmado es lo que de verdad quieres en lo profundo de ti, entonces ya hay en ti un germen dispuesto a desarrollarse y a convertirse en la realización completa de tu invocación. ¡Por lo tanto, da las gracias!].

EL USO FUTURO DE LA INVOCACIÓN

La invocación hay que tratarla y emplearla como un instrumento precioso para el orden y la limpidez de tu casa. De ahora en adelante se pronunciará cada vez que empieces tu meditación, por lo tanto, inmediatamente después de la bajada a cero. Así formará parte integrante de tu meditación. En cuanto pasen algunas semanas de repetición cotidiana, espontáneamente se memorizará sin esfuerzo.

Los frutos de tu invocación, correctamente practicada, irán apareciendo poco a poco y casi espontáneamente en tu vida ordinaria. Sólo tendrás que colaborar tranquilamente con estos frutos, facilitando su fluidez, pero en ningún caso habrás de adoptar una actitud dictada por tu voluntad. No son «propósitos voluntariosos», son frutos, y los frutos caen ellos solos cuando están maduros.

ALGUNOS CONSEJOS SOBRE EL USO DE LA INVOCACIÓN

- Cuanto más profundamente os relajéis, más fácil y directamente penetrarán las palabras de la invocación en los pisos de abajo de vuestra casa (subconsciente) para volver después realizadas en vuestra vida consciente.
- Tened presente la absoluta «ingenuidad» de la vida de vuestros pisos de abajo. El subconsciente reacciona directamente según vuestra modalidad de fe antes

indicada y según la vivacidad de vuestras imágenes. Estos son los dos elementos clave del lenguaje que acepta y conoce bien. Por el contrario, no conoce nuestros lenguajes abarrotados de conceptos, lógicas y teorías. El subconsciente es como un niño dotado de poderes mágicos que, en cualquier caso sigue teniendo siempre la ingenuidad de un niño.

- Por bien hecha que esté, si la invocación se repite sólo una vez o muy pocas veces, tendrá escasa importancia para vuestro subconsciente y, por lo tanto, escasa resonancia en la recuperación de vuestra casa. Repetid con constancia todos los días la invocación completamente relajados, es decir, en cuanto se haya llegado a la bajada a cero. La paciencia y la constancia son imprescindibles, y consiguen superar las más fastidiosas nubecillas y los obstáculos entre nuestros pequeños yo.
- No sugiráis en vuestra afirmación detalles precisos sobre *cómo* alcanzar el fruto de vuestra invocación. Confíad a vuestra fuente interior los detalles sobre cómo se realizará todo, y ella sabrá cómo llevarlo a cabo.
- Dejad completamente aparte cualquier clase de crítica negativa a vuestros ejercicios o progresos. La duda o la crítica negativa trabajarán contra vosotros mismos creando obstáculos a la fluidez del proceso evolutivo de la invocación.
- Durante el proceso de transformación inherente a vuestra invocación, será mejor no hablar a nadie de este tema, ni siquiera al prójimo más próximo. Mantened en secreto vuestro proceso transformador. En general son pocos los que conseguirían comprenderlo; más bien se inclinarían a lanzar críticas, auténticos y verdaderos impedimentos para el crecimiento personal.

- Cuando el obstáculo ha desaparecido y se ha conseguido la finalidad de la invocación, podréis incluir después de la bajada una nueva invocación o una definitiva «invocación suprema» (ver ejemplo más adelante).

EJEMPLOS DE ALGUNAS INVOCACIONES

- Problemas de relación. Se trata de una señora maltratada por el marido. Su bendición no es bastante universal, sino dirigida a su marido:
 - En mí hay una profunda calma y equilibrio.
 - Tengo una personalidad sólida. Puedo llevar adelante todo lo que emprendo para un mejoramiento positivo de mi vida en armonía con mi centro. Ante mi vista interior mi marido me viene al encuentro, amable y atento. Estoy lúcida, viva, sana y en paz.
 - Me confío al amor de Dios que llena mi alma. Estoy protegida y resguardada en la profundidad de mi núcleo divino.
 - Desde mi centro, mi amor fluye también hacia mi marido, que necesita mucha energía y mucho amor para soltarse interiormente y liberar lo mejor de sí mismo.
 - Doy gracias al Maestro interior por verme feliz, viva, sana y llena de amor».
- Un joven, hijo de padre alcohólico. Tenía problemas de agresividad en el trabajo.
 - «Me siento bien y en calma.
 - Soy una persona armoniosa y pacífica, igual que todos los compañeros que me rodean. Amo a mis padres y perdono todo, a mí mismo y a los demás.

- Me siento bien y protegido en mi ser más profundo y confío mi vida al centro divino, de donde emana toda mi energía para conducir felizmente mi existencia.
 - Amo a mis compañeros y amigos, a todos los que, como yo, quieren llevar una vida bella, feliz y de éxito.
 - Doy las gracias a mi Maestro interior que me ayuda a verme sereno, feliz y que me guía hacia el bien y lo que es justo».
- Un deportista con problemas de autoestima. Olvida la bendición universal.
 - «Estoy muy sereno y equilibrado.
 - Tengo mucha confianza en mí mismo y vivo en completa armonía con todo lo que me rodea. Esto me permite continuar desarrollando de la mejor manera la actividad deportiva y el nuevo trabajo que he emprendido.
 - Doy las gracias al Maestro interior que con su sabiduría me permite continuar siempre en este camino».
- Bloqueos del propio desarrollo y crecimiento normal.
 - Estoy en completa relajación, en total equilibrio y armonía, completamente tranquilo, y llevo la paz dentro de mí.
 - Mi crecimiento personal es libre de desarrollarse y de evolucionar. Lo deseo con todo mi ser. Es fácil y sencillo. Lleva a la luz y viene de la luz. Es sagrado, es puro.
 - Ahora te pido, Maestro interior: bendice y santifica esta fe mía e infúndela en el corazón de toda la humanidad.
 - Gracias por este don precioso»

- Dos ejemplos de cerrazón personal que se quiere sanar:
 - «Estoy muy tranquila y relajada.
 - Soy valiente y confiada. Todo parece más fácil.
 - Por la mañana, cuando me despierto puedo cantar, Mi canto está en sintonía con el de los pájaros que saludan gozosamente el nuevo día. Estoy muy bien con mis familiares y amigos.
 - Confío en la sabiduría divina que descubro todos los días cada vez más en mí.
 - Bendigo a mis familiares, a las personas, sean o no amigas, que todos los días me ayudan a descubrir los dones de Dios para mí.
 - Doy gracias a mi Maestro interior por este nuevo y gozoso conocimiento.

- «Estoy completamente relajada en el cuerpo, en las emociones, en los sentimientos y en la mente. Completamente tranquila y dichosa.
 - Estoy limpia, solar y luminosa; soy un riachuelo de agua clara y fresca, iluminado por los más cálidos rayos del sol.
 - ¡Mi punto dorado! Confío en tu amor y te confío mi esperanza.
 - Que esa misma luz caliente el corazón de los hermanos que encuentro y de la creación.
 - Maestro mío interior, acoge mi agradecimiento por lo que me has concedido ya».

- Un ejemplo de invocación suprema:
 - Me siento en paz, en completa armonía con el cielo y la tierra, con plena libertad.
 - Mi centro irradia un cono de luz, donde yo estoy afectuosamente dispuesta hacia los demás, radiante, portadora de serenidad y de amor en un único todo con todos.

- Que esta armonía se vuelva, a su vez, para los demás, fuente y emanación de armonía y así hasta el infinito.
 - Gracias, Maestro interior, por este gran don que me has hecho, y que esta semilla que has echado dentro de mí se convierta en una gran encina».
- Otro ejemplo de invocación suprema, pero olvida confiarse a su centro.
 - «Tengo paz en el corazón.
 - Mi felicidad llena de luz el día. Saboreo la vida, el amor.
 - Doy a cada ser vivo mi fuerza, mi emoción frente a la creación.
 - Doy las gracias a mi Maestro interior por la vida que vibra dentro y fuera de mí».

Preguntas

1. *Si muchas de las convicciones de base negativas son de carácter personal y universal, provocadas probablemente por un estado de depresión general crónica, y las invocaciones positivas, igual de numerosas, ¿se han de afirmar todas en cada meditación o se han de alternar?*

La invocación nunca debe contener al mismo tiempo más de una convicción o ideal positivo. No hay que sobrecargar nuestro subconsciente. Es mejor formular una sola invocación sobre un único tema. Una vez realizado ese contenido se pasará a una siguiente invocación. Por otro lado si se padece un estado de seria depresión crónica, el remedio adecuado es siempre acudir a un terapeuta experto. La MPA no es una panacea universal para toda clase de enfermedades, al contrario, presupone una psique normal, es decir, que tenga desórdenes y dificultades normales.

2. *Vd. ha dicho que la CB atrae la experiencia; pero, ¿cómo explicar la enfermedad, el sufrimiento físico, espiritual y mental que deriva de ella? ¿Quiere decir que nosotros mismos nos echamos encima una enfermedad?*

Sin querer exagerar ni generalizar demasiado, ya hemos indicado que una actitud psico-física continuamente negativa no es sana en absoluto. La úlcera de estómago es el caso más conocido y sencillo. Además son muy conocidos los casos de las llamadas enfermedades psicosomáticas. En la bibliografía final daremos alguna ayuda para profundizar en este tema.

3. *Para mí es muy difícil tener visualizaciones de la CB en la invocación, pero también en general. ¿Puedo tener esperanza de conseguirlo?*

Todos tenemos imaginación. Familiaridad con su uso, no tanto. Hay que practicar. Lo primero que hay que tener en cuenta para una buena imaginación interior es la relajación. Si estás relajado de verdad te resultará más fácil visualizar. Además procura hacerlo en un lugar que debería ser tu lugar normal para meditar, donde no haya estímulos sensibles externos que puedan interferir con tu visualización: no mucha luz delante de los ojos, o mejor, ninguna; ni ruidos cerca. Empieza con visualizaciones más fáciles y familiares: la puerta de tu casa, la habitación o lugar donde trabajas, el horizonte con el sol que se pone... Imagina también sonidos muy conocidos: campanas, pájaros, el viento, las olas del mar... y trata de ver las formas de donde proceden estos sonidos. Con una práctica adecuada, paciente y continua, verás cómo lo lograrás.

4. *Ayer noche, antes de dormirme, me he dejado acariciar por mi invocación. Mi sueño ha sido total, profundo y sereno como nunca.*

Es muy válido recordar la invocación en los momentos próximos al sueño, como en la bajada a cero, es decir, en todos los momentos en los que estamos cerca del umbral del subconsciente.

5. *Entre nosotros hay una especie de pequeña polémica sobre convicciones de base e invocación. Tomemos el caso de la mujer maltratada por el marido. Éste es un hecho real y no una convicción (idea). ¿Nos puede acaso confundir la palabra «convicciones»?*

Todas las fuertes convicciones de base tienden a convertirse normalmente en hechos reales. La convicción de base negativa que tenía que ser curada en esta señora y que atraía el comportamiento equivocado y agresivo del marido, estaba inmersa en la mente y en los sentimientos de la mujer («yo no valgo nada», «no merezco amor», «me merezco el desprecio de mi marido»). Este ha sido uno de los casos que considero más sorprendentes sobre el poder transformador de la invocación: ¡no sólo ha transformado a la mujer sino, indirectamente, también al marido positivamente!

6. *¿La invocación debe seguir tal y como la hemos concebido en un primer momento, o debe ser ampliada?*

Es mejor reflexionar primero y preparar bien su formulación. Más adelante, si se ve que falta algo o se desea perfeccionar la expresión, se podrá ampliar.

7. *¿Podemos hacer la invocación por otros que sabemos tienen dificultades?*

Podemos, puesto que este modo de invocar es como una oración o una bendición hacia otras personas y esto entra plenamente en sintonía con el estado de armonía y amor reinante en nuestra casa, que es el objetivo que se pretende en la fase de limpidez anterior a la meditación profunda.

8. *¿Cuál es la relación entre la práctica de la invocación y la del abandono, del «hágase tu voluntad»?*

Si la invocación está en sintonía con el amor y la armonía universal nunca estará en contraste con el Misterio divino que nos guía. Esto se verá claramente en la bendición universal que sigue a la afirmación: Pedir por ti lo que pedirías por los demás. No es oponerse a la voluntad del Misterio divino que nos conduce desear ser felices, sanos, amables con todos... y así sucesivamente. Trabajar para mejorarse, conocerse y crecer mejor está siempre en sintonía con el Misterio divino en el que estamos inmersos. Es el sentido de la vida. Lo contrario, más que a un auténtico y verdadero crecimiento a través de la invocación, podría incluso llevar a un fortalecimiento del propio ego.

VI

EL DIÁLOGO CON NUESTROS PEQUEÑOS YO

Medito para tener la fuerza de pasar a través del dolor y entonces encontrar la alegría.

DIALOGAR

En este capítulo abrimos la sección del diálogo con los distintos colaboradores de nuestra casa. Aprender a dialogar con ellos nos hará encontrar soluciones a los normales conflictos y a las situaciones domésticas no del todo armónicas, además de descubrir corrientes de creatividad y energía más o menos bloqueadas dentro de nosotros.

En la sección del diálogo dejamos que los contenidos de nuestra vida y nuestras cualidades nos hablen libremente, y nosotros, libremente también, respondemos.

Aprender esta manera de comunicar con nosotros mismos nos ofrecerá muchas veces informaciones verdaderamente sorprendentes sobre nosotros, verdaderos descubrimientos de auto-conocimiento sobre aspectos y cuestiones de nuestra vida que muchas veces se ignoran o se consideran enigmas.

Las modernas escuelas de psicología presentan diferentes modelos de diálogo con partes de nosotros mis-

mos. Quizá la escuela más conocida y operativamente difundida en este terreno es la de la *Gestalt*, fundada por Fritz Perls¹. Hay otras escuelas que emplean el diálogo terapéutico con los distintos elementos no integrados de la persona. John Rowan, por ejemplo, llama *subpersonalidad* a las diferentes dimensiones del individuo con las que se establece el diálogo². Las hermanas Connirae y Tamara Andreas han configurado cuidadosamente un método de diálogo progresivo hacia lo profundo de nosotros mismos, a través de diversos contactos que, desde la superficie, pretenden acercarse cada vez más al núcleo del ser³. Más recientemente A. Martín y C. Vazquez, ambas doctoras en psicología clínica en la Universidad Complutense de Madrid y terapeutas gestálticas, en una obra sobre sus especiales terapias exponen frecuentes descripciones del diálogo de los pacientes con partes de sí mismos⁴.

Por lo que se refiere a la vía de la MPA, usaremos las técnicas del diálogo con nuestros colaboradores internos, inspirados en la modalidad propuesta por Ira Proffoff en su *Diario Intensivo*, anteriormente citado⁵.

Dialogando con nuestros pequeños yo se conoce mejor a los diversos colaboradores del drama de nuestra

1. Existe una abundante bibliografía sobre la psicología de la *Gestalt*. Para conocer suficientemente la práctica terapéutica de esta escuela se puede consultar la obra de F. PERLS, *L'approccio de la Gestalt*. Astrolabio, Roma 1977.

2. En su libro *Scoprite le vostre personalità (Il nostro mondo interno e le persone che lo abitano)*, Astrolabio, Roma 1955, ofrece también varios ejercicios de diálogo con nosotros mismos.

3. C. ANDREAS – T. ANDREAS, *I nuclei profondi del Sé*, Astrolabio, Roma 1995.

4. A. MARTÍN – C. VÁZQUEZ, *La práctica en Psicoterapia Gestalt*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2005.

5. PROGGOFF, op. cit., pp. 126-192.

vida y de este modo es más fácil y cómoda la mutua integración entre ellos y el Dueño. Un diálogo de esta naturaleza facilita la autoestima puesto que, cuando nos conocemos de modo sincero y amistoso, salen a flote motivaciones profundas, influjos recibidos, sucesos y encuentros del pasado que están en el origen de nuestros miedos y desórdenes. Llevando a la luz estas realidades nuestras nos descubrimos con amistad, nos comprendemos y nos amamos.

En el diálogo con nosotros mismos sucede lo que puede suceder a dos compañeros de trabajo que durante años trabajan juntos sin tener nunca entre ellos otra relación que la oficial de trabajo. Un día, a la hora del bocadillo, van juntos al bar, se ponen a charlar mientras saborean su café expreso y... qué maravilla, descubren que detrás de sus respectivas máscaras del yo oficial profesional, se oculta un auténtico y verdadero ser humano. Nosotros también podemos tener una relación oficial y etiquetada con pequeños yo de nuestro ser, como la rabia, la timidez, la sexualidad, etc. que tal vez nos procuran problemas y conflictos internos. Sin embargo, con el diálogo tenemos la posibilidad de profundizar nuestras relaciones recíprocas hasta descubrirlos como amigos y preciosos colaboradores, capaces de integrarse en nosotros y liberar nuevas energías y dones creativos.

En el capítulo dedicado al encuentro con la infancia encontraremos modos un tanto diferentes para practicar esta comunicación con nosotros mismos. Por ahora vamos a empezar proponiendo un diálogo con uno de nuestros pequeños yo, libremente escogido, como se indica en el ejercicio.

EJERCICIO

Diálogo con una parte de sí mismo⁶

1. ESCOGER UN PEQUEÑO YO CON EL QUE TRABAJAR



Una vez contactado el último capítulo de tu vida, el más reciente, escoge a un colaborador interno que desarrolle su papel de una manera que no te gusta. En otras palabras: experimenta una parte de ti que te hace sentir, pensar u obrar de modo no armónico, que es causa de malestar y perturbación, incluso de conflicto con otras partes de ti y de velo oscuro del verdadero sentido de la vida. No es necesario identificar al pequeño yo más «malo», basta hacerlo con uno que te produzca perturbación, aunque no sea excesivamente, por ejemplo rabia, timidez, pereza, etcétera.

2. EXPERIMENTAR EL «PEQUEÑO YO»

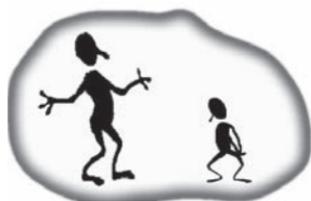
Relájate con el primer o segundo nivel e imagínate a ti mismo/a en una situación en la que experimentes el estado de desarmonía causado por tu pequeño yo. Es muy importante contactar con él sensiblemente, experimentando la ocasión en que se manifiesta (incluso en segunda conciencia, con el mayordomo despierto), puesto que es esta parte de ti la que causa trastornos a través de su auto-

6. Este ejercicio está inspirado en la obra de las hermanas Andreas, citada anteriormente.

matismo inconsciente, y tú debes contactarla lo más concretamente posible. Acuerda una cita con este colaborador tuyo y dile que cuentas con él para crecer y encontrar el verdadero sentido de tu vida.



3. DIÁLOGO DE PROFUNDIZACIÓN: BIENVENIDA



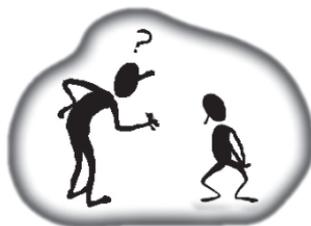
Relájate hasta llegar al nivel «cero».

Después entra en tu lugar interior y reclama allí la presencia de ese «pequeño yo».

Una vez que hayas establecido el contacto con él, es importante también acogerlo positivamente, dándole la bienvenida. Ordinariamente no nos damos cuenta de que a veces tenemos comportamientos o reacciones inoportunas, precisamente cuando intentamos conseguir algo positivo. Por lo tanto da las gracias a esta parte de ti por estar presente y por tener, a su manera, un objetivo que cree positivo para ti.

PRINCIPIO DEL DIÁLOGO

Empieza el diálogo preguntándole amablemente: «¿Qué quieres conseguir para mí cuando te manifiestas en mi vida?» (aludir al comportamiento concreto).



PERCIBIR LA RESPUESTA: PRIMER RESULTADO

Después trata de *percibir la respuesta*, es decir, evita reflexionar o pensar en ella. Ábrete, en cambio, a la percepción interior que te viene de su parte como una respuesta. La respuesta te puede venir en forma de sentimiento, sensación, imagen o palabra. Esta respuesta es el primer resultado deseado por tu parte.



DALE LAS GRACIAS Y VUELVE A PREGUNTARLE

Da las gracias a tu pequeño yo por haberte respondido y hazle una segunda pregunta: «Si la experiencia que tú quieres tratar de conseguir para mí ya la poseo (= primer resultado), ¿qué quieres obtener todavía que sea más importante para mí?».



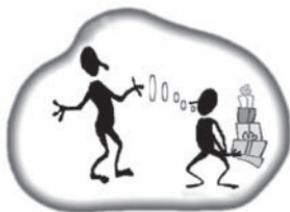
PERCIBIR LA NUEVA RESPUESTA: SEGUNDO RESULTADO

Después trata de percibir la respuesta como antes. Éste es el segundo resultado deseado por tu parte.



SIGUE DANDO LAS GRACIAS Y PREGUNTANDO

Continúa el diálogo pidiendo del mismo modo a esa parte tuya respuestas cada vez más profundas, (¡no olvides dar las gracias después de cada respuesta!) hasta llegar a una «respuesta-resultado último».



LLEGA AL ÚLTIMO RESULTADO

Los signos que te harán ver que se trata de un último resultado son: no depender de una condición externa (p. ej. hacer algo, relacionarte con alguien, poseer algo, saber...), la cercanía al centro del Ser y al verdadero sentido de la vida, es decir, tu pequeño yo no puede encontrar una respuesta más importante. Este último resultado puede venir antes o después, sin que sea necesario hacer un determinado número de preguntas.

Termina dando las gracias al Maestro interior por el don de auto-conocimiento que te ofrece.

El ejercicio anterior es solamente un modo de dialogar con una parte de ti. Existen otras modalidades. Una muy natural y espontánea sería, después de la bajada a cero, la de poner realmente una silla frente a ti, visualizar allí a tu pequeño yo y charlar con él acerca del modo de superar el malestar que te causa, pero siempre dialogando de forma amistosa.



Preguntas

1. *Mi pequeño yo no me responde. ¿No puedo hacer nada para que haya un diálogo!*

Lo primero de todo, procura estar bien relajado. A veces las dificultades que parecen insuperables desaparecen con una buena relajación. Si te pones a dialogar conservando una cierta tensión, no facilitas la libre manifestación de las distintas partes de ti.

La segunda condición para un buen diálogo es el clima de amistad. Trata de acercarte a tu pequeño yo con una

actitud amistosa: él está en ti para ayudarte a vivir, sólo que hasta ahora ha encontrado tales dificultades que te parece un enemigo. Siente que él también tiene una vida desarrollada en diversas etapas y capítulos: ha nacido en ti, ha crecido, ha sufrido y gozado, ha experimentado distintas situaciones y acontecimientos de tu vida hasta llegar al momento presente. Si te acercas así a él, sentirás que lo comprendes mejor y empezarás a estimarlo y amarlo. Entonces el diálogo surgirá espontáneamente.

2. *¿Con la meditación se puede llegar a dialogar con nuestros «pequeños yo» y conseguir, por ejemplo, que salga la rabia reprimida que hay en nosotros dirigiéndola hacia el silencio y la calma, o puede suceder, en cambio, que se desencadene algo en nosotros que después ya no sepamos cómo controlar?*

Si el meditante no es un enfermo mental grave, es decir, no está afectado por un serio trastorno psíquico (es una condición que se exige siempre en la MPA), el mayordomo está listo durante el ejercicio precisamente porque no se deja identificar con ningún pequeño yo usurpador de la conciencia. Mantenerse en un estado de pacífica observación, no puede ser más que un beneficio para todo el control de la casa. Así puedes darte cuenta de tu rabia, siempre observándola con calma, escuchando, como si sucediese fuera de ti lo que tiene que manifestar. También puedes sentir lo que te viene espontáneamente como respuesta o pregunta dialogante. Así es como tu rabia se integra: inundándola de consciencia se convierte en energía a tu disposición, bien controlada y ordenada. No se puede desencadenar en nosotros nada malo y que no se pueda manejar si el mayordomo (y después el Dueño) controla la situación manteniéndose despierto y sereno. En otras palabras: si somos serenamente conscientes de nosotros

mismos no puede sucedernos nada. En el caso de que tengas un trastorno mental serio, primero será mejor acudir al terapeuta especialista en este terreno.

3. *En la meditación ha surgido la rabia, el resentimiento, el hastío contra los padres. A pesar de darme cuenta de que son seres humanos con sus capítulos de vida, estos son mis sentimientos y no encuentro justo racionalizarlos. ¿Se pueden modificar?*

Claro que sí. Haces bien en no querer racionalizar. Sólo te serviría para complicarte más. Tu pequeño yo mental, asociado con el responsable de tus sentimientos y emociones, ha formado en ti la rabia, el resentimiento y el hastío contra los padres. Cuando hagamos un encuentro con el niño interior podrás también darte cuenta de otros matices de estos tus pequeños yo, quizá un poco reprimidos en ti. Por ahora te aconsejo hacer con sencillez y bien relajado el ejercicio del diálogo amistoso con ellos y esto será un paso importante para la integración.

4. *El final de un amor ha desencadenado en mí una profunda crisis. Desde hace tiempo la casa está abandonada a sí misma. Los siervos están encerrados en sus habitaciones. Las energías, ebrias, echadas sobre un sofá. El corazón herido, agonizante en su lecho. La mente en su escritorio, presa de pensamientos repetitivos y retorcidos. El mayordomo, desde su garita, observa asustado. ¿Cómo devolver a los siervos a su actividad? ¿Cuánto durará todavía?*

Sabes expresarte de manera muy bella y poética. ¿Has intentado alguna vez escribir en serio? En cuanto a tu pregunta, no me parece que el mayordomo observe de verdad y únicamente (como es su misión y esencia) des-

de su garita. El mayordomo no puede estar asustado, puesto que es simple observador neutro, sin sentimientos. El asustado es tu pequeño yo responsable de los sentimientos y emociones, pero ahora suplantando al mayordomo. Esta es la clave de todo. En el mismo momento en que el mayordomo observe, estarás ya en un nivel superior de conciencia y no identificado con el pequeño yo mental y el emotivo, que se encontrarán descubiertos. Estarás tranquilamente separado de su influencia, tú no serás ellos, aun dándote cuenta de que ellos están en casa. Esto quiere decir que «objetivizarás» tu experiencia sin suprimirla, es decir, la llenarás de conciencia. Por consiguiente tu verdadero mayordomo no es el que presentas en tu hermoso cuadro elegíaco. Y si el verdadero mayordomo no está presente, quiere decir entonces que está dormido y que tú estás controlado y manipulado por la situación y por tus pequeños yo: tú no los diriges, sino que son ellos los que te poseen. Por lo tanto, despierta a tu mayordomo y más allá de la experiencia observada, te darás cuenta de que tú eres un misterio vivo, aparte de tus pequeños yo y de sus manipulaciones, un misterio que yace allá adentro, detrás de todo, radiante y libre del hipnotismo mental.

5. *En todos los ejercicios de estos días he tenido siempre un pequeño yo que estaba allí dispuesto a pincharme. He tratado de comprender qué quiere, he probado a relajarme completamente, ¡pero él llega incluso hasta el nivel cero! Es habilísimo, me da una enorme molestia y tengo miedo de que lo estropee siempre todo. Es «el pequeño yo malo» que insulta, dice palabrotas, provoca sin motivo; es una parte de mí de la que me avergüenzo y en un cierto sentido me hace sentirme culpable porque no consigo eliminarla. Después, ayer tarde, he pen-*

sado que tengo que dejar que haga sus «caprichos», sin tener miedo, dejar que entre en mis diálogos, en mi invocación, en mi meditación, dejar que se «exhiba», ¡tal vez después, agotadas sus energías, se irá! Pienso también que este pequeño yo esté haciendo emerger un aspecto importante de mi carácter, es decir, el que tiene miedo de equivocarse, no acepta equivocarse, ser malo. Así es: igual que no querría que entrase el pequeño yo en los ejercicios, tampoco quiero aceptar que exista una parte de mí que es capaz de cometer errores, de ser mala, de hacer daño, ofender a las personas, etcétera. Así nacen también los sentimientos de culpa. ¿Debería quizá tratar de «participar» menos y separarme un poco más? ¿Cuál es la mejor solución que puedo adoptar?

Este pequeño yo se siente «parte de ti no grata», por lo que hace todas estas diabluras para atraer tu atención y hacerte saber que está ahí. Deberías tener un encuentro con él, las veces que sea necesario, haciendo el ejercicio propuesto hasta comprenderlo y hacerlo amigo. Sin embargo, también la simple observación silenciosa de tu mayordomo te ayudará a no dejarte manipular por el pequeño yo y por sus caprichos. Lo que debes evitar es la oposición directa, puesto que él se nutre de la energía que tú le ofreces oponiéndote a su existencia. Simplemente ponte a observarlo cuando aparece, de forma tranquila y desprendida, con gran paciencia. Entonces irá perdiendo poco a poco fuerza hasta desaparecer.

VII

LA AYUDA DE LOS SUEÑOS

Estos dones continúan madurando dentro de mí como brotes, durante el ejercicio diario de meditación o en cualquier sueño que, de improviso, viene a enriquecer mis noches con nuevos, útiles, imaginables puntos de reflexión.

LOS PLANOS DE ABAJO

Hasta ahora hemos explorado nuestra casa con sus habitantes (pequeños yo) a nivel consciente. Pero la casa no tiene solamente la planta baja: tiene niveles y planos por debajo de lo más accesible a la vigilancia del mayordomo. Los expertos en el estudio de esos niveles los llaman con diferentes nombres, *subconsciente* (puesto que está «debajo» del nivel de la conciencia ordinaria de vigilia), *inconsciente* (puesto que «no es completamente consciente»), *inconsciente colectivo* (una especie de nivel no consciente, pero comunitario, es decir, perteneciente a la colectividad humana y no sólo a un individuo particular).

No es fácil definir con precisión qué es el contenido de los planos de abajo de nuestra casa, precisamente porque son contenidos no accesibles a la observación normal de nuestro mayordomo. Pero una cosa es muy cierta: allí dentro hay vida, una vida distinta de la consciente, pero no por

esto menos auténtica o menos nuestra. Otro aspecto típico del contenido de nuestros planos de abajo es el de no quererse mantener habitualmente en un completo aislamiento y en una total incomunicación con los vecinos del plano de arriba. Es como si no quisiesen renunciar a la gestión de nuestra casa, por consiguiente nos envían, en varias ocasiones y con distintos ritmos, mensajes muy especiales. Estos mensajes los llamamos desde los tiempos más remotos «sueños», pero, como veremos, no todos parecen tener la misma naturaleza, aparte de la de constituir informaciones para el plano de arriba.

LA AYUDA DE LOS SUEÑOS

Parece que los sueños pueden contribuir notablemente a nuestro auto-conocimiento y crecimiento, puesto que son colaboradores en la gestión de nuestra casa y por consiguiente también fragmentos de nuestra vida. El hecho de hacernos llegar mensajes es también indicio de su interés en decirnos algo. Lo esencial es precisamente comprender cómo recibir estos mensajes, cómo escucharlos y leerlos; sobre todo cómo ayudarnos con estos contenidos y hacer que participen en construir juntos la armonía y el orden de nuestra casa, así como en liberar de obstáculos la vía hacia el centro del Ser.

Obviamente no se puede agotar en un solo capítulo lo que se refiere a nuestra dimensión onírica¹. Aquí me limitaré a indicar algunos aspectos importantes de ella, porque la contribución de nuestros sueños es una ayuda importante que, en el trabajo integral de limpieza y auto-conocimiento, facilitará el contacto con el Dueño o centro de nuestro Ser.

1. Para profundizar en el tema, ver mi libro *Meditare un sogno*, Edizioni Messaggero, Padova 2005³; *La ayuda de los sueños en el crecimiento espiritual*, Sal Terrae, Santander 2006.

Lo primero que considero importante para un enfoque del conocimiento de la realidad onírica es la diversidad de su naturaleza. Enumero aquí brevemente algunos tipos de sueños que los participantes en los cursos y otras personas me han contado, y que son, por lo tanto, testimonios directos.

- Sueños de una realidad por anticipado que, días después, se cumple con precisión detallada.
- Sueños de unas solas palabras que parecen condensar un mensaje profundo pero también misterioso e indescifrable (*¡Puerta, Puerta mía de allá arriba... busca aquí, en el claro horizonte!*).
- Sueños sobre la realización de un intenso deseo (*abrazar y despedirse del hermano adolescente, muerto en un accidente de circulación*).
- Sueños sobre una vida en otra realidad sutil, pero familiar, y que se siente contactar diariamente (*falso despertar en la misma habitación donde se duerme, volar afuera y reunirse en pleno espacio con personas luminosas que afirman: «todos los días nos reunimos aquí»*).
- Sueños respuesta a un problema físico o matemático (*ver la combinación exacta de las teclas para desbloquear el ordenador, o resolver un difícil problema geométrico, o encontrar el elemento que falta en un proyecto arquitectónico*).
- Sueños de colores vivísimos y luminosísimos que se quedan grabados toda la vida con la sensación de haber contactado con otra realidad.
- Sueños sin color, en «blanco y negro», confusos y que apenas se recuerdan.

Cada tipo onírico enumerado aquí podría ser ampliamente estudiado y enriquecido con ejemplos semejantes. El objeto de esta lista es aclarar el pensamiento de que con la palabra sueño nosotros etiquetamos el contacto con una realidad múltiple y variada. Esta versión del mundo onírico me parece también bastante confirmada por la variedad de teorías y escuelas psicológicas que tratan de explicarnos por qué soñamos y qué significan nuestros sueños. Teorías y escuelas ciertamente interesantes y muy útiles en el terreno psicológico, pero que nunca han sobrepasado el nivel de teoría de forma absoluta e incuestionable.

El objetivo de introducir en la MPA el contacto con los sueños es el de ofrecer ayudas a los meditantes para enriquecer el auto-conocimiento e integrar la colaboración de los mensajes oníricos en el conjunto armónico de nuestra casa. Por otra parte, si los niveles límpidos y ordenados de nuestra casa son los de la conciencia ordinaria solamente (planta baja de la casa), nuestra falta de limpieza subconsciente se hará notar en los momentos de la meditación que nos acercan más al espacio entre la planta baja y los pisos inferiores.

ESTIMAR EL PLANO DE ABAJO

En primer lugar, si se quiere una relación amistosa y favorable con los sueños, aconsejo secundar y mantener en nosotros una auténtica estima de los plano de abajo y de sus habitantes, frecuentemente olvidados y considerados como «parientes pobres» en el conjunto de nuestra experiencia vital.

Para mantener en nosotros esta estima se requiere una motivación positiva y realista.

Aquí tenemos algunos puntos de reflexión para esta motivación.

- Es conocido que las personas analizadas parecen ser cada vez más numerosas. Para ellas los sueños son una fuente utilísima de información y auto-conocimiento. Hay que añadir que para obtenerlos y recordarlos con facilidad, es suficiente con el fuerte interés personal en el proceso de la auto-indagación; es decir, en definitiva, simplemente con considerar la ayuda de los sueños como contribución eficaz para alcanzar una meta deseada de verdad provoca, por encima de cualquier duda, una fluida y frecuente comunicación con el plano de abajo.
- Hemos insistido en la importancia del contacto onírico con el fin de limpiar nuestra casa y disolver los obstáculos que impiden el contacto con el centro de nuestro Ser.
- Mientras en la normal planta baja los pequeños yo pueden enredarnos y mentirnos respecto a los verdaderos obstáculos en el camino hacia el centro, los mensajes de los pisos inferiores nos dicen casi con ingenuidad y transparencia infantil lo que sucede en nosotros. Es verdad que el lenguaje onírico no es el mismo que el de arriba, pero la frecuencia de nuestros contactos y la estima de esta zona por parte de nosotros mismos, no hará demasiado difícil percibirlo de forma inteligente.
- Además los sueños también pueden ser muy útiles en la vida práctica, fuente de creatividad y de descubrimientos. Personajes históricos como Edgard A. Poe, W. Scott, Goethe, Kafka, Stevenson, Descartes, Einstein, Kekulé y otros han encontrado en sus experiencias oníricas una mina para la creación de obras artísticas y de descubrimientos en el mundo científico.

- Remotas y venerables civilizaciones han mantenido abierto el contacto con la dimensión onírica para su desarrollo psicofísico-espiritual: tradiciones del Tibet, India, Libia, Japón, Egipto, Grecia y Roma, entre otras, nos han dejado en su historia antigua un enorme bagaje de informaciones en este sentido.

Pienso que estas u otras razones similares podrán ayudar a los lectores interesados en el tema a aumentar su estima hacia nuestra dimensión onírica.

AYUDAS PARA RECORDAR LOS SUEÑOS

En los estudios de laboratorio onírico se descubrió hace años que el mecanismo del proceso de nuestros sueños pasa a través de etapas cíclicas. Cada noventa minutos aproximadamente la actividad rítmica cerebral del durmiente se acerca a la conciencia de vigilia. El recuerdo de los sueños es más débil a medida que se acerca la mañana, pero, en cambio, si uno se despierta en mitad del proceso cíclico indicado, en plena noche, seguramente recordará la experiencia onírica que acaba de tener. Por eso podemos ejercitarnos en despertarnos brevemente al final de cada ciclo natural y antes de iniciar el siguiente (cuando brevemente nos damos la vuelta al otro lado y de nuevo nos hundimos en el sueño) para recordar fácilmente el sueño que hemos tenido.

Para esta práctica es bueno favorecer en nosotros una cierta estrategia de vigilancia. Proponiéndonos, con calma y paciencia, una tranquila vigilancia para despertarnos un poco más de lo normal al final de cada ciclo onírico, no será difícil llegar a adquirir la suficiente familiaridad en este terreno. No obstante, esta vigilancia se desaconseja en los estados de tensión emotiva (ansiedad, intensa preocupación, intenso sufrimiento, miedos...).

Ya hemos explicado en otro lugar diversas técnicas para recordar los sueños². Aquí vamos a recordar brevemente algunas de ellas. Ante todo la vigilancia onírica empieza en el estado crepuscular previo al propio y verdadero sueño, cuando ya queremos abandonarnos al reposo y nuestro cerebro ralentiza su ritmo ordinario (ondas α). Entonces es cuando podemos expresar brevemente nuestro deseo de recordar un sueño al final de una etapa cíclica normal, o a la mañana siguiente. A algunos les ayuda también leer brevemente algún párrafo de un libro sobre el tema de los sueños.

Cuando nos despertemos recordando un sueño es importante «fijarlo». Sin moverse, se procura recordar varias veces los símbolos principales contactados en la experiencia onírica (*en tal calle de Roma, encuentro con Fulano. Cenamos en tal restaurante*). Será suficiente con fijar los símbolos principales para recordar fácilmente por la mañana todo el sueño.

COMO TRATAR EL MENSAJE ONÍRICO

Hay muchos modos de tratar los sueños que hemos tenido, según las escuelas de psicología, los tipos de terapia, etc. Yo prefiero la expresión «leer» o mejor, «conmemorar» un sueño en el sentido de gustarlo, manteniéndolo en la memoria, mejor que la expresión de «interpretarlo». Comparando nuestra relación con los sueños a la que se tiene con una lengua extranjera, nunca podremos decir que conocemos la lengua mientras tengamos necesidad de un intérprete junto a nuestro oído, que nos traduce constantemente los fonemas extraños a los parámetros terminológicos de nuestra lengua materna. Pero si lleváis

2. Ver nota 1.

a un niño de tres o cuatro años a un país extranjero, y lo volvéis a encontrar dos años después, advertiréis que comprende fácilmente a los habitantes de aquel país y que se entiende con ellos sin necesidad de intérprete. ¿Qué ha sucedido? Simplemente, el niño «ha acogido» los sonidos y gestos nuevos que se han ido convirtiendo para él en un nuevo lenguaje familiar. Con los sueños podemos hacer algo semejante. Sin infravalorar los métodos que se han demostrado tan válidos en las diversas escuelas psicológicas (a continuación ofreceré algunos ejercicios en este sentido), podemos acercarnos a nuestros sueños con naturalidad, acogiéndolos y saboreándolos con actitud amistosa, curiosa y positiva. A esta actitud llamo «conmemorar» los sueños.

Conmemorar nuestras aventuras oníricas es sencillamente recordarlas, llevándolas con nosotros durante la mañana, e incluso dejarlas que afloren durante el día, igual que dejamos que emerja en nosotros un bonito paisaje de la película que hemos visto la noche anterior o una frase que espontáneamente nos viene al recuerdo o una música que surge de nosotros y se nos queda flotando. Así es como nuestros sueños nos hablarán cada vez con más cercanía. Incluso muchas veces encontraremos relámpagos de intuición sobre el sueño que hemos tenido, que brotan espontáneamente de estas evocaciones.

Los sueños son vida, vida onírica, pero historia nuestra. Todas las noches vivimos realmente desde la dimensión onírica un trozo de nuestra historia que produce algo en nosotros, igual que también produce algo en nosotros nuestra historia de la vigilia. Invito a los lectores a tratar la historia que se despliega en el estado de sueño con sencilla inmediatez: éste será el modo más fácil de comprender y gozar de su preciosa contribución.

EJERCICIO

Meditar los sueños

Lo primero de todo es escoger un sueño que hayáis recordado antes. A continuación se pasa a la meditación, con una previa relajación parcial o total, como se dirá en cada ejercicio. Los distintos métodos de profundización onírica que se ofrecen aquí brevemente están tomados de escuelas y estudios varios sobre el tema. Cada sueño se llevará después a la sección onírica del *Diario de auto-conocimiento* (capítulo 16), en el caso de que se desee experimentar y llevar adelante esta ayuda en la vía de la MPA.

1. ACLARACIÓN DEL SUEÑO: TTSP

(Título, Trama, Sentimientos, Pregunta). Método útil para los que «no tienen tiempo» de dedicar un espacio más amplio a la meditación y a la profundización de sus sueños. Este método nos proporcionará una breve «aclaración» del sueño que hayamos tenido. Ni siquiera es necesaria una relajación previa especial. Bastará con anotar brevemente, en cuanto recordemos el sueño, un título, espontáneamente elegido, transcribir después en pocas líneas la trama, anotar los sentimientos, resumiendo cada sentimiento y sensación en una o dos palabras (sorpresa, miedo, alegría, sensación extraña, ligereza...) y preguntarse ¿qué me dice este sueño? Estas aclaraciones pueden hacer surgir espontáneamente intuiciones útiles sobre él.

2. CONVERTIRSE EN SÍMBOLO

Relájate con la bajada a cero completa. Escoge un símbolo de tu sueño que te atraiga o te parezca intere-

sante. Visualízalo después del cero y entra en él de modo que te transformes en ello, como si se tratase de un «pequeño yo». Después, siempre identificado con el símbolo, trata de responderte a estas preguntas: « ¿Cómo puedo describirme? ¿Qué siento y experimento? ¿Me falta algo?» Las respuestas serán otras tantas claves para conocer mejor esta parte de ti encarnada en el símbolo, y el mensaje que te trae.

3. DIÁLOGO ENTRE LOS SÍMBOLOS

Sin pensar demasiado observa la lista de todos los principales símbolos de tu sueño, sean personas, animales o cosas. Después escoge dos o tres símbolos que atraigan más tu atención. Relájate con la bajada a cero y visualiza los dos o tres símbolos elegidos. Invítalos a dialogar entre ellos. Escucha, relajado, lo que se dicen: seguramente descubrirás elementos interesantes sobre ti y sobre tu vida a través de este diálogo.

4. MEDITAR LAS PALABRAS ONÍRICAS

A veces se recuerdan sólo palabras o frases de un sueño, sin imágenes. Relájate hasta cero y después concéntrate en la palabra o frase, repitiéndola relajado, sin reflexionar en ella. Entonces observa los sentimientos, imágenes, significados, recuerdos, que surgen espontáneamente asociados a las palabras que vas repitiendo. En un segundo tiempo, fuera de la meditación, se puede reflexionar y encontrar también consonancias entre el material que ha surgido y la vida cotidiana.

5. LA CLAVE DEL SUEÑO EN EL MOMENTO DE DESPERTAR

En cuanto os despertéis con el recuerdo del sueño que acabáis de recibir, preguntaos, todavía en la cama: «¿Cuál es el mensaje central de mi sueño? ¿Qué don me trae? ¿Cómo se relaciona con mi vida cotidiana? ¿Qué quiere decir este mensaje?». Estáis en el momento adecuado, muy cerca de la dimensión subconsciente y no plenamente aún en el estado consciente ordinario. Este método es útil en la medida en que mi subconsciente se haya ejercitado para una relación amistosa y frecuente con mi dimensión consciente.

6. SIEMBRA ONÍRICA

Es una antigua técnica que aquí resumimos así: algunos días antes del propio ejercicio nos proponemos tener un sueño que responda a un problema determinado nuestro o a una incógnita que nos concierne. Cuando llega el día propuesto, antes de dormirse, en el estado de calma y relajación cercano al sueño (ondas α), se expresa mental y brevemente durante algunos momentos el deseo de tener el sueño-respuesta que queremos. El material onírico que de este modo llegue, será mucho más fácil de leerse, puesto que está orientado a responder a nuestra pregunta. En algunos experimentos de laboratorio onírico, la siembra (llamada *incubación onírica*) se hace también en grupo para ayudar a uno de los miembros: cada participante renuncia esa noche a la propiedad de su sueño, y acepta soñar una respuesta al problema que desconoce del individuo que ha pedido esa ayuda.

Preguntas

1. *Hace mucho tiempo que no puedo recordar mis sueños, ni siquiera cuando he hecho antes de dormir algún ejercicio o pregunta para acordarme. ¿Qué significa? ¿Dónde puedo encontrar el problema? ¿Dónde hay un bloqueo?*

Si practicas con fidelidad y paciencia la estrategia de la vigilancia indicada antes, el contacto llegará. Puede ser que la apertura de la comunicación abajo-arriba se retrase todavía por algún tiempo, pero el contacto llegará. Te recuerdo que no se deben omitir los detalles de un buen entrenamiento: el estado de calma antes del sueño, propio de las ondas α en tu cerebro, la ausencia total de tensión y ansiedad emotiva y, en general, la actitud amistosa y de estima hacia el piso de abajo.

2. *El psicoanálisis dice que los sueños proceden de nuestro inconsciente. Las respuestas que podamos obtener de los sueños por medio de la siembra onírica, ¿proceden de nosotros mismos o de la realidad sobrenatural? Si las respuestas proceden de ambos, ¿cómo podemos saber cuándo vienen de nosotros o cuándo del mundo sobrenatural?*

No podemos tratar con la precisión de una ciencia exacta el material huidizo de nuestros sueños. En general se puede aplicar también aquí, según la cualidad de la respuesta obtenida, la regla de discernimiento de que «el árbol se conoce por sus frutos». Además, según los estudiosos, también antiguos, hay una conocida clasificación entre los sueños *mayores* y *menores*. Esas experiencias oníricas completamente inolvidables por la intensidad de los brillantes colores y sentimientos, son los sueños *mayores*, a los que yo llamo sueños *master*. Estos sueños no se

pierden con el paso del tiempo y los recordamos a través de los años, durante toda la vida, casi con la misma vivacidad que cuando se tuvieron; en cambio, los sueños *menores* son más corrientes y como al alcance de la mano, apenas tienen color y se olvidan fácilmente. No es habitual que en nuestra vida aparezcan los sueños *mayores*, aunque no son raros en la vida de los místicos y de los meditantes. No se puede afirmar que todos los sueños *mayores* vengan forzosamente de una realidad sobrenatural, pero tampoco hay que excluirlo. Muchos de estos sueños aparecen, por ejemplo, en los relatos de la Biblia.

3. *A mi edad raramente sueño, pero cuando sueño, al despertarme ya no recuerdo el sueño que he tenido. Sólo me quedan algunas imágenes negativas o positivas, pero sin secuencia lógica. Esto me da mucha rabia a veces. ¿Por qué me sucede?*

Para recordar bien el sueño debes practicar fielmente la fijación de los principales símbolos, tal como lo hemos descrito antes. No hay que olvidar tampoco el ejercicio y la práctica de la vigilancia, sobre todo en el momento inmediato al primer sueño. Respecto al hilo lógico que no encuentras, los sueños no nos hablan de manera lógica, no están configurados como nuestros lenguajes lógicos conscientes, por consiguiente no te tienes que esforzar para encontrar un contenido «lógico» en sus mensajes, sino percibir qué es lo que te hacen experimentar a través de las imágenes y los sentimientos.

4. *¿Cómo puedo ordenar a mi subconsciente que me haga recordar el más bonito de mis sueños, si nunca sueño? No llego a tener un sueño profundo, porque los ruidos continuos me mantienen semidespierta.*

No me parece de acuerdo con la amistad y la actitud acogedora hacia el plano de abajo, tu expresión «ordenar al subconsciente». Esta expresión sugiere una relación amo-esclavo. Por el contrario, hemos indicado lo importante que es establecer relaciones amables y amistosas hacia nuestra dimensión subconsciente. Si la tratamos a base de órdenes o no la consideramos muy digna de estima, nos tratará del mismo modo, rechazando la comunicación, o de manera desdeñosa, es decir, será un reflejo adecuado a nuestras actitudes y sentimientos hacia esta parte de nosotros. Trata de cambiar de actitud hacia tu plano de abajo y de practicar fielmente la técnica de recordar un sueño. También podrías incluir en tu invocación un deseo tuyo en estos o semejantes términos: «Puedo dormir perfectamente durante todo el tiempo dedicado a mi reposo nocturno».

5. *Desearía saber si con la meditación podemos facilitar la experiencia de los sueños recurrentes. Un par de veces al año (no es mucho) sueño que tengo que volver a hacer los exámenes de madurez. Vuelvo a sentir la ansiedad, el agobio de entonces, aun consciente de que ya soy licenciada. Otro sueño que me ha turbado y me turba se refiere a la guerra. Vuelvo a oír los pasos rítmicos de los soldados que se detienen y entran a la fuerza en casa para rastrear y llevarse a los hombres. La sensación es tan viva y auténtica que me despierto empapada en sudor.*

Los sueños recurrentes (como, por otra parte, todos los demás) vienen a ayudarnos. En algunos casos tratan de hacernos conscientes de algo importante que no escuchamos o no queremos afrontar. Por consiguiente nos repiten su mensaje. Tu sueño recurrente quizá pueda significar que te preocupas por estar a la altura de una situación determinada, igual que te preocupabas por superar

el examen de madurez. Procura saber qué te dice, adoptando algún ejercicio de meditación onírica. Podrías, por ejemplo, tener un buen diálogo con tu examen de madurez e invitarlo a hablar contigo. Después en la vida consciente, y en concreto en la situación asociada al sueño, procura comportarte según las sugerencias recibidas en la meditación que has hecho. Igualmente te ayudará meditar tu sueño de la guerra. Podrías, quizá, escoger un símbolo que te parezca más significativo e importante, como son los soldados, y hablar con uno o varios soldados a los que oyes venir. Podrías tú salir a la puerta de casa, antes de que entren ellos, e invitarles a entrar y a hablar sobre lo que desean y cuál es su mensaje para ti.

VIII

AMISTAD CON LA NATURALEZA

Meditar es la energía de la jornada para observar una flor, para amar, para descubrir quién soy y, sencillamente, ser.

UN RESPETO ESPECIAL

Tatanga Mani, o «Búfalo que camina», es un indio de la tribu Stoney y habla de su experiencia de contacto con los árboles con ese tono poético que sólo la simbiosis con la naturaleza consigue comunicarnos por contagio: «¿Sabes que los árboles hablan? Sí, hablan. Hablan el uno con el otro y te hablan a ti, si les estás escuchando. Pero los hombres blancos no escuchan. Nunca han pensado que valga la pena escucharnos a nosotros, los indios, y temo que tampoco escucharán las voces de la naturaleza. Yo mismo he aprendido mucho de los árboles; unas veces algo sobre el tiempo, otras veces algo sobre los animales, otras algo sobre el Gran Espíritu»¹.

Sabemos que los indios de América pertenecen a razas penetradas de un amor y un respeto especial hacia la naturaleza. Se consideran parte de ella, piden permiso a los ciervos para cazar su carne, puesto que la familia necesita comer; sienten en su propia piel el dolor de la

1. K. RECHEIS - CHEIYDLINSKI, *Sai che gli alberi parlano?*, Il Punto d'Incontro, Vicenza 1992, p. 14.

madre tierra despojada de su vegetación por la avaricia de los hombres blancos. Tatanga Mani, como tantos otros indios, se sorprende y se entristece de la falta de respeto y sensibilidad del hombre blanco hacia la naturaleza. De estos hermanos de la madre tierra podemos también aprender el don de la sabiduría, limpidez y comunión que la naturaleza nos comunica. Quizá una de las más hermosas y transparentes expresiones de este amor hacia la naturaleza son estas sencillas palabras de Ciervo Manso, un sioux muerto en 1974.

«Todos nosotros debemos aprender a vernos como parte de esta tierra, no como un enemigo que viene del exterior y que trata de imponer su voluntad. Nosotros, que conocemos el secreto de la Pipa, sabemos también que, como parte viva de esta tierra, no podemos violentarla sin hacernos daño también a nosotros mismos»².

Yo creo que todo ser humano, sea o no indio, nace con este amor y respeto hacia la naturaleza, que después la llamada civilización tecnológica y consumista le hace olvidar. Mario Rigoni Stern, que ha conservado durante toda su vida este amor, se expresa así: «Chéjov, en 1888, escribía: “ Quien conoce la ciencia siente que un trozo de música y un árbol tienen algo en común, que uno y otro están creados por leyes igualmente lógicas y sencillas”... Cuando vagabundeo por mis montañas boscosas pienso en lo que decía Anton Chéjov y lo repito también a los amigos que vienen allá arriba a verme. Pero a veces siento desconfianza si constato lo poco que los hombres se ocupan de los árboles. Y es verdad que desde hace tiempo estudiosos y técnicos van escribiendo sobre los peligros que los amenazan, y los poquísimos que los escuchan o que se interesan contrastan con los demasiados que sólo se dan cuenta

2. *Ibid.* p. 15.

de que existen los árboles cuando, abrasados por el calor estival, buscan su sombra para aparcar el automóvil»³.

Muchos de nosotros, en algún capítulo de la vida, han experimentado unos momentos mágicos en contacto con la naturaleza. En este sentido la MPA enseña ejercicios y comportamientos provechosos para entrar en sintonía con la sabiduría y la calma de la naturaleza, como antídotos frente a la inquietud y ansiedad de nuestros pequeños y contaminados.

Como en otros ejercicios, también en este caso será el mayordomo el que esté silenciosamente despierto, observando el don espectacular de la naturaleza y tal vez percibiendo sus mensajes por medio de los colaboradores especializados en sentir y percibir. En mi libro *Fratello segno, sorella vita*⁴ ofrezco pistas para dar un paseo especial por el bosque, completamente abiertos a cualquier clase de percepción que proceda de estas inmersiones en plena naturaleza. Como preparación aconsejo que nos propongamos no hablar con nadie durante todo nuestro paseo; así estaremos mucho más receptivos y orientados al contacto con cualquier mensaje del bosque. También está indicado adoptar un ritmo tranquilo en nuestra caminata, incluso deteniéndonos de vez en cuando en absoluto silencio. Si es posible, elíjase una zona del bosque poco o nada frecuentada por los turistas y viandantes. Si sois creyentes también es bonito y amable saludar a las presencias espirituales que protegen y guardan el bosque. Así estaréis bien dispuestos, abiertos y silenciosos para recibir el estupendo mensaje de la naturaleza, del que ordinariamente no sois conscientes.

Estos son los distintos aspectos del ejercicio:

3. M. RIGONI STERN, *Arboreto selvatico*, Einaudi, Torino 1966, p. IX.

4. Edizioni Messaggero, Padova 2003, pp. 74-84.

PONERSE EN SINTONÍA CON EL CORAZÓN DEL BOSQUE

El bosque tiene una cierta dimensión sensitiva, semejante a la de nuestros sentimientos y emociones. Hay toda una gama de posibilidades que permiten percibir qué clase de sentimientos posee un determinado bosque y en qué estado de ánimo se encuentra en ese momento.

Percibid los perfumes, respirando profundamente el aroma de las plantas. A veces son las pequeñas plantas las que despiertan en nosotros esta delicada percepción: el perfume de la lavanda, de los ciclámenes, de los pequeñísimos musgos empapados de humedad y mezclados con el olor de los viejos troncos... Hay perfumes secos o perfumes húmedos, frescos o calientes, dulces o amargos, delicados o invasivos. A través de los sonidos también el bosque manifiesta su sensibilidad. Percibid los sonidos del bosque, cuya peculiar sinfonía él interpreta en los distintos momentos del día. En algunos momentos predomina el silencio que también contiene distintos mensajes de expectativa o de tensión, o de simple calma y reposo. Algunas veces pequeñísimos sonidos atraviesan los silencios ambientales y se ofrecen a la percepción especial del que está en sintonía, con el corazón abierto. Pájaros e insectos, viento y hojas, colaboran en el desarrollo de los distintos tiempos y movimientos de la sinfonía boscosa, con diferentes ritmos, trémolos, vibraciones y tonos graves y agudos.

Los colores también son manifestaciones de una cierta sensibilidad: percibir los colores del bosque, los distintos matices y la forma peculiar de filtrar la luz que posee cada bosque, forman un magnífico paradigma de su estado de ánimo actual. Muchas veces podréis percibir un estado plétórico de alegría y de canto, a través de los colores vívidos y radiantes. Quedaréis atraídos y sorprendidos

por los tesoros ocultos entre los bellísimos puntos cromáticos de la flora del bosque: tintas y medias tintas, fuertes o débiles, en contraste con el fondo grisáceo de la tierra o de la maleza. No tratéis de clasificar, de juzgar o de poner nombres a los mil colores del bosque. Quedaos simplemente despiertos y silenciosamente perceptivos.

Una vez en contacto con estas y otras sintonías semejantes, dejaos penetrar cada vez más profundamente por el corazón del bosque. Intentad también añadir a este conjunto vuestro actual estado de ánimo y lograr que no haya desacordes ni discordancias en el conjunto armónico.

SINTONIZAR CON LAS FUERZAS DEL BOSQUE

Además de corazón, el bosque posee también un conjunto de energías que llamaremos «fuerzas». La sabiduría popular está llena de recetas y de costumbres para beneficiarse de las fuerzas del bosque. Hay también prácticas orientales que enseñan a absorber la energía vital de las plantas poniendo sobre ellas la palma de las manos y a veces los pies. Muchas veces, en diversas recetas y relatos populares, se recomienda baños y masajes con diferentes plantas conocidas por las tradiciones como dotadas de poderes salutíferos (romero, salvia, girasol...).

Para percibir globalmente las fuerzas del bosque, ayudará de un modo especial la respiración consciente. Todos hemos tenido el impulso espontáneo de hacer algunas respiraciones más profundas y de forma consciente cuando pasamos de golpe del ambiente cerrado de un coche, al contacto abierto con la naturaleza, rica en frescura y oxígeno. Entonces nuestro ser percibe intuitivamente la energía ambiental, a través del canal de la respiración, puesto que la naturaleza selvática y, sobre

todo, cargada de principios activos y energéticos, de partículas etéreas, de aromas, de diferentes compuestos orgánicos, todos son absorbidos por el organismo a través del proceso respiratorio.

En este sentido podrá sucederos que os detengáis espontáneamente en vuestro paseo para, con vuestro mayordomo despierto, respirar las fuerzas del bosque.

Durante el periodo estival a veces surge el deseo espontáneo de tenderse sobre la tierra del bosque. La madre tierra os transmitirá asimismo la misteriosa energía y fuerza que después se manifiesta visiblemente en el conjunto del crecimiento del bosque que os rodea. Insisto en la importancia de percibir todo esto a través de la respiración consciente. Respirad así la energía de la madre tierra y tendréis la impresión de estar bebiendo de la fuente de las fuerzas del bosque. Si estáis cerca de un prado o de un claro cubierto por un estrato de terreno suave, se puede tener el mismo contacto directo con la energía de la tierra caminando con los pies desnudos.

PONERSE EN SINTONÍA CON LA MENTE DEL BOSQUE

No nos resultará demasiado difícil comprender que, en cierto modo, el bosque posee una mente, en cuanto que forma un conjunto armónico y distinto de las otras zonas de la naturaleza. En una época en la que estamos saturados de disquetes y *software* programadores de nuestros ordenadores, será fácil intuir que existe también una cierta mente misteriosa que se manifiesta en el conjunto del bosque. Así el bosque cumple una función determinada dentro del gran mosaico de las otras funciones de todo el cosmos; tiene una misión específica en esta pequeña parte del planeta tierra, y la cumple precisamente siendo el bosque que debe ser.

Por tanto, id a dar vuestro paseo con la intención de percibir la mente del bosque en sus diversos aspectos y detalles, preguntándoos cuál os parece que es su programa de crecimiento, sus orientaciones esenciales hacia la luz, su capacidad de soportar las adversidades e inclemencias del tiempo, su facilidad para absorber, reciclar y asimilar las distintas sustancias, su increíble tendencia a adaptarse a todas las circunstancias.

La mente del bosque se manifiesta sobre todo con el signo del orden. Observad el orden del conjunto: ¿no os resulta obvio que hay un orden estupendo, perfecto en su complejidad? Tomemos por ejemplo el tráfico del bosque (porque es indudable que lo hay). Podréis constatar que este tipo de tráfico es infinitamente más ordenado y bello que el de nuestras monstruosas y ruidosas megalópolis contaminadas. Además el tráfico del bosque se nos manifiesta mucho más espontáneo que el nuestro, y libre de reglas trabajosas y punitivas como son los semáforos y las prohibiciones para aparcar. En el bosque los seres que se mueven lo hacen con un sentido de armonía, de ritmo, diría casi de danza. No importa que sean muchos o pocos, nunca producen la impresión de ir de acá para allá estresados.

LOS RESULTADOS

Si dais un paseo así, advertiréis que vuestros colaboradores internos –mente, sentimientos y fuerzas- están al fin más frescos, serenos y límpidos, después de haber recibido los mensajes de los respectivos compañeros de bosque. No penséis que esta experiencia es difícil y que está prohibida a los habitantes de la ciudad: hasta las grandes metrópolis tienen zonas verdes donde se puede intentar, por lo menos, alguna experiencia similar a la

que se ha propuesto. Cuando paseaba por la mañana temprano por el Central Park de Nueva York, hasta las ardillas venían a mi lado, como si yo estuviese inmerso en medio de las florestas de Tatanga Mani... ¡sin embargo estaba a pocos centenares de metros de la estridente y populosa Fifth Avenue!

Y aquí tenemos el efecto de una tranquila observación de la naturaleza, hecha por un meditante: «Durante el ejercicio de observación de la naturaleza, al abrir los ojos, he visto los tallos de hierba y las ramas de los olivos que se movían con una brisa ligera. Una mariposa amarilla, que contrastaba con el tierno verdor del prado y el negro de las olivas maduras, parecía feliz de ser transportada por el viento.

Atraída por lo plateado de la hoja me he puesto en la boca una oliva. Estaba amarga. En ese momento me he sentido arrastrar por un torbellino de memorias olfativas y visuales. Me ha venido el olor de la habitación donde se ponían a madurar los albaricoques del jardín de la tía, en el que crecían melocotones, alcachofas, granadas. Y después, poco a poco, con un ritmo más acelerado, el perfume de la lavanda, de la mejorana, de la menta y de la verbena que florecían en la escalera de una casa llamada “Eliso”. Pasmada, me he dado cuenta de que mi vida está llena de sensaciones estupendas, todavía ahí, a mi alcance, si dejo que surjan»⁵.

El secreto es siempre el mismo: abrir las puertas de nuestra segunda conciencia, ejercitando cada vez más dentro de nosotros un mayordomo despierto y sereno. Pero, si vamos a la naturaleza con espíritu de conquista y utilitarismo, la naturaleza nos ocultará «el secreto de la Pipa» y su antigua sabiduría.

5. *Così medita la gente*, pp. 36-37.

Como diría un moderno sufí tendremos que aprender a aprender el mensaje que la madre naturaleza, unas veces vieja, y otras, joven, está siempre dispuesta a comunicarnos si nos sentimos dispuestos a recibirlo.

El joven indio Svetketu fue enviado por su padre a un conocido guru para aprender de él la sabiduría. El anciano sabio lo acogió amablemente y le dijo: «No te puedo enseñar nada, sólo te puedo ayudar a descubrir cómo aprender». Después mostró un rebaño de ganado y añadió: «Aquí hay cuatrocientos animales entre ovejas, cabras, vacas y bueyes. Llévalos contigo a la zona más aislada y silenciosa del bosque, donde nadie pueda alcanzarte. Quédate en silencio el tiempo necesario hasta que el número de animales de tu rebaño no se haya convertido en mil. Sólo entonces regresa a mí». El muchacho partió con el rebaño y se quedó durante años en el interior más silencioso y espeso del bosque. En los primeros tiempos se aburría infinitamente, después pensó en la absoluta inutilidad de lo que estaba haciendo, después llegó al borde de la más negra rabia y desesperación. Finalmente se calmó. Sus pensamientos enmudecieron y empezó a percibir con todo su ser la sabiduría del bosque, su magia, su armonía y sus mensajes. Así se hizo un todo con el bosque y aprendió lo que no se podía enseñar. Un día, los mugidos del rebaño lo despertaron. Hacía tiempo que no se había preocupado de contar las cabezas del rebaño, que ahora superaban el número de mil. Entonces el joven Svetketu recordó las palabras de su maestro y sonrió: había aprendido lo que no se podía enseñar.

El ejercicio que propongo a continuación va orientado a un contacto más cercano con un ser vivo de la natu-

raleza: el árbol. En mis cursos, que ordinariamente se desarrollan en lugares con amplios espacios verdes cercanos, invito a hacer este tipo de ejercicio que teje una especie de amistad con estos seres, tan directamente representativos de la vida de la naturaleza, como son los árboles. A veces el ejercicio crea vínculos tan reales y profundos entre hombre y árbol que los participantes vuelven de vez en cuando al lugar del curso, para hacer una visita y comunicar con el viejo amigo árbol. También aconsejo hacer previamente un paseo en segunda conciencia completamente abiertos a cualquier signo que indique hacia qué árbol, en el conjunto que los rodea, se sienten más atraídos.

EJERCICIO

Encuentro con el árbol

- Siéntate tocando con la espalda el tronco del árbol. El ejercicio también podría hacerse de pie, pero la relajación necesaria durante toda la experiencia, se logra mejor si se está tranquilamente sentado.
- Ahora haz la bajada a cero completa.
- Cuando te sientas completamente relajado (mente, sentimientos y cuerpo), lentamente, y sin abrir los ojos, introduce tu mano derecha abierta entre tu espalda y el tronco del árbol, de modo que la palma de tu mano esté en contacto con el tronco. La mano izquierda, también con la palma abierta, ponla sobre tu pecho, a la altura del corazón.
- En esa posición y siempre en completa relajación procura respirar con calma y ritmo lento. Sé consciente especialmente de tu espiración. Cada vez que espires, trata de enviar al árbol, con tu espiración, algún saludo y mensaje sin palabras, solamente comunicándole

tu amistad y benevolencia. La corriente amiga sale de tu corazón y, a través del canal que sale de tu mano izquierda y termina en la mano derecha, pasa al tronco del árbol. Quédate así un poco de tiempo, sin prisa (¡los árboles tienen un ritmo de vida lentísimo!), en calma total, solamente enviando tu tranquilo mensaje al árbol a través de la respiración.

- Después cambia la posición de tus manos: ahora pones la derecha sobre el pecho, a la altura del corazón, y la izquierda con la palma abierta en contacto con el árbol.
- Mientras observas con calma tu respiración, date cuenta especialmente de tu inspiración. A través de la posición de las manos, siente cualquier percepción que te venga del árbol, hasta la más sutil y delicada. No trates de verbalizar ni traducir en pensamientos el mensaje del árbol, y menos aún «producir» tú el mensaje. Solamente quédate en calma, en disposición abierta para percibir cualquier mensaje que te venga del árbol sin estar dispuesto a pegarle una etiqueta mental. La traducción de tu experiencia a pensamientos, podrás hacerla más adelante en un segundo tiempo.
- Acaba el ejercicio dando las gracias al árbol por su amistad y confirmándole la tuya.

Como complemento explicativo de este ejercicio que-rría referir aquí el relato de una dramática amistad entre una mujer, prisionera en el campo de concentración nazi de Auschwitz, y un castaño del que solamente podía divisar una parte, a través de la ventana de su barracón. Víctor Frankl, el psiquiatra y neurólogo que refiere este hecho da testimonio directo (él también estaba internado en Auschwitz). Nos confiesa que dudó si esta mujer,

consciente de su cercanía a la muerte, no era casualmente víctima de alucinaciones en un estado delirante. La prisionera le confió su alegría, aunque el destino se hubiese comportado con ella tan duramente, y después añadió: «Yo antes era una niña traviesa e infiel a mis deberes espirituales». Después, indicando las dos ramas del castaño que se entreveían por la ventana, dijo: «Este es el único amigo que me queda en esta soledad, el árbol. Muchas veces hablo con él». Pasmado el doctor Frankl le preguntó si el árbol respondía. «Sí», respondió la mujer, «él me dice: “¡estoy aquí, estoy aquí, soy la vida, la vida eterna!”». Días después Víctor Frankl fue testigo de la muerte de esta mujer, que él presenta en su libro más famoso, como ejemplo de una especial e íntima grandeza humana⁶.

Preguntas

1. *¿Cómo es posible conciliar el abandono y el silencio de la naturaleza que es vía para la meditación, con la continua, imprevisible petición de iniciativas con que la vida diaria nos desafía, haciendo crecer desmedidamente en nosotros el nivel mental?*

Creatividad y contacto con la naturaleza no son opuestos. Muchos escritores y poetas buscan el abandono y la calma de la naturaleza para inspirarse en sus creaciones. Sin embargo, no hay que confundir iniciativa y creatividad con charloteo, tensión y desorden mental. Esto sí que sería un seguro signo de prepotencia del pequeño yo mental, al que hay que educar e instruir en los momentos de silencio y calma.

6. V. FRANKL, *El hombre en busca de sentido*, Herder, Barcelona 2004, p. 94; trad. italiana: *Uno psicólogo nei lager*, Ares, Milano, 1967-1987.

2. *He encontrado refugio en el vientre materno de un olivo, con grandes raíces y un seno acogedor. He vuelto atrás en el tiempo y me he abandonado dentro. Los árboles de alrededor me sonreían. Era bienvenida. ¿Es verdad?*

Has tenido una experiencia y, como tal, es. Tú la manifiestas con palabras de esta bonita forma.

3. *Hay condiciones en las que meditar es natural. Para mí el contacto con la naturaleza, mar, montaña, me lleva a un estado de tranquilidad donde la mente física se queda aparte; estar delante del fuego, o más aún, bajo el agua, me hipnotiza; una música melodiosa, me transporta. ¿Es porque nuestro físico, mente y cuerpo, necesita una contrapartida para quedarse a un lado (algo que lo compense) y hay especiales energías que actúan? ¿Hasta qué punto es justo valerse de estas situaciones y cuánto hemos de esforzarnos en meditar en lugares menos agradables, o incluso hostiles?*

Tus experiencias con la naturaleza son magníficas, puesto que te hacen percibir la realidad con mente silenciosa, sin interferencias. Estas percepciones son ya por sí mismas un buen paso que facilita el camino hacia la intuición central, la de la fuente, el Ser puro y simple, fuente de la vida. Si puedes meditar en lugares de este tipo ciertamente es una ventaja. Pero no siempre nos está concedido meditar así. La MPA trata de ofrecer ayudas para limpiar y ordenar la casa y después llegar a la fuente, y también lo hace en el caso de que el ambiente con el que se está en contacto no sea bonito y agradable. Una vez que se hay tenido la intuición central, será fácil meditar en cualquier sitio.

4. *Cuando he abrazado el árbol ha sucedido algo extraño. No sabía si era el árbol el que entraba en mí o yo en él. Después he entrado en el árbol y me he convertido en él, mis brazos eran sus ramas. Ha durado poco y después he sentido el deber de dar las gracias al árbol, pero no me doy cuenta de qué ha sucedido.*

Has tenido una experiencia no mental, es decir, una percepción del árbol a nivel intuitivo, directo, sin reflexiones o pensamientos implicados. La experiencia de unidad surge muchas veces durante la meditación, cuando la mente está silenciosa. Es signo de crecimiento y armonía dentro de la propia casa, puesto que los pequeños yo están aprendiendo a estar en silencio y en paz. Así se adquiere un espontáneo y respetuoso amor hacia todo lo creado.

5. *A la pregunta « ¿qué hacer para tener más abandono?» mi árbol me ha dado como «respuesta» una serie de manchas irregulares, móviles, de color rojo oscuro, con otras manchas en el interior en forma de almendra y negruzcas. Estas segundas manchas las he sentido como canales de linfa y las manchas rojas como tronco del árbol. La mente me ha restituido esta respuesta: «Deja fluir». ¿Se trata de una respuesta verosímil en cuanto a modos y significado o de una construcción mental mía?*

Tu estado de calma y sintonía con el árbol han dado como resultados esta experiencia de sencillo diálogo con la naturaleza. Cristo también invitó a comprender este “dejar fluir” precisamente observando la naturaleza: «¡Mirad los lirios del campo!»⁷. Tu mente no lo ha «construido» todo, sólo ha participado armónicamente en la experiencia misma que ahora traduce en palabras. Éste es

7. Mt 6, 28.

su papel. Por desgracia no siempre es así, sino que muchas veces la mente construye de manera independiente su particular versión de la experiencia para identificarte con ella. Es el caso de los continuos ruidos mentales de la gente, asociados a imágenes y sentimientos que manipulan el estado de la casa interior. Cuanto más medites, más advertirá el mayordomo por sí mismo estas diferencias.

IX

EL ENCUENTRO CON LA INFANCIA

He descubierto cosas maravillosas de mi infancia que he revivido con gran emoción y alegría, y cosas desagradables, de las que me he liberado.

EL CAPÍTULO DE NUESTRA INFANCIA

De toda la lista de capítulos de nuestra vida uno de los más importantes es el que contiene los años de nuestra infancia y adolescencia. Todos llevamos dentro de nosotros una historia, que podríamos llamar también «el mito de nuestra infancia», formado según un modelo de vida y desarrollado durante nuestros primeros años. Este mito vive todavía operativamente en nosotros y muchas veces se manifiesta. Se trata de un capítulo de una importancia excepcional porque es precisamente durante estos años cuando los diversos elementos, los pequeños yo de nuestra casa interior, aprenden a amar y a recibir amor, gran clave de la existencia humana. Por desgracia muchas veces aprenden esta experiencia de forma equivocada o simplemente no la aprenden.

Por eso, de adultos, también nos encontramos en situaciones en las que, de improviso, salta afuera algún retazo de nuestra historia infantil, no integrada todavía,

que nos produce malestar. Esto sucede en la medida en que se encuentren, en el capítulo de la infancia, restos de un veneno mortífero, que contamina notablemente la capacidad de amar del niño. Usando la terminología que un autor ha hecho conocida en el tratamiento de los problemas de la infancia, llamaremos a este veneno «vergüenza tóxica», porque, igual que la vergüenza, paraliza e inhibe y, sobre todo destruye, el conocimiento normal y sano y la autoestima del niño, y le lleva a avergonzarse de sí mismo y a despreciarse. John Bradshaw, el autor especialista en los problemas de la infancia, es pionero en los Estados Unidos en la recuperación y curación del niño interior¹. La siguiente descripción poética de la vergüenza tóxica está inspirada en un texto suyo:

MI NOMBRE ES VERGÜENZA TÓXICA

Estaba ya ahí desde el primer momento
en la adrenalina de la sangre de tus padres
cuando haciendo el amor te concibieron,
y en el fluido de la vergüenza que tu madre
incubó en su seno, transmitiéndola a tu pequeño corazón
cuando tú todavía no eras más que un parásito.

Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

Llegué antes de que pudieses hablar,
antes de que entendieras,
antes de que tuvieras ningún tipo de conocimiento,
cuando estabas desprotegido e indefenso,
cuando eras vulnerable y necesitado.

Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

1. Cf. J. BRADSHAW, *Come ritrovarsi*, Sperling & Kupfer, Milán 1993. (Traducción al español *Volver a casa*, Los libros del Comienzo, Madrid 1999).

Llegué a tu vida cuando eras mágico,
antes de que supieras que estaba allí.
Ensucié tu alma, penetré hasta el corazón.
Te transmití sentimientos de vergüenza,
de imperfección y defectos, de desconfianza, fealdad,
de estupidez, de inferioridad y de indignidad.
Te hice sentir diferente,
te dije que había algo malo en ti,
manché tu divinidad
Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

Existía antes que la conciencia,
antes que la culpa,
antes que la moralidad.
Soy la primera emoción,
soy la voz interna que susurra palabras de condena,
soy el estremecimiento interno que te recorre sin que
tengas ninguna preparación mental
Mi nombre es vergüenza tóxica.

Vivo secretamente
en las profundas riberas húmedas de la depresión
oscura y la desesperación.
Siempre aparezco furtivamente y te cojo desprevenido.
Vengo por la puerta trasera
sin ser invitada ni deseada.
La primera en llegar
estaba allí en el principio del tiempo
con Padre Adán, Madre Eva,
hermano Caín;
estaba en la Torre de Babel
y en la Matanza de los Inocentes
Mi nombre es vergüenza tóxica.

Procedo de progenitores “desvergonzados”
del abandono, el ridículo, el abuso,
la negligencia, los sistemas perfeccionistas.
Mi autoridad proviene de la intensidad aterradora
de la furia de un padre,
los comentarios crueles de los hermanos,
la humillación y burla de los otros niños,

el reflejo espantoso en los espejos,
la caricia que deja helado y temblando,
la bofetada, el pellizco, la sacudida
que destruyen la confianza.

Mi nombre es vergüenza tóxica.

Intensificada por una cultura racista y sexista
por la hipócrita condena de fanáticos religiosos
que te dicen lo que debes y no debes hacer
para ser admitido en el seno de Dios;
los miedos y presiones de la escuela
la hipocresía de los políticos,
la vergüenza multigeneracional
de sistemas familiares enfermos y corrompidos

Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

Soy poderoso, muy poderoso,
y por el sólo hecho de que seas una mujer,
un hebreo, un negro, un homosexual,
un oriental, un minusválido,
puedo transformarte en un maloliente montón de inmundicias,
de roña, de desecho y porquería,
puedo transformarte en el chivo expiatorio,
en el responsable universal,
en un bastardo, un corrupto,
un maldito, detestable y condenado.

Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

Mi dolor es tan intenso, tan insoportable,
que tienes que pasarme a tus hijos
en forma de control,
perfeccionismo, desdén, críticas.
Mi dolor es tan intenso,
que tienes que ocultarme con adicciones
y defensas del ego inconscientes.
Tratarás de librarte de mí, pero no podrás
porque vivo dentro de ti.
Hago que no sientas esperanza,
Que no encuentres una salida.

Mi nombre es Vergüenza Tóxica.

Soy el alma de la co-dependencia,
la bancarrota espiritual,
soy el crimen, la violencia, el incesto y la violación,
soy la insaciabilidad y la lujuria...
Deformo el Ser en el hacer y el tener.
Mato tu alma
y tú me transmites de generación en generación.
*Mi nombre es Vergüenza Tóxica*².

Esta es la vergüenza tóxica, el veneno más contaminante, puesto que está directamente orientado a impedir la primera enseñanza fundamental para facilitar al niño/a la apertura a la alegría de vivir: la autoestima, el verdadero amor. El amor auténtico y ordenado a nosotros mismos, el descubrimiento de la fuente en el centro del Ser, que es el gran sentido de la vida y el pleno auto-conocimiento, depende enormemente de estos primeros pasos. La falta de este amor y autoestima obstruirá después en la juventud y en la edad madura el camino hacia la fuente.

LA HISTORIA DEL PEQUEÑO ELFO

Bradshaw expresa también simbólicamente esta realidad como el olvido de sí mismo. En *La casi trágica historia de un tierno elfo*³, presenta a Joni, un pequeño elfo que llega del paraíso a nuestra tierra, habitada por feroces Snamuh, tribu no élfica, que ignora el secreto del Ser, y no piensa más que en trabajar y vivir agitado. La misión de Joni en la tierra es la de referir a su familia el secreto del Ser, el amor. Pero los padres no le escuchan, sino que lo quieren «educar», le pegan y llegan hasta hacerle olvidar su misión y su identidad de elfo.

2. La poesía original de la vergüenza tóxica es de L. BOOTH y está citada por J. BRADSHAW en *Come ritrovarsi*, pp. 63-65. El presente texto toma ideas e imágenes de Booth y de la obra de J. Bucay, *Déjame que te cuente...*, RBA, Barcelona 2005, pp. 222-227.

3. J. BRADSHAW, op. cit. pp. 67-70.

El «olvido» existencial de Joni se cura en una ocasión en que es internado en el hospital, después de que, durante un tratamiento a causa de su dependencia al alcohol, consigue oír la voz interior que lo impulsa a despertarse y a volver a encontrar su alma élfica.

Así vemos que la vergüenza tóxica puede ser hereditaria. Los padres, sin darse cuenta siquiera de que también ellos son víctimas del veneno recibido de sus padres, de los educadores y de la cultura, pueden atormentar con su toxicidad a los hijos que, al ir creciendo, a su vez transmitirán el tormento tóxico. Se crean así, a veces, ciertas neurosis de familia que se transmiten de generación en generación... hasta que alguno (como Joni en el hospital) recibe el don del despertar.

No debemos censurar a nuestros queridos padres por haber sido agentes más o menos influyentes en el drama de la identidad élfica olvidada. Seguramente ellos han dado a sus hijos lo mejor que creían poder darles. Bradshaw lo expresa así en su parábola: «Ellos [los padres de Joni] en realidad estaban equivocados; creían que su misión era enseñar (a Joni) a cumplir con *su* deber, y cada vez que él no hacía lo que les parecía justo, le castigaban»⁴.

Para despertar a nuestro mayordomo a los problemas de la infancia y poner en orden los capítulos de vida más cercanos a nosotros, aunque estén influenciados por los remotos, hay que volver a hacer una inspección de aquellas escenas lejanas y dialogar en ese lugar con nuestro niño interior. La finalidad es encontrarlo amistosamente, curarlo y transformarlo en alegría actual, creatividad actual, magia y juegos actuales. Esta es la función del ejercicio que se propone a continuación y la de los que se indica en el próximo capítulo.

4. *Ibíd.*

EJERCICIO

Acercar a nosotros el capítulo de la infancia

En este primer ejercicio se trata simplemente de escoger un capítulo de la infancia para acercarlo en meditación. Si amplificamos los distintos aspectos de nuestra historia infantil, podremos entrar también más fácilmente en contacto con la atmósfera propicia para hacer después otros ejercicios más profundos en la sección del diálogo.

Para algunos se puede presentar el problema de qué capítulos elegir en concreto, ¿el primero o el segundo? ¿O será más importante el de la adolescencia? ¿O el de la juventud? El criterio esencial a seguir es éste: escoge el capítulo que sientas como más crítico de los primeros años de tu vida y, obviamente, el que te sea posible recordar de alguna manera. De hecho, hay quien no recuerda nada de sus años infantiles, en cambio conserva muchos recuerdos de los influjos recibidos en su adolescencia. Escoged, con sencillez y espontaneidad el capítulo que os resulte accesible y que recordéis como el más crítico de aquellas primeras etapas y disponeos a acercarlo en la forma que se indica en este ejercicio.

- Una vez elegido un capítulo de los años de tu infancia-adolescencia, relájate usando el primer o segundo nivel de la bajada a cero. Deja junto a ti tu cuaderno abierto por la «Sección temporal»⁵.
- En completa calma y relajación acércate al capítulo elegido sin enfocar tu atención sobre nada concreto, sin forzar nada, acércate como a un todo que puedes sentir y observar cada vez más de cerca. Te puede

5. Sobre el cuaderno de meditación y sus secciones ver el capítulo 17.

ayudar repetirte con calma alguna frase de contacto: «entonces...», «en aquellos años...», «cuando yo tenía tal edad...». A medida que llegan recuerdos, imágenes, palabras... anótalos con calma en el cuaderno y continúa el contacto con tu capítulo como una continuidad en movimiento, sin detenerte en los detalles.

- Cuando el flujo genérico de tu capítulo parezca detenerse o hacerse mucho más lento, será el momento de acercarse a los detalles, haciéndote las siguientes preguntas específicas:

Personas: ¿Qué personas influían más en mi vida? ¿Qué relaciones intensas de amor o de falta de amor surgen de aquel periodo?

Trabajos: ¿Qué actividades tenían un significado positivo o negativo más intenso en mí? ¿Los deberes del colegio? ¿Deportes? ¿Arte? ¿Planes y sueños no realizados? ¿Con qué energía o debilidad desarrollaba estos trabajos?

Pensamientos: ¿Qué pensamientos tenía? ¿Recuerdo momentos de no pensar? ¿Le daba vueltas a los hechos que influían sobre mí?

Sentimientos: ¿Me acuerdo de aquel estado de ánimo que experimentaba muchas veces: tristeza, alegría, soledad, sentirme no comprendido, sentirme acogido e importante?

Cuerpo: ¿Qué cuerpo tenía entonces? ¿Qué aspecto físico? ¿Qué disfrutes, descubrimientos, traumas, enfermedades o alegrías correspondientes al cuerpo?

Grupos: ¿Cómo veía a la sociedad? ¿A la humanidad? ¿A los amigos? ¿A la familia? ¿A la patria? ¿A la iglesia?

Acontecimientos: ¿Qué acontecimientos se destacan como más significativos en este periodo? ¿Hay pruebas o traumas? ¿Fiestas inolvidables? ¿Circunstancias sorprendentes?

Sueños: ¿Recuerdo algún sueño o fragmento de sueño de este periodo?

Espíritu: ¿Qué experiencias positivas o negativas recuerdo en relación con el mundo del espíritu? ¿Cómo era Dios para mí, entonces? ¿Los ángeles? ¿El más allá? ¿La muerte? ¿Cristo? ¿La Virgen? ¿El paraíso? ¿El infierno?

Anota sobriamente en tu cuaderno todo lo que va surgiendo de cualquiera de los aspectos específicos de tu capítulo de vida. Cuando te parezca que los detalles esenciales del capítulo han aflorado lo suficiente, concluye el ejercicio quedándote en calma durante un tiempo.

Preguntas

1. *En el capítulo de mi infancia soy una niña de tres años. A mi alrededor veo prevaricación, violencia. Escapo casualmente a un intento de violencia. Me siento sucia, me avergüenzo, no hablo de ello a mis padres. Tengo miedo. Nace mi hermano, siento amor y odio; le toco muchas veces la boca, me gustaría hacerle daño. Estoy celosa, mi madre es toda para él. Me siento sola, no amada. A menudo recibo reñiduras y golpes. ¿Es un caso, éste, de vergüenza tóxica? Me estoy curando.*

Obviamente, lo es. Tus palabras «me siento sucia, me avergüenzo» y el hecho de haber sufrido un intento de violencia, son elementos más que suficientes para contagiar tu infancia con los virus tóxicos. Es hermoso que sientas que te estás curando. El conjunto de los ejercicios indicados en los capítulos sobre la infancia y, sobre todo, la práctica diaria de la MP que se explicará más adelante, completarán toda tu curación.

2. *Para mí la vergüenza tóxica radical viene de la desesperación del niño que, con razón o sin ella, no se siente amado. Si mi madre no me ama, es porque yo no valgo nada, no soy digno de ser amado, por lo que tampoco tengo derecho a vivir, crecer, ser; no tengo derecho a un lugar en el mundo. Esto no es un razonamiento, es la reacción suicida, probablemente ineludible, del niño impotente frente al mundo donde esto sucede. ¿Qué le parece?*

El tuyo es un ejemplo vivo de una infancia en la que la identidad del pequeño elfo ha sido arruinada y olvidada. Haz el ejercicio recién indicado, que además te facilitará el encuentro con tu niño herido en los siguientes ejercicios. Dialogar sinceramente con él será un paso importante para la curación de la toxicidad. Posteriormente también podrás hacer que surja toda tu creatividad, el sentido del juego y la alegría de vivir que ahora yacen reprimidos en tu infancia, que no has no revivido. Además te recomiendo la lectura de la obra de J. Bradshaw citada en la bibliografía al final de este libro.

3. *Después de treinta y siete años todavía lloro la muerte de mi madre, que ocurrió cuando yo tenía sólo ocho. ¿Por qué no consigo recordar de ella el amor que seguramente me dio? Del periodo de mi infancia recuerdo sólo la soledad.*

Un sencillo diálogo meditativo con tu madre, incluso repetido varias veces, es posible que te haga descubrir respuestas a tu interrogante. Pero también el encuentro y el ejercicio sucesivo de diálogo con tu niña interior te permitirá curar la toxicidad de tu soledad infantil.

4. *Desde que era joven he reprimido completamente los primeros seis años de vida. Mi vida consciente empieza el primer día de colegio a los seis años. Aunque me haya*

esforzado, en los cuarenta años siguientes siempre he encontrado un muro en mis regresiones y en el autoconocimiento. No conozco a nadie que me pueda hablar de ello. ¿Cuándo y cuánto debo intentar conocer el primer capítulo de mi vida? ¿Está bien colmar este vacío? Lo llamo vacío porque siempre he sentido un agujero que no podía ser llenado. Estoy seguro de no tener recuerdos antes de los seis años, porque entonces vivía en una ciudad a la que ya no he vuelto. Después de los seis años lo recuerdo todo perfectamente: personas, ambientes, sensaciones.

Por de pronto el ejercicio lo puedes hacer entrando en el periodo que recuerdas a partir de los seis años. No hagas esfuerzos mentales para recordar lo que sucedió antes. Probablemente se trata de una represión tuya, que no se debe forzar empujándola a la superficie. Podría ser que haciendo los ejercicios aconsejados aquí (que precisamente tratan de acoger e integrar la infancia), surja espontáneamente poco a poco algún retazo de los tiempos reprimidos. Además, una siembra onírica también te podría ayudar a establecer contacto, sin forzar, con esta primera etapa de vida. En todo caso tu actitud deberá ser siempre la de un mayordomo que observa con calma, sin interferir ni forzar nada.

5. *Puede decir algo sobre la relación entre sentido del pecado y vergüenza tóxica, entre moral objetiva, tanto individual como social (por la que, por ejemplo, ser gay ciertamente está en contra de la voluntad de Dios) y la apertura a la comprensión y al amor universal generados por la segunda conciencia?*

La moral objetiva, individual y social, ha nacido desde hace muchos siglos por medio de la primera conciencia. Tiene que existir una moral así, puesto que tiene que exis-

tir una primera conciencia en la escala evolutiva humana. La moral objetiva individual y social, por otra parte, no es, además, la misma universalmente, puesto que varía según las culturas y las edades de la historia. Pero la raíz más profunda y sólida de esta moral es el amor-fuente y la luz que emana del centro del Ser. Por desgracia esta última raíz no está siempre en conexión con la conciencia y, por lo tanto, con la moral escrita y practicada por los hombres. Entonces, también en nombre de este tipo de moral, desconectada de su raíz, se puede incluso hacer mal al prójimo: en la historia se han cumplido hipocresías y verdaderas injusticias en nombre de la moral y de la religión. Hasta que el hombre no pase al estado de segunda conciencia, podemos estar seguros de que continuaremos matándonos y agrediéndonos mutuamente, tanto a nivel individual como social e internacional.

La segunda conciencia nos abre cada vez más a la fuente y al amor más auténtico y límpido que emana de ella. Cuando, gracias a la MP, se entra en conexión con esta fuente y este amor, nos hacemos más universales, más misericordiosos y comprensivos... y entonces llegamos a comprender en su autenticidad la conocida frase «ama y haz lo que quieras».

A pesar de ser verdad que, a causa del estado general de primera conciencia en que se encuentra inmersa la humanidad, debe haber normas morales y leyes, y determinadas sociedades y culturas pueden en nombre de la moral hacer, por ejemplo, discriminaciones injustas sobre la orientación sexual de los individuos, la segunda conciencia no juzgará nunca a ningún ser humano, puesto que ha intuido el misterio que habita en el centro de cada hombre y de cada mujer: su fuente divina. Ella se dará cuenta si su casa está en desorden y si en ella están presentes los habituales problemas inherentes al viaje

del hombre en su aventura de vuelta a casa. Pero, naturalmente, esto no quiere decir que la segunda conciencia apruebe los daños causados por la vergüenza tóxica o por una conducta cruel, desordenada o equivocada.

En todo caso, la limpidez y el orden de nuestra casa interior, así como su desorden, tendrán siempre las mismas raíces en el ser humano: el amor o el egoísmo.

X

DIÁLOGO CON EL NIÑO INTERIOR

Después de un mes, ya experimento una sensación distinta de alegría y de paz dentro de mí, y esto está produciendo efectos evidentes también en mis relaciones con los demás: el encuentro a cero con «mi niña» ha sido un paso adelante fundamental.

PERFECCIONISMO NEFASTO

El ejercicio anterior puede habernos dado ya la posibilidad de descubrir aspectos sobre nosotros que antes yacían sepultados en lo recóndito de nuestra infancia olvidada. Una cuestión que suele surgir en los meditantes que contactan con su infancia a través de los ejercicios propuestos, se podría resumir así: «¿Dónde está la vida que he perdido mientras vivía?». O bien: «¿Puedo recuperar el verdadero amor que no he conocido en mi infancia?».

Alice Miller, psicóloga suiza¹ conocida por sus estudios sobre el maltrato infantil, se expresa sobre este tema en su libro *The Drama of the Gifted Child* (*El drama del*

1. Aunque Alice Miller nació en Polonia (1923), creció en Suiza, donde cursó sus estudios, obteniendo el doctorado en filosofía, psicología y sociología en Basilea en 1953.

niño dotado): «Si una persona es capaz de sentir que de niño nunca fue “amado” por lo que verdaderamente era, sino sólo por sus logros, sus éxitos y sus buenas cualidades, y así su infancia fue sacrificada por este “amor”, se sentirá profundamente impresionada, y algún día deseará poner fin a esta forma de “amor”. Entonces descubrirá en sí misma la necesidad de vivir de acuerdo con su “verdadero yo” y en adelante no se sentirá forzada a conquistar un amor que, en el fondo, no puede satisfacerle, puesto que ese amor está destinado a un “falso yo”, al que ahora ha empezado a renunciar»².

Jean Vanier, el fundador de las comunidades del Arca, nos cuenta que se sorprendió cuando fue invitado a visitar un liceo y leyó la gran inscripción que todos los alumnos veían en la puerta de entrada todos los días: «No destacar es un crimen». Terrible toxicidad escrita como un estribillo inexorable en el corazón de los chicos: « ¡No destaco, luego soy un criminal! ».

La experiencia de los capítulos de la infancia para muchos ha sido oscurecida y acongojada por el dolor y por la continua presión para superarse según un perfeccionismo nefasto. No son muchos los que han podido gozar del privilegio de una auténtica educación, de una atmósfera infantil impregnada de verdadero amor, una infancia libre y abierta a la creatividad, al juego y a la alegría de vivir.

CURAR AL NIÑO HERIDO

La MPA, cuyo objetivo es poner orden y paz en la casa interior, trata de ofrecer a los meditantes la posibi-

2. Citado por J. Abrams, en AA.VV., *Recuperar el Niño interior*, edición de J. Abrams, Kairós, Barcelona 2001, p. 17.

lidad de curar las heridas del niño interior, esa parte joven y vital de cada ser, que todavía persiste en nosotros, aunque quizá no liberada todavía e incluso traumatizada, por consiguiente probablemente reprimida. La curación de estas heridas hace que se suelten y se recuperen maravillosas energías que son también un don de fuerza y creatividad en la vida cotidiana de un adulto.

El objetivo de los ejercicios que se proponen a continuación es precisamente facilitar este encuentro con el niño interior, creando un ambiente relajado y amistoso, de modo que pueda sentirse libre para hablar contigo. Entonces los primeros pasos estarán dedicados a la creación de ese ambiente hecho de mutua confianza y de acogida, mientras que en un segundo momento se podrá hacer el ejercicio del propio y verdadero encuentro. Este es el testimonio de uno de los participantes al curso del encuentro con su niño interior: «Me encuentro en casa, en mi casa cuando era niño, alrededor de diez años. Entro, doy vueltas por la casa como si fuese normalísimo, lo reconozco todo, veo a alguien pero no recuerdo quién es. Empiezo a buscar al Aldo pequeño. Voy por las habitaciones. No lo encuentro. Salgo al balcón, y está allí, apoyado en unas macetas de geranios, en el umbral de la terraza. Está llorando, desesperado. Quiere morir, invoca a Dios para que le haga morir. Yo estoy detrás de él. Me detengo y lo miro. De repente recuerdo que todo es verdad. ¿Por qué quiere morir?

Siento en él una infinita tristeza, está solo.

Le amo increíblemente. Lo llamo y él se vuelve y se queda sorprendido. ¡Me mira con unos ojos! Al cabo de un momento está entre mis brazos. Nunca he amado a nadie así y sé que a él le pasa lo mismo; sé que después

de él vendrán mis hijos, pero él es especial. Le doy la carta que había escrito para él, y él, sonriendo, del bolsillo de sus pantalones saca la suya y sonreímos los dos. Hemos hecho un pacto secreto: “Anda, le digo, corre, juega. ¡Toma, ésta es tu pistola!” Y es precisamente la que le gustaba más. Sonríe y sale corriendo.

Yo vuelvo a casa y detrás de una persiana hay alguien, lo saludo como un viejo amigo. No lo veo, no sé quién es. “Gracias”, le digo. Él me responde: “¡No hay de qué!”.

Salgo de la casa y me encuentro aquí, sentado. Rara vez he experimentado la calma y la seguridad que he sentido al encontrar al pequeño Aldo. Ya tengo nostalgia de él»³.

Para facilitar el verdadero diálogo y encuentro con nuestro niño interior, todo el ejercicio se dividirá en tres pasos: los dos primeros están dedicados a un sincero intercambio de cartas entre el yo niño y el yo actual. El último paso, el más comprometido, estará dedicado a la visualización y a la sensibilización de los mensajes intercambiados mutuamente en las cartas anteriores. Cada paso deberá ir seguido de un intervalo, o los ejercicios se harán en diferentes tiempos del día. El paso final, dedicado al propio y verdadero encuentro, no deberá sobrepasar la media hora, incluida la bajada a cero⁴; sin embargo podrán repetirse encuentros que se considera no han concluido antes o, si se desea, seguir profundizando en la amistad y el verdadero conocimiento del niño interior.

3. *Cosí medita la gente*, pp. 82-83.

4. Ver las indicaciones sobre la duración de cada ejercicio según el tipo de relajación previo empleado en p. 72.

EJERCICIO

Diálogo con el niño interior

PRIMERA PARTE: CARTA DEL MAYOR AL NIÑO

- Siéntate en una posición que facilite tu calma y serenidad, relájate hasta el primer o segundo nivel de relajación (no con la bajada completa). Deja el cuaderno junto a ti, abierto en la «Sección diálogos»⁵ o simplemente provéete de papel y pluma para escribir.
- Concentra tu atención sobre la persona que eras en el capítulo de vida al que te acabas de acercar. Si tienes una foto de ti de pequeño/a podrá ayudar tenerla presente. Procura sentir a tu niño/a interior junto a ti, incluso sentado frente a ti, con su pequeña historia ya vivida, sus alegrías y tristezas, sus ilusiones...
- Cuando lo sientas cercano dirígete a él escribiéndole una carta. En esta carta expresa espontáneamente todo tu deseo de encontrarlo, de amarlo, de ayudarlo en sus problemas... todo lo que has sentido también mientras te acercabas a su vida concreta, en el capítulo con el que acabas de conectar. Sobre todo debes manifestarle tu amor, que tú sientes que él desea.
- La pluma debe fluir al servicio de tus sentimientos, sin hacer reflexiones ni ningún esfuerzo. Una vez escrita tu carta al niño/a interior, quédate en silencio respirando con calma durante algunos momentos.



5. Ver capítulo 16.

SEGUNDA PARTE: CARTA DEL PEQUEÑO AL MAYOR

- Después de un intervalo prudente de tiempo, o en otro momento del día, repite el primer punto del ejercicio anterior, dedicado a la relajación.
- Después procura sentirte dentro del niño/a interior y escribe una carta como respuesta a la que acabas de escribir del mayor al pequeño. La carta del niño al mayor, porque tú la escribes identificado con el niño, tendrá que escribirse con la mano izquierda⁶ y será, desde luego, muy sencilla y breve, escrita sin reflexionar sino, como antes, dejando que la pluma exprese con docilidad los sentimientos del niño/a.
- Cuando estén acabadas las dos cartas, lee el contenido, preferiblemente en voz alta.



TERCERA PARTE: EL ENCUENTRO

- Procura arreglar tu lugar tranquilo de meditación de modo que no haya estímulos sensibles externos que puedan interferir en tu experiencia meditativa: ruidos, luz intensa, etc. Relájate con la bajada a cero completa.
- Si lo deseas, puedes también pedir a tu Maestro interior la gracia de tener un verdadero encuentro de amistad y reconciliación con tu niño/a interior.

6. La mano izquierda está ligada al hemisferio derecho del cerebro, el que conserva los recuerdos, las imágenes, los sucesos, etc., más infantiles y arcaicos. En el caso de los zurdos, obviamente se hace al contrario.

- Ahora visualiza delante de ti una puerta. Trata de verla muy concreta y realistamente. Después, poco a poco, transforma esta puerta de manera que la conviertas en la puerta de la casa de tu infancia: mírala bien, con todos sus detalles, dimensiones, color. Observa los sentimientos y las sensaciones que surgen en ti delante de tu puerta.
- Ahora, con un acto de tu voluntad y deseo, abre la puerta de par en par y entra en tu casa. Procura dejarte penetrar por todos los detalles y las percepciones que te vienen espontáneamente mientras recorres las distintas habitaciones de la casa de tu infancia. Pueden ser visuales, auditivos, olfativos, o incluso sensaciones no fáciles de describir, sentimientos...
- Ahora encamínate a tu habitación, aquella donde jugabas y dormías. Párate delante de la puerta de tu habitación antes de entrar. Deja que surjan en ti los deseos de encontrar al niño/a interior que has sentido en el intercambio epistolar anterior. Después coge el tirador de la puerta, ábrela y entra en tu habitación.
- Cuando hayas entrado, deja con toda libertad que tu mayordomo observe todo lo que suceda. Puede ser que veas allí al pequeño/a sintiéndote mayor, o que tu conciencia se traslade al pequeño/a y te sientas de improviso identificado con tu niño interior que ve abrirse la puerta de su habitación y que entras tú, mayor.
- El objetivo de este ejercicio es el encuentro y la sensibilización del contenido de los mensajes epistolares que os acabáis de intercambiar. Deja que el mayor manifieste al pequeño, allí mismo, lo que le ha dicho antes por escrito, o que el pequeño hable al mayor. Os encontraréis conversando y os interrumpiréis con emoción. De todos modos, permítete experimentar todas las sensaciones, los sentimientos y las imágenes que salgan a

flote, sin negar el derecho a que se manifieste nada de lo que quiera emerger en este importante momento.

- Acaba el ejercicio con un pacto de amistad entre vosotros dos y con la promesa de continuar los encuentros deseando ayudaros, siempre que lo consideréis necesario. También puede ser interesante reclamar la presencia del Maestro interior para que él convalide y confirme vuestro pacto con su bendición.

Preguntas

1. *Cuando encuentro a mi niña interior no puedo identificarme con ella. Me siento su mamá. ¿Por qué?*

Tal vez tu niña tiene necesidad de ti como mamá, puesto que todavía necesita amor materno. Procura darle lo que sientes que le falta.

2. *Ningún recuerdo digno de anotar del periodo de la infancia. Mi madre me amó mucho, siempre trató de hacerme comprender los errores razonando, sin castigarme. También mi padre me amó, pero estaba ausente muchas veces por trabajo. Nunca recibí ningún castigo de él. Mi crisis tuvo lugar en el periodo de la adolescencia. Me ha sido fácil escribir la carta a mí misma adolescente. Pero no ha aflorado nada cuando se han invertido los papeles. No he llegado a escribirme nada como adolescente en este momento. ¿En qué me he equivocado?*

No hay nada equivocado, sino que el hecho de observar este obstáculo en vuestra comunicación quiere decir que no has forzado nada proponiéndote a toda costa que el ejercicio fuese «perfecto». Simplemente tu adolescente se siente turbada y un poco tímida todavía para abrirse a ti (¡los adolescentes no están fácilmente dispuestos a la comunicación con los mayores!). Necesita

tiempo. Te aconsejo repetir el ejercicio hasta que la corriente de comunicación, ahora bloqueada, se desbloquee por sí misma.

3. *¿Se puede sentir a más de un niño?*

Deja que salga de ti lo que viene espontáneamente: esto es lo más importante. Puede ser que se trate de distintos aspectos de tu infancia que quieren manifestarse así. Observa solamente lo que surge y cómo; todo lo que así fluye de ti contribuye a la limpieza y orden de tu casa interior.

4. *¿Y si, después de haber abierto la puerta, encuentro vacía la habitación de mi infancia?*

Entonces siempre te será posible volver a intentarlo. Pero, ¿por qué te cierras a la posibilidad de profundizar en el descubrimiento de ti mismo? Procura siempre repetir el ejercicio muy relajado, en el caso de que la primera vez la habitación esté vacía, y verás cómo funciona.

5. *Mi niño interior me ha dicho: me siento prisionero, ven a por mí, me siento solo. ¿Qué hago?*

¡Haz lo que sientas!

6. *El intercambio de cartas entre la niña interior y yo ha sido emocionante. Pero cuando he encontrado a la niña, ella estaba huidiza, saltaba de un sitio a otro. He pedido la ayuda del Maestro interior, después he decidido salir y volver en otro momento a aquella habitación. Sin embargo me ha parecido extraño porque la niña a la que recordaba era buena, demasiado complaciente.*

Has hecho bien el ejercicio. No es extraño que no se consiga tener el encuentro por primera vez. Te aconsejo repetirlo, como ya has intuido.

7. *Creo haberme encontrado conmigo, niña; pero ahora, ¿qué tengo que hacer? No quiero dejarla todavía en la habitación y verla solo de vez en cuando. ¿Puedo llevarla conmigo? Pero, ¿cómo? ¿Haciendo que crezca?*

¡Deja hacer a tu corazón! Pero debes evitar los dos extremos: ni invadir demasiado el reducto de tu niña, ni depender demasiado de ella. Procura comprender qué es lo que realmente quiere para hacer la paz y la integridad de tu casa. Hay que respetar los ritmos vitales y la respectiva intimidad de la una y de la otra. Seguramente que algún encuentro sucesivo aclarará la situación.

8. *Mi niña interior me ha respondido: «Hola, no veo el momento de hacerme mayor de verdad y ver cómo soy de mayor». ¿Por qué me ha respondido hablando de sí misma y no hablando con alguien fuera de ella?*

Precisamente porque tenía ganas de hablar de sí misma. Pero lo ha hecho también con «alguien fuera de ella», es decir, contigo. Sea como sea tiene necesidad de sentirse mayor, de verse crecida y en sintonía e integración contigo. Procura ayudarla a conseguir esta legítima aspiración.

9. *Me he reconciliado tan bien con el niño que he sido que ahora no quiere dejarme: lo visualizo constantemente, ríe y está contento de estar a mi lado. ¿Es algo normal?*

Normalísimo. Después te ayudará también el ejercicio del niño mágico, para captar toda la creatividad y energía que él te puede todavía dar.

10. *¡Estoy sorprendida! ¡Asombrada! ¡No me esperaba encontrarla así, y tener tanto que aprender de ella! Se ha convertido en «sí misma» con una sola carta de amor! ¿Pero qué puede querer decir esto? ¿Es una fantasía mía?*

La fantasía es un don que muchas veces nos ayuda a profundizar en el conocimiento de nosotros mismos; no es sinónimo de «mentira» o de «no realidad». Se reconoce al árbol por sus frutos. El fruto de tu experiencia ha sido una sorprendente y asombrosa sensación de descubrimiento inesperado y de posible crecimiento personal, que todavía puede aumentar y profundizarse en sucesivos encuentros.

XI

ENCUENTRO CON EL NIÑO MÁGICO

Hay que experimentar. Sólo puedo decir que el círculo se ha cerrado, que los opuestos coinciden y me parece extraño no haberlo experimentado antes, tan cerca estaba de esta realidad y verdad. ¿Antes vivía como niño y experimentaba como un niño?

EL RENACIMIENTO DEL PUER AETERNUS

Hasta ahora hemos tratado de curar y sanar posibles toxicidades ocultas todavía en el capítulo de nuestra infancia y adolescencia. El encuentro con el niño interior, especialmente con el aspecto de nuestra infancia vivido por el niño herido, habrá sido un paso determinante hacia este objetivo. Pero la infancia no es solamente un capítulo de vida con implicaciones negativas. También posee preciosas sabidurías y tesoros ocultos de los que somos más o menos conscientes. La exploración del capítulo de la infancia puede tener como resultado una experiencia que una meditante expresa así: «He vuelto a descubrir cosas maravillosas de mi infancia que he revivido con gran emoción y alegría, y cosas negativas de las que me he liberado».

Los grandes maestros y psicólogos nos dan a entender que el niño interior, en su esencialidad, es uno de los

elementos vitales que más se acercan al centro del Ser, al Dueño de la casa. Ramana Maharsi tiene un pensamiento muy profundo y misterioso en relación con esto: «El que encuentra el camino hacia el núcleo del yo, en donde tienen origen todos los niveles del yo y todas las esferas del mundo, el que por medio de la pregunta “¿de dónde soy?” encuentra el camino de vuelta a su fuente primordial, éste nace y renace. Sabed que, el que nace de este modo, es más sabio que todos los sabios, porque está en continuo proceso de renacimiento en cada momento de la vida»¹. Por esto al ocuparnos del auto-conocimiento esencial en la vía MPA, es importante cooperar con las condiciones que hagan posible el don de este precioso renacimiento, vinculado como veremos a los aspectos positivos de nuestro niño interior.

El impulso a abrirse, a crecer, a desarrollarse, a descubrir con curiosidad qué es la vida, y gozar, danzar y crear en medio de esta gran aventura, es en el niño algo tan natural y espontáneo como es para los lirios y las flores crecer y abrirse a la luz del sol. C. G. Jung, en su conocido ensayo sobre el arquetipo del niño dice que la imagen del niño interior representa el impulso más fuerte e ineludible de todo ser humano, es decir, el impulso a auto-realizarse. En sus memorias también Jung expresa de forma magistral el mismo pensamiento: «Una característica de la infancia es que –gracias a su ingenuidad y a su inconsciencia- representa mejor que la edad adulta la imagen del Sí mismo, del hombre integral, en su auténtica individualidad. Por lo tanto la visión de un niño –como la del primitivo- despierta en el hombre adulto y civilizado nostalgias que brotan de aspiraciones y necesidades insatisfechas, correspondientes a esas partes de la personalidad

1. Citado por RALPH METZNER, *Recuperar el Niño Interior*, Kairós, Barcelona, 2001, p. 80-81.

que han sido reprimidas (a causa de la adaptación personal) en perjuicio de la integridad del hombre»².

El niño interior es, por lo tanto, como el arquetipo de nuestro radiante desarrollo todavía potencial. Bastará con que observéis a un niño inmerso en el juego o en las manipulaciones o mezcla de colores, si está pintando, o mientras se ríe por alguna cosa que le divierte, para captar e intuir ese misterioso y divino potencial.

En caso de que estas dinámicas de apertura a la vida y crecimiento gozoso se hubieran desarrollado sólo parcialmente o se hubieran interrumpido en su crecimiento, entonces el verdadero niño no estará dentro de nosotros, el flujo de verdadera vida será incompleto y por eso se necesita un renacimiento en el que se vuelva a recibir toda la bendición de la infancia.

LOS GRANOS DE TRIGO Y LAS ESPIGAS

Un aspecto importante a la hora de explorar nuestros capítulos de vida es experimentar su existencia en el presente. Estos capítulos no «fueron», sino que «son», existen aquí y ahora, dentro de nosotros. Por tanto no vamos al pasado para quedarnos anclados en el pasado, sino para traer al presente esa sección del pasado todavía no vivida e integrada en el conjunto de nuestra casa.

Ira Progoff nos refiere un hecho clamoroso acontecido en el siglo XIX que aclara simbólicamente este trabajo nuestro de recuperación y renacimiento³. Un grupo de arqueólogos que fue a Egipto para hacer excavaciones,

2. *Ricordi, sogni, riflessioni* de C.G. JUNG, BUR, MILANO, 1992, pp. 293-294. (En español *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996).

3. *Ibíd.*, p. 108. El episodio se conoce también en otras varias versiones.

encontró en las tumbas descubiertas vasijas antiquísimas. Una de estas vasijas contenía granos de trigo, todavía enteros. Por curiosidad, uno de los arqueólogos sembró y regó estos granos y... qué maravilla, despuntaron de la tierra pequeños tallos y se hicieron hermosísimas espigas, después de haber permanecido durante millares de años en un estado de vida latente.

Este hecho nos ayuda a comprender gráficamente la última fase purificadora de la vía MPA: algo inacabado y latente está dentro de nosotros, está emergiendo y creciendo ahora. Antiguas semillas pueden todavía germinar y crecer en el presente. Por eso os propongo un ejercicio orientado a la recuperación de nuestra dimensión de alegría y juego. El juego nos descubrirá la sabiduría de abrirse a la vida, no en clave de competición y conquista, sino de danza y diversión, como es la naturaleza del verdadero juego.

EL JUEGO

¿Habéis observado de verdad a los niños inmersos en su juego? Les veréis rivalizar, danzar, enfurecerse y llorar; juegan al teatro de la vida, pero juegan, por consiguiente se lo pasan en grande. Lloran como si llorasen, gritan de rabia como si estuviesen rabiosos. Observad cómo juegan a los indios y a defender su territorio, a las hadas o al fútbol... Cuando se juega de verdad se hace en un estado de relajada segunda conciencia, es decir, sin estar completamente identificados con la acción del juego, sino disfrutando el momento presente. Entonces somos al mismo tiempo actores y espectadores, nos divertimos como el verdadero actor que recita su papel de príncipe o mendigo, pero al mismo tiempo no nos perdemos el espectáculo y observamos la representación sin olvidarnos de noso-

tros mismos. El niño en su juego lo hace así: juega a imitar y representar la vida de los mayores, a experimentarla en su piel y disfrutarla, pero sin identificarse completamente con el papel, así se divierte viéndose a sí mismo como médico, ama de casa, guerrero, astronauta, o mientras va a hacer la compra, a cazar un tigre a la selva, o sufre un accidente o vuela como superman. Los adultos, en cambio, no juegan. Hacen la compra olvidados de quiénes son, identificados con el pequeño yo económico, tenso y nervioso porque debe escoger lo que tiene buen precio y evitar ser engañado en la adquisición. Los adultos se identifican con el personaje médico, militar, ama de casa... y se quedan ahí, aprisionados, bloqueando todas las potencialidades creativas y gozosas que se liberan en el juego, abriendo, en cambio, la puerta a muchas neurosis, típicas del adulto que no sabe quién es.

EL NACIMIENTO DEL PEQUEÑO HERMES

Existe una antigua narración procedente de la mitología griega, que nos ayudará a profundizar la dimensión del juego humano y a vivirlo con el ejercicio que voy a proponer al final del capítulo. Es el nacimiento del pequeño Hermes (conocido en la civilización romana como Mercurio). Nació de la unión de Zeus y Maya, una de las ninfas pléyades que habitaban en los bosques. Maya, tratando de proteger al pequeño Hermes de Hera (la Juno romana), esposa de Zeus, ocultó al niño en una gruta, una especie de segundo útero. Mientras tanto Zeus olvidó a su nuevo hijo y volvió al Olimpo con la gran familia divina.

Maya, un espíritu de la naturaleza, cuidó de su hijo. Él era de carácter travieso. Ya, en el alba de su primer día de vida, se escapó de la gruta, se hizo una bonita lira con el caparazón de una tortuga y robó el rebaño de su her-

mano Apolo. Éste, enfurecido, llevó a Hermes ante el tribunal divino presidido por su padre Zeus. Cuando el pequeño escuchó los justos reproches del gran Zeus, reaccionó de un modo que sorprendió a toda la venerable corte divina, respondiendo: «¿Pero cómo habría podido hacer esas cosas de las que se me acusa, si precisamente nací ayer?» Y al mismo tiempo le guiñó el ojo a su papá Zeus. Al ver este gesto, todo el Olimpo, Zeus incluido, soltó una gran carcajada. El mito concluye con una orden de Zeus a los dos hermanos para que restablezcan sus relaciones amistosas, lo que sucedió cuando Hermes le regaló su lira a Apolo, que después se convertirá en un gran creador de melodías. En cambio Hermes se convertirá en ilustre psico-pompo y mensajero de los dioses.

Vamos a ver ahora que la historia posee interesantes elementos comunes con relatos míticos universales y en sintonía con el renacimiento en nosotros del *puer aeternus*, o niño divino.

- *Magia*: Hay un ambiente mágico en el nacimiento de este pequeño dios. Así como el niño que hemos encontrado en los ejercicios anteriores puede ser herido y amargado a causa de la toxicidad de los ambientes materiales y mundanos, el niño mágico-divino es fruto de una unión o simbiosis entre psique (Maya) y espíritu (Zeus, Dueño). Cuando estos descubrimientos se hacen evidentes en nosotros, es como intuir ahí dentro algo maravilloso, una fuente insondable de ser, imprevista y extraordinaria, semejante a un nuevo nacimiento. Esto sucederá de modo tanto más sorprendente y contrastante, cuanto más estrecho, represivo y puritano sea el ambiente en que se vive. Es como si el pequeño Joni de nuestra historia tóxica, se diese cuenta de repente de que es elfo.

- *Pruebas*: El ambiente envenenado en que nace el niño interior es obviamente el gran obstáculo a su crecimiento normal y sano desarrollo. En nuestro relato mítico, Hera y Apolo, representan una cultura, un orden preestablecido con reglas y normas fijas que no es lícito transgredir. Hera y Apolo, como enemigos del pequeño Hermes, representan nuestras estructuras, nuestras prisiones burocráticas, nuestras rutinas diarias esclerotizadas. Todo esto amenaza, a veces gravemente, las aspiraciones secretas y los ideales más elevados y creativos del niño mágico.
- *Ocultamiento*: Por esto con mucha frecuencia, a veces desde los primeros años de la infancia, se provoca el ocultamiento del auténtico y sano niño mágico, que vive en su gruta y refugio secreto, privado de la protección y cuidado de su padre. Sin embargo es nutrido y mantenido secretamente en su vida mágica por las «fuerzas de la naturaleza» representadas por la ninfa Maya. Gracias a esta nutrición secreta nuestro niño mágico consigue crearse un mundo totalmente suyo, de especial belleza y fascinación, de fantasía y creatividad, y así sobrevivir en su escondite secreto. La pequeña Sofía, creada por Gaarder, tiene un escondite en su jardín que posee muchas resonancias con este mundo secreto y mágico de la infancia⁴.
- *Poder*: Paradójicamente, y a pesar de estas amenazas y peligros, el niño mágico posee un poder extraordinario, casi divino (¡al fin y al cabo es hijo de Zeus!). Gracias a este poder el pequeño Hermes crea la lira y amenaza el orden preestablecido robando el rebaño de su hermano. El encuentro de estos dos poderes, el divino y el mundano (toxicidad), a veces origina una

4. J. GAARDER, *Il mondo di Sofia*, Longanesi, Milano 1994.

auténtica y verdadera guerra y conflicto interior. Por una parte están todos los influjos, las continuas y machaconas reglas de la cultura en que se vive, por otra parte el impulso divino y creativo que está por encima, que lo transforma todo en vida y alegría de vivir. No quiero decir que el orden social y la cultura sean un mal tóxico. Sociedad y cultura son negativas cuando invaden el terreno más sano e íntimo del hombre para grabar en él con inflexible prepotencia una visión de la existencia incompleta, no armónica y sobre todo desprovista de dimensión espiritual y mágica.

- *Juego*: La solución de nuestra historia está simbolizada en el juego divino. El pequeño Hermes llevó la carcajada, la música y la diversión al mundo del Olimpo y al mundo de la tierra, Después se convirtió en puente y canal de comunicación cielo-tierra. El descubrimiento y el renacimiento del niño interior completo y sanado puede, ciertamente, llevar a cada uno de nosotros hacia auténticos cambios de vida y hacer entrar en nosotros un vientecillo espiritual, procedente de la carcajada del Olimpo, una alegría y un espíritu de danza creativa que tal vez habíamos sepultado y olvidado.

EJERCICIO 1

Encontrar al niño mágico

- Bajada a cero y posibilidad de contacto con tu lugar interior de relajación.
- Visualiza una puerta frente a ti. Mientras la miras, reclama todo lo que en tu infancia era tu lado mágico. Siente la presencia de tu niño mágico, su atmósfera especial, la historia de sus invenciones y magias secretas... ¿Cómo te vienen estos recuerdos? ¿Qué emana

la presencia de tu niño mágico y de estos recuerdos? Trata de contactar la atmósfera en que estos sucesos tenían lugar:

- Cuando sientas que es el momento adecuado, abre la puerta y encuentra a tu niño mágico para tener una conversación con él. Pregúntale en qué momento se ocultó y desapareció de tu vida. ¿Por qué? ¿Qué defensas ha tenido que construir para proteger lo que quedaba en tu pequeña casa interior?
- Después id a vivir juntos alguno de los momentos más bellos e intensos de vuestra historia mágica y poética: fiestas de Navidad, Befana⁵, año nuevo, vacaciones, lugares secretos y mágicos de la naturaleza, amigos mágicos...
- Antes de despedirte, pídele un consejo sobre la forma en que podría ayudarte a ser más creativo y mágico en tu vida diaria. Para terminar, dale las gracias por su presencia y pedid los dos la bendición de vuestro Maestro interior.

EJERCICIO 2

La bendición del juego

El secreto del juego está en la no identificación. Jugamos cuando actuamos sin estar identificados con lo que hacemos y sin hacernos sus prisioneros.

El niño juega al médico, a la guerra, a ser frutero o comprador, piloto o indio... pero no se identifica totalmente con lo que hace. Es al mismo tiempo actor y espectador. Jugar al juego de la vida significa danzar con ella, sin identificarse demasiado en la acción; con una mayor flexibilidad, creatividad y sentido contemplativo.

5. Personaje de leyenda infantil en algunas regiones de Italia, cuya fiesta se celebra el 6 de enero.

Este ejercicio te ayudará a introducir gradualmente en tu vida una conciencia más rica y gozosa que enseñe a vivir la vida como una celebración.

- Bajada a cero y eventual contacto con tu lugar interior de relajación.
- Visualiza una puerta frente a ti. Mientras la miras, reclama todo lo que en tu infancia era tu deseo de jugar y divertirse. Siente la presencia de tu niño juguetón, su atmósfera especial, los amigos y compañeros de juego, los lugares donde jugabas, la historia de tus invenciones y juegos divertidos... ¿Cómo te vienen estos recuerdos? ¿Qué atmósfera emanan?
- Cuando hayas contactado el lugar interior y visualizado la puerta, cuando te sientas dispuesto/a, abre la puerta y entra en una escena en la que se desarrolla el juego de tu infancia. Encuentra a tu niño interior en pleno juego. Observa como estás completamente abandonado a la alegría del juego, observa dentro de tí, cómo funciona tu conciencia, representando, y a la vez observando y disfrutando tu papel en el juego.
- Acércate a tu niño interior habla con él: ¿Cuáles son tus juegos preferidos y por qué? ¿Podrías hablar con él de tus momentos demasiado serios que te gustaría transformar en juego?
- Pídele ayuda para introducir la bendición del juego en tu vida. Háblale de tus dificultades y posibilidades de jugar en el momento presente. Tratad entre los dos de un posible programa de juego.
- Antes de despedirte pídele un consejo sobre la forma en que podría ayudarte a ser más creativo y gozoso en tu vida diaria. Para terminar, dale las gracias por su presencia y pedid los dos la bendición de vuestro Maestro interior.

Preguntas

1. *Desde que contacté con mi niña interior, siempre que hago meditación la veo, como en una foto mía de niña que tengo en casa. He recibido una educación muy severa, carente de lazos afectivos, pero he comprendido el por qué; es más, estoy muy contenta porque he podido construir una buena relación con mi madre. Sin embargo, aun sintiendo con mucha fuerza esta niña interior, no consigo expresar físicamente lo que querría (a pesar de que entiendo mucho de ternuras, porque mi hija y yo nos damos muchos besos, abrazos y mimos).*

En tu niña interior hay algún residuo, un tanto tóxico, causado seguramente por su educación severa. Es tu niña la que siente la falta de mimos y de libertad para expresar su afecto y su mundo mágico infantil. El ejercicio del encuentro con tu niña mágica y con la juguetona seguramente te hará bien y, si por casualidad es reacia a jugar procura invitarla a hacerlo contigo.

2. *¿El niño interior y el inconsciente, son la misma parte de nosotros llamada con distintos nombres?*

El niño interior es la forma de representar simbólicamente una parte viva de nosotros. La palabra inconsciente es un término científico acuñado por la psicología profunda. Se puede decir que la riqueza y potencialidad creativa de la infancia, ocultas todavía en nosotros, están en nuestro inconsciente, o en el «piso de abajo», si quieres emplear la terminología de nuestra parábola antropológica de la casa, los pequeños yo, etc. Estas potencialidades se pueden hacer conscientes e integrar en el conjunto armónico de nuestro ser. Este es el objetivo del auto-conocimiento y de la integración que la MPA pretende alcanzar en su etapa preparatoria al último paso, que es el contacto con el centro del Ser, el Dueño de la casa.

3. *He hablado con el niño. Tenía quince años. Con pocas palabras me ha pedido hacer cosas concretas. Yo le he prometido que las realizaremos, tranquilizándolo. La pregunta es: ¿ahora cómo puedo mantener esta promesa, dándome cuenta de que me faltan cosas y el «dinero» para hacerlas?*

Tu adolescente es creativo y es típico de su edad querer hacer cosas con energía y entusiasmo. Tienes que escucharlo, pero como adulto, sin hacerte adolescente con él, porque, si no, acabaríais en un callejón sin salida. Los problemas a causa del dinero, los tienes que tratar con él sin falsas promesas, con transparencia y como amigo adulto. El verdadero encuentro y la integración con tu adolescente creativo tendrá lugar dentro de esta atmósfera de verdad, sincero amor y don de todo lo que tú puedes ofrecerle como adulto: tu inteligencia, la experiencia de joven adulto y el verdadero interés de tratar con él las posibles soluciones a sus problemas. Los dos tendréis que ser muy sinceros y honestos, pero, sobre todo, amigos. Así, sin dejar de ser el adulto que eres, te seguirás enriqueciendo y te completarás con la creatividad y la joven energía de tu adolescente interior.

4. *La experiencia de las cartas ha sido muy fuerte. En el encuentro tenía miedo y desconfianza. Ha sido bonito, pero menos intenso que las cartas. ¿Significa algo?*

Es tu miedo y desconfianza los que han bloqueado un encuentro más cercano y profundo. Pero siempre puedes repetir el ejercicio con mayor calma y confianza. Si os habéis escrito mutuamente de forma tan intensa, también será posible hacerlo en el encuentro de modo más fuerte todavía.

5. *En el diálogo con la niña interior me he evocado a mí misma situándome en un periodo problemático, en mi primer periodo problemático, y la verdad es que no he encontrado a una chiquilla alocada y alegre. ¿He comprendido mal el ejercicio?*

¡Justamente has encontrado la parte de ti que querías encontrar!

6. *Al abrir la puerta de mi casa, me he encontrado a mí mismo, un niño alegre y con muchas ganas de jugar. Al mismo tiempo he advertido la sensación de otro yo mismo adolescente, encerrado en sí. Quisiera saber cuál de los dos me necesita más. ¿Y yo, a cuál de ellos necesito?*

Está en ti sentir, comprender y responder a tu pregunta. Te aconsejo que no pierdas mucho tiempo pensando cuál de los dos te necesita más; busca, sobre todo, la *sensación interior*, es decir, tienes que sentir la respuesta, no tanto pensarla. Además está claro que tú sientes estas dos partes de ti con necesidad de integración, es decir, necesitan ser acogidas, escuchadas, comprendidas e integradas. Entonces podrás hacer primero la meditación con el niño y después con el adolescente.

7. *El niño interior me ha rechazado con mucha decisión, a pesar de mi sincero deseo de encontrarme con él. Incluso durante la visualización de la casa se ha mantenido a distancia mía, silenciosamente. En la carta de respuesta que me ha escrito ha confirmado su negativa a nuestro encuentro, escribiéndome «déjame en paz». ¿Me aconseja insistir?*

Tu experiencia se repite, no por casualidad, en los meditantes que hacen el curso introductorio a la MPA. Es signo de un elemento de tu ser todavía no integrado y

acogido. En realidad este niño del primer encuentro te hace el favor de manifestarse tal como se siente actualmente, y aprovecha para comunicarte su decepción. Esto es positivo, puesto que una parte de ti que antes estaba silenciada y reprimida, ahora ha iniciado un cierto contacto contigo. La verdadera integración llegará cuando el niño hable contigo libremente varias veces y lo sientas como amigo. Trata, por lo tanto, de repetir el ejercicio hasta obtener este resultado, sin tensiones ni violencias. Así el encuentro se irá haciendo cada vez más positivo y amistoso.

TERCERA PARTE

MEDITACIÓN PROFUNDA

XII

DESIDENTIFICACIÓN

El don es ser, el secreto es ser. Vivir acogiendo simplemente el don que es el ser. Tratar de poseer el don lo transforma en condena sin salvación. Acoger el presente es vivir, vivir como un instrumento en las manos de un músico. Ponerse acorde y formar parte de la sinfonía¹

El término «desidentificación», aun sin estar presente en el diccionario, me parece suficientemente adecuado para dar una idea de la esencialidad del término: diferenciación, diversificación, distinción, separación, división... y otros que no añado para no engordar al pequeño yo razonador. Sin embargo falta un término sinónimo que es muy conocido en ciertas tradiciones de espiritualidad: discernimiento espiritual. Podemos decir que en este capítulo nos acercaremos con un decisivo paso a la aclaración de las aclaraciones: saber discernir quiénes somos, es decir, qué es nuestra suprema identidad, distinta de todo lo que son revestimientos externos y mudables. Los ejercicios hechos hasta ahora también nos ayudarán a acercarnos a esta experiencia que es el umbral del último paso de la vía MPA: la auténtica y verdadera meditación profunda.

1. *Cosí medita la gente*, p. 97.

Hasta ahora hemos experimentado de cerca aspectos de nosotros mismos, pertenecientes a nuestra emotividad o a nuestra imaginación creativa, es decir, esas partes de nosotros que hemos llamado pequeños yo o habitantes de nuestra casa interior. También hemos indicado en los primeros capítulos cómo podemos vivir medio hipnotizados, con una primera conciencia medio dormida, completamente ignorante del centro del Ser, Dueño de la casa, e identificada en cambio con los pequeños yo.

Para comprender mejor qué es la desidentificación, uno de los dones más preciosos que un meditante puede recibir, es conveniente descubrir lo que representa su oponente directo: la identificación.

IDENTIFICACIÓN

El gran obstáculo para experimentar nuestra fuente interior, o centro del Ser, es la identificación con la mente y sus aliados: dejarse hipnotizar dando cada vez más crédito y energía a pensamientos, emociones y sensaciones, viviendo en total desconexión con el centro y sustituyendo al Dueño por los siervos. Pensar se ha convertido para el hombre actual en una enfermedad, una drogadicción, un continuo desequilibrio y ruido en la casa. Porque muchas veces no se puede dar el nombre de «pensamiento» a la continua verborrea mental que nos invade. Muchas escuelas populares de autoayuda nos han repetido hasta la saturación: «¡Eres lo que piensas!». Entonces, se puede decir de muchos: «Eres tu parloteo mental». No se trata de criticar a la mente. Este instrumento constructivo es precioso si se usa de manera adecuada y armónica con otros instrumentos de vida, pero puede convertirse en un letal y destructivo virus

tóxico si se convierte en dueño plenipotenciario de la casa. Porque entonces tú eres la mente y lo que te ordena la mente. Cuando has caído en el síndrome de la identificación, no se trata de un uso incorrecto de la mente, no es que estés usando la mente de modo inadecuado: es más bien que la mente te está utilizando a ti. No gesticulas, sino que eres gesticulado, estás absolutamente identificado con lo que pasa por tu mente. Esta es la enfermedad casi universal en la que vive inmersa la humanidad. Es como la vida de un poseído, en este caso del pequeño yo mental y sus cómplices, ignorante de serlo y creyendo, en cambio, que él es precisamente la entidad por la que es poseído.

EJERCITARSE EN LA DESIDENTIFICACIÓN

La experiencia de desidentificación empieza en medio de un espacio de silencio, cuando el meditante siente la intuición de que él no es verdaderamente el pequeño yo que está haciendo ruido dentro continuamente. Poco a poco la intuición se convierte en experiencia cada vez más cercana y cierta. Entonces un meditante entra en un proceso que le permite observar al pequeño yo pensador o furioso, o creativo... y en estos momentos es cuando él sube a un estado de conciencia superior, la que hemos llamado segunda conciencia.

Entonces la desidentificación es esa claridad y apertura de conciencia (mirada límpida del mayordomo) que te hace comprender vivencialmente que todo lo que puede ser observado por ti, necesariamente está fuera de ti, luego no eres tú. Si se practica regularmente en la vida, actúa como potentísimo antídoto para poner orden en nuestra casa y hacer que vuelva su Dueño.

Un primer ejercicio breve y sencillo, para los meditatores que quieren experimentar el don de la desidentificación, es la experiencia del cadáver. En este ejercicio se experimenta la separación entre todo lo que es envoltura en nosotros y la suprema identidad del Ser. Algunos participantes en los cursos de MPA se asustan cuando oyen decir al instructor: «Ahora haremos el ejercicio del cadáver». Pero el resultado de esta meditación es todo lo contrario al miedo o la negatividad. Todavía tengo vívido el recuerdo de cuando la hice por primera vez, dirigido por un gran maestro: al acabar el ejercicio la vida me parecía más plena y luminosa. ¡Hasta las baldosas del pavimento me parecía que brillaban y resplandecían, invadidas de una alegría de fiesta! Un recuerdo semejante acudió a la siguiente meditante después de haber hecho el ejercicio del cadáver:

«El ejercicio me ha hecho recordar lo que pregunté de pequeña a mi mamá.

- Oye, mamá, ¿pero la gente se muere?
- Sí, hija mía.
- ¿Todo el mundo?
- Sí, todo el mundo.

Entonces, no muy segura todavía, le pregunto:

- ¿Pero, tú también? (¡Me parecía imposible!)
- Sí, hija mía.

Y entonces, sorprendidísima:

- Pero... ¿yo también?
- Sí, hija mía, tú también.

Y entonces me vino un asombro grandísimo: si nosotros todos que morir, ¿por qué estos adultos que hay a mi alrededor se afanan y se pelean? Oía a los familiares discutir sobre casas y terrenos. Me decía "A lo mejor es que no saben que se tienen que morir, si no, no

armarían todo esto, sino que se quedarían tranquilos y en paz, puesto que tendrán que dejarlo todo”. ¡Estaba convencida de ello y me parecía claro! Me sentía desprendida de todo. ¿Qué he hecho para perder todo esto?».

EJERCICIO 1

Meditación del cadáver

- Posición aconsejada: tendidos en el suelo, sobre una manta o en la cama.
- Bajada a cero completa.
- En mi lugar interior, imagino que salgo de mi cuerpo y me veo exactamente como estoy aquí y ahora: en posición horizontal, con los ojos cerrados y completamente inmóvil. Imagino que estoy muerto/a y así me dispongo a observar con calma qué le sucede a mi cuerpo muerto.
- Veo sin identificarme, desapegadamente, los signos de descomposición del cadáver, como lo haría un científico: manchas azuladas en la piel. También se entreven la carne, los huesos...
- Poco a poco toda la envoltura de mi esqueleto desaparece y quedan solamente los huesos, el esqueleto en posición horizontal, como estaba antes todo el cuerpo.
- También mis huesos se van agrietando poco a poco y se caen: en vez de esqueleto ahora hay solamente un montoncito de huesos que desaparece enseguida convirtiéndose en un poco de polvo.
- Una ráfaga de viento se lleva también mi polvo y queda sólo el lugar donde antes estaba mi cuerpo tendido.
- En este momento soy consciente de que soy yo, no mi envoltura corporal, y así termino la meditación repitiendo rítmicamente, lentamente, completamente consciente de mi afirmación: Yo soy... Yo soy... Yo soy...

EJERCICIO 2

Yo soy

Como veréis este ejercicio es una simple bajada a cero, pero en cada nivel de la bajada nos detendremos a hacer un acto especial de desidentificación. El meditante se da cuenta entonces, en cada etapa, de lo que no es, puesto que todo lo que puede ser observado no es el observador. Yo, aquí y ahora, puedo observar mis gafas o mi reloj y darme cuenta claramente de que no soy mis gafas ni mi reloj, aunque haya ido por ahí todo el día con ellos puestos sin ser consciente. El último paso de esta meditación, hecha con una calma consciente, puede ser un gran don, no siempre completamente claro y accesible al meditante, sino una inicial, general intuición fascinante y por encima de la mente: el Ser.

- Empieza la bajada a cero con el primer nivel, el físico-corporal. Cuando hayas terminado la relajación de este primer nivel, sin pasar al siguiente, dirige tu atención al que ha observado las sensaciones del círculo de relajación, es decir, al observador que observa el cuerpo. Date cuenta de que el observador es distinto de las sensaciones que está observando. Puedes decirte: «Yo no soy mi cuerpo, yo no soy las sensaciones que estoy observando...».
- Pasa ahora al segundo nivel de relajación, el de las emociones. Cuando hayas terminado de relajar este nivel, observando la espiración de tu respiración, sin pasar todavía al nivel sucesivo, sigue dándote cuenta de que el observador, el Yo que observa la respiración, es distinto de la respiración observada. Puedes decirte conscientemente: «Yo no soy la respiración que observo, no soy mi respiración...».

- Ahora continúa la relajación con el tercer nivel, el mental. Después de haber hecho la bajada a cero completa, quédate en silencio observando tu mente. Si la mente está en silencio, observa el silencio mental; si pasan uno o varios pensamientos, observa los pensamientos. Después de algunos momentos, con mucha delicadeza, date cuenta del observador que observa la mente con o sin pensamientos. El observador, el que observa la mente en ti, es distinto de lo que observa. Date cuenta con delicadeza de este hecho.
- En el último paso de la meditación, con todo tu cuerpo completamente distendido, con todos tus sentimientos en paz, y con toda tu mente límpida, trata de no observar sino de Ser. Sé simplemente el observador: Yo soy... Yo soy... Yo soy...

Preguntas

1. *El ejercicio del cadáver me ha aportado un don. Desaparecido mi cuerpo ha quedado Dios: el protagonista que mira, ama, piensa y obra en mí. Me percibo a mí en él, no a él en mí.*

Lo importante es que te habitúes a lo que llamas percepción. Es la vía real hacia el centro. Cuando estés en tu centro, ya no habrá dualidad, no habrá «tú» o «algo», es decir, no tú como conocedor de algo, sino solamente Ser.

2. *Lo que veo de mí mismo no soy yo, ¿porque el ojo no se ve a sí mismo! Entonces, ¿qué es la auto-observación? ¡También el ojo puede verse a sí mismo a través de un espejo!*

Por favor, no intentes pensar en una definición mental para la auto-observación: te perderás cada vez más en tus laberintos mentales, y ten la seguridad de que eso no

te va a llevar a la experiencia de la desidentificación. La finalidad del ejercicio del «Yo soy» es la de no observar nada, sino simplemente ser. Después de que en los tres pasos anteriores el meditante ha experimentado realmente que no es el cuerpo (aunque el cuerpo sea algo suyo), ni la respiración, ni los pensamientos, finalmente se queda sin observar: simplemente «se es». Tu pregunta es completamente mental, filosófica, no pertenece a la experiencia. ¡Y a propósito, el ojo que se ve reflejado en un espejo, no es el verdadero ojo vivo, sino un reflejo en una superficie, fuera de tu ojo verdadero!

3. *En el ejercicio del «Yo soy», mi mente se pierde en un laberinto de cajas chinas: si yo soy el que observa sus pensamientos, ¿quién es el que observa al que observa? ¿Puede ser el mayordomo que observa la mente, o es la mente que se observa a sí misma?*

Todas tus cajas chinas son pura construcción mental y laberíntica. Es tu mente que no quiere ceder el paso a la experiencia, porque si lo hace perderá su papel preponderante. La experiencia repetida te llevará a *experimentar* (no a pensar *sobre*) el observador, que es el objetivo del ejercicio. El verdadero observador nunca puede ser observado, simplemente «es». Si no es así, entonces no se trata del verdadero observador, sino de una ficción mental sobre él. La MPA te llevará al Ser, no a un pensamiento sobre el Ser.

4. *En la afirmación «Yo soy», ¿no se corre el peligro de una exaltación psicológica y espiritual?*

Toda exaltación psicológica procede del ego, no del verdadero Yo. El Yo es la fuente interior más real y límpida, es el Ser. No podemos no ser. La exaltación que pro-

cede del ego es una construcción para la autosatisfacción y complacencia de la falsa imagen que el hombre se crea de sí mismo, es el antípoda del verdadero descubrimiento de sí mismo. Incluso la afirmación de Cristo: «Antes de que Abraham fuese, Yo soy»² fue comprendida por sus interlocutores en el sentido egoísta, como cuando afirmó: «El Padre y yo somos una misma cosa»³. Pero él mismo rebatió a sus adversarios cuando citó el salmo 81, que afirma «dioses sois». La fuente interior que lleva consigo todo ser humano, su verdadero ser, es algo divino, prescindiendo de cualquier credo o religión, es lo opuesto a la falsedad del egoísmo y del no-ser.

5. *Veo una contradicción entre «Yo soy», el árbol, la luz, el calor, el universo, etc. Cuando meditamos, un recorrido excluye al otro. ¿Cuál hemos de seguir?*

Tu contradicción es mental, no es una experiencia del Ser. Estos juegucitos los hace hábilmente tu mente que no quiere ser silenciada, puesto que vive precisamente de todo cuanto se ha montado, opuesto al completo silencio último. Es en el silencio último, adonde no llega ningún pensamiento, donde surge el silencioso don de la experiencia del Ser. Incluso el término «experiencia» no es totalmente apropiado en este caso, pero es útil para manifestar humilde y pobrementemente el último paso de la MPA. Repite varias veces el ejercicio del «Yo soy», sin identificarte ni perderte en los pensamientos, sino sólo observándolos, hasta que desaparezcan o que, intimidados al verse observados, pierdan toda su fuerza, y su ruido interno casi desaparezca. Después, cuando des el último paso, comprenderás por ti mismo. Ciertamente el Ser es misteriosa unidad, pero no pensamiento de unidad.

53. Jn 8, 58.

53. Jn 10, 30.

6. *Al meditar el «Yo soy», completamente consciente de la autenticidad de lo que realizo, sencilla y grandiosamente al mismo tiempo, tengo el temor de, con el tiempo, deje de interesarme ya en nada, ni en mí mismo ni en nadie de los que me rodean. ¿Puede suceder?*

Sucedirá todo lo contrario: ten la seguridad de que no te apegarás ni a los demás ni a ti mismo, y no dependerás de ellos ni de lo que no eres. En cambio estarás en conexión contigo mismo, con tu centro, y esto será lo mejor, puesto que vivirás tus relaciones con transparencia y autenticidad, sin las usuales dependencias y apegos mentales y emotivos. Conocerás la verdad y la verdad te hará un ser humano libre.

7. *Si todo lo que observamos no es el «Yo soy», entonces puedo mirar las sensaciones que me hacen sufrir y las emociones que me hacen gozar sin identificarme con ellas. ¿Eso quiere decir que cuando me veo feliz, no lo soy de verdad? ¿O es verdad lo contrario, es decir, que tengo motivo para alegrarme precisamente porque «Yo soy»?*

¡Es fantástica vuestra capacidad de danzar con la mente en medio de una pálida sospecha! Esta danza también es hermosa. Cuando te identificas con una alegría externa o un dolor externo, es decir, observable, tu alegría y tu dolor durarán lo que dure el fenómeno y los estímulos externos. Entonces tú estarás manipulado (puesto que estarás identificado) por tu dolor y por tu alegría externa. En cambio cuando practiques la segunda conciencia en tu vida ordinaria, te darás cuenta, cada vez más, de lo transitorio, lo frágil y lo ajeno a ti de tus experiencias positivas y negativas. No es que las desprecies o que te conviertas en un pedazo de hielo frente al dolor humano; tampoco que dejes de apreciar las cosas y

situaciones buenas, sino que vivirás estas experiencias en su justa luz, sin dejarte arrastrar o controlar por ellas buscando ahí una identidad o un sentido de la vida que no te pueden dar. Cuando después llegues en tu meditación profunda a la intuición del Ser, es decir, de quién eres tú más allá de tus envolturas, sabrás lo que es la verdadera alegría, una alegría sin causa, puesto que eres tú, es tu verdadera identidad y tu verdadero Ser, no es nada que tengas que esforzarte en adquirir, simplemente descubrirás que eres tú.

XIII

MEDITACIÓN PROFUNDA

He entrado en el Santo de los Santos. He entrado al lugar más sagrado del templo... y allí, después de quitarme el calzado, he adorado al Yo Soy... Hoy, después de casi tres años de mi primera experiencia de meditación, diariamente entro al Santo de los Santos... A veces me sorprende... me siento como perdido, pero una voz me susurra: «Ven, no temas, Yo soy».

UNA INTUICIÓN UNIVERSAL

Se lee en un texto paleocristiano: «A ti te lo mando, despiértate, tú que duermes. Porque no te he creado para que quedases prisionero en el infierno. Levántate de entre los muertos. Yo soy la vida de los muertos. ¡Levántate, obra de mis manos! ¡Levántate, efigie mía, hecha a imagen mía! ¡Levántate, salgamos de aquí! Tú en mí y yo en ti; porque somos una sola naturaleza indivisible. El enemigo te hizo salir de la tierra del paraíso. Yo, en cambio, no te devuelvo ya a aquel jardín, sino que te coloco sobre el trono celeste. Ahora hago que los Querubines te adoren como corresponde a Dios»¹.

Estas palabras corresponden a una antigua homilía sobre el Sábado Santo, cuyo tema principal es la «baja-

1. PG 43, 439, 451.462-463.

da» de Cristo, antes de la resurrección, a los infiernos, es decir, al *sheol* o morada de los muertos, para liberar a Adán y a los espíritus que se encontraban allí prisioneros. El discurso citado presenta una intuición universal que, en el caso del cristianismo, fue especialmente desarrollada por los teólogos de la iglesia oriental: la divinización del hombre². Así es: en la homilía citada el texto indica un despampanante acto de adoración al hombre (es de notar que en la tradición cristiana la adoración se debe solamente a Dios): son los Querubines los que deben adorar a Adán. Entre las naturalezas angélicas o espíritus celestes, los Querubines ocupan el lugar más elevado y cercano a Dios; están situados en la primera jerarquía angélica. Así los presenta Dante en el canto XXVIII del *Paráiso*. La chispa divina en lo profundo del hombre se describe de diversos modos en los escritos de los místicos como Eckhart, Ruysbroeck, Juan de la Cruz y tantos otros. Pero la intuición del tesoro divino oculto en lo profundo del hombre no es exclusiva del cristianismo. Los *Upanishad* afirman sin retórica: «El hombre, en su esencia, es Dios»³. Gandhi afirma su experiencia del tesoro interior de modo semejante a San Agustín en sus *Confesiones*: «Para buscar a Dios no es necesario ir de peregrinación o encender lámparas o quemar incienso ante la imagen de la divinidad o rociarla con el aceite o pintarla de rojo cinabrio. Él reside en nuestro corazón. Si pudiéramos borrar completamente en nosotros la conciencia de nuestro cuerpo físico, lo veríamos cara a cara»⁴.

2. Sobre este tema cf. M. LOT-BORODINE, *Perché l'uomo diventi Dio*, Qiqajon, Magnano (BI) 1999.

3. *Upanishad Vâhini*, 1975³, p.1.

4. M.K.GANDHI, *Antiche come le montagne*, Ed. di Comunità, Milán 1963, p. 94 (citado por C. LAMPARELLI, *Le vie dello Spirito*, Mondadori, Milano 1993, p. 100).

El místico y poeta sufí Jalalud-din Rumi, escribe en su *Diwan*: «Tu Sí mismo ha sido hecho a imagen de Dios. Busca en ti todo lo que deseas conocer... Oh corazón, te he examinado de un extremo a otro: no he visto en ti nada más que al Amado»⁵.

Farid-Al-Dîn Attar, poeta y místico persa del siglo XII, en su obra más conocida *Il parlamento degli uccelli* (*La conferencia de los pájaros*, Gaia, Madrid 2001) describe así el final del viaje simbólico de los místicos, representados en los pájaros: «... y en el centro de la gloria vieron la imagen de *ellos mismos* como si estuviesen transfigurados: mirando a *ellos mismos* vieron por milagro su imagen en el trono... ellos eran aquello y aquello era ellos: distintos y, sin embargo, los mismos»⁶.

Más recientemente, también se expresan estudiosos de espiritualidad en términos que indudablemente sintonizan con la antigua intuición. Así, por ejemplo, Robert Browning: «La verdad está dentro de nosotros; no tiene origen en las cosas externas, cualquiera que sea tu opinión. Hay un centro secreto en todos nosotros, donde la verdad está completa»⁷.

Incluso modernos terapeutas humanistas de la escuela rogeriana, como Michael y Janet Emmons, promueven la meditación centrada en el contacto con la *Fuente interior*⁸. La lista podría alargarse mucho más. En todas las grandes tradiciones religiosas, a través de todas las etapas de la historia, la intuición universal del hombre místico ha dejado huellas imborrables.

5. F.C. HAPPOLD, *Misticismo, studio e antologia*, p. 96.

6. *Ibíd.* p. 268.

7. *Ibíd.* p. 56

8. M. EMMONS - J. EMMONS, *Meditative therapy: Facilitating inner-directed healing*, Impact Publishers, Inc., Atascadero, California.

EL REGRESO DEL DUEÑO

Los lectores ya estarán acostumbrados a reconocer el centro divino del hombre como el Dueño de la casa, presentado en el primer capítulo de este libro como el gran ausente y desconocido en la casa del hombre no-meditante.

En cambio ahora se trata de preparar el regreso del Dueño, cuando en nuestra casa en orden están a punto los condicionamientos que favorecen su presencia. Por tanto hemos llegado a la última etapa de nuestro viaje, la más misteriosa y definitiva de nuestro itinerario: es el paso para contactar con nuestro espíritu.

Hasta ahora hemos mostrado cómo relajar y preparar nuestro cuerpo, cómo conocer, curar y ordenar diferentes elementos de nuestra psique o alma, y todo ello, no teóricamente, sino a través de la experiencia. También queda por contactar la cúspide, o en otras palabras, el centro de nuestro ser, el espíritu. Él llega, no forzado ni empujado por ninguno de los habitantes de la casa, y sólo cuando todos lo desean y lo reconocen, estando la casa en paz y armonía.

EL ESPÍRITU

¿Qué es el espíritu del hombre?

Las citas que se acaban de indicar nos dan una idea descriptiva de la intuición universal sobre el espíritu del hombre. Sin embargo, hay que considerar que los místicos de todas las religiones tienden a no hacer teología. Son más amigos del género poético y descriptivo que del teológico. Acerca de este punto recuerdo la conversación con un gran amigo mío, doctor en filosofía y teología católica, que tratando precisamente de este tema, me dijo, no sin cierto humorismo: «¿No has advertido en este

tema que los cristianos se pueden enredar en las palabras? Porque si decimos que *participamos en la naturaleza divina*, va todo bien: san Pablo nos dice varias veces que somos hijos de adopción y herederos. Pero, ¡ay de ti si alguna vez se te escapa que *eres parte de Dios!*». Pienso por consiguiente que los místicos, al menos los de la Edad Media cristiana, y no solamente ellos, habrán tenido, como ensartadas en sus niveles de abajo, las poderosas sombras de sus inquisidores con potestad para llevarlos al fuego si sus expresiones teológicas chocaban con la doctrina ortodoxa de su fe. En cambio nadie puede condenar una poesía o la descripción de una experiencia cuando no entra en términos doctrinales. En consecuencia los místicos prefieren muchas veces cantar y hacer poesías.

¿Qué gran misterio se esconde aquí? ¿Es sólo una bella poesía, la de los místicos? ¿Es fatuo idealismo sentimental, inalcanzable? ¿Un gran despropósito herético y soberbio? ¿Es pura locura?

EL CONTACTO

Por increíble que os pueda parecer, el primer paso para el acercamiento intuitivo al centro, ya lo habéis dado si habéis hecho el ejercicio del «Yo soy». Cada vez que la mente haya sido sorprendida por el observador, inmediatamente ha perdido el poder que ejercía sobre vosotros al dirigir vuestra vida, ha quedado al descubierto como simple instrumento, sin que os agarraseis ni os identificaseis con ella. Entonces, incluso durante un relámpago, habéis tenido la alegría de ser vosotros mismos.

La meditación profunda, aunque tenga momentos más intensos, exclusivamente dedicados a la conexión con el centro del Ser, es decir, a contactar cada vez más con lo que somos, en realidad es también la gracia de vivir lo

más frecuentemente posible nuestra vida diaria en el estado de segunda conciencia, es decir, en conexión con nuestro centro. Dedicaremos el capítulo 15 a tratar este tema.

Antes aún de indicaros el método concreto de meditación profunda, es importante tener presente la relación tiempo-mente, tal como funciona en distintos aspectos de nuestra vida. Como nos indica Eckhart Tolle⁹, el tiempo y la mente son inseparables. Es verdad que tenemos necesidad de este binomio para funcionar en nuestra vida diaria: nuestros relojes y nuestras reflexiones son algo imprescindible para el hombre moderno. Pero el tiempo y la mente son dimensiones instrumentales de nuestras acciones. En el momento mismo en que la mente sustituye su papel de instrumento por el de dueño, estamos perdidos. Entonces el binomio tiempo-mente no es un instrumento que utilizamos para la vida práctica, sino que estamos siendo usados por él. Si, en medio del día, hacéis un pequeño esfuerzo para despertar a vuestro mayordomo y observar vuestros pensamientos captaréis experimentalmente lo que digo: o estáis en el pasado o en el futuro. Vuestras preocupaciones, angustias, nerviosismos, ansiedades, afanes, y así sucesivamente, están en el pasado o en el futuro. Comprobadlo.

La MP te lleva a la orilla del último silencio y, por consiguiente, más allá de la mente y del tiempo; en realidad te lleva al presente, pero decir esto también podría servir a la mente de escapatoria para pegarle enseguida su etiqueta a la palabra «presente». Por lo tanto es mejor decir que no hay tiempo mientras haces MP, o que la haces más allá de la mente y del tiempo. Ya veremos que al principio se practica en breves momentos según nues-

9. Cf. el best-seller de este autor: *Il potere di Adesso*, Armenia, Milano, 2004 (Traducción española *El poder del Ahora*, Gaia, Madrid 2009).

tras posibilidades diarias, después, poco a poco, la MP te hace vivir «en ella» o en segunda conciencia; sin embargo, normalmente utilizaréis el binomio mente- tiempo cuanto os sea necesario en vuestro quehacer cotidiano.

EJERCICIO 1

Búsqueda del Nombre Supremo

En el primer o segundo nivel de relajación, ponte en contacto con la lista de los capítulos de tu vida. Observa en cada capítulo si hay, o no, recuerdos de tu dimensión espiritual, es decir, los principales sucesos que forman tu «vida espiritual». Anota brevemente estos recuerdos. Después, pregúntate: «¿Con qué nombre o breve expresión llamaría al Ser Supremo o Misterio divino que se ha manifestado en estos capítulos de mi historia?». Si lo deseas, te podrá servir de ayuda tener delante de ti esta lista de nombres divinos, en su mayoría procedentes de la tradición hebrea, y leerlos con calma, deteniéndote en cada palabra y observando siempre la repercusión que suscita en lo íntimo de ti:

- YAHWEH. El significado aproximado es: *El que causa el ser*. Es el nombre personal del ser. El primer nombre divino y el más elevado de toda la tradición bíblica. Está siempre asociado al pueblo de Israel.
- EHYEH. *Yo soy, El que es*.
- EL. *La divinidad, Dios*. Ordinariamente es un apelativo semítico para designar a la divinidad, más que un verdadero y propio nombre divino (ver los dos nombres a continuación).
- EL- EYÔN. *Dios Altísimo*. Aparece una sola vez en la Biblia unido a El (Gn 14,22); en cambio se usa muchas veces Elôn, en paralelismo con El. Se considera equivalente al propio nombre de Yahweh.

- EL-OLAM. *Dios Eterno*. Aparece en contextos bíblicos donde se enfatiza la misión real de la divinidad. OLAM designa la plenitud y la totalidad del espacio y del tiempo.
- SHADAI. *El Omnipotente*. A veces se usa unido a El, El Shaddai, Dios Omnipotente, pero aparece también solo como verdadero y auténtico nombre divino.
- ABIR. *El Poderoso*. El significado etimológico fundamental de esta palabra hebrea es el de potencia o fuerza y no se aplica solamente a Dios.
- ELOHIM. *Dios, los Dioses*. Posee la raíz del nombre de Dios, El, añadiendo him, que indica pluralidad. Aparece en los textos más antiguos de la Biblia y podría considerarse como un nombre plural mayestático o como una intensificación del nombre de Dios mismo: el Dios de los dioses.
- ADÔN, ADÔNAI. *Señor, mi Señor*. Sustitutivo del nombre mismo de Yahweh. Un error técnico de vocalización de las consonantes de Yahweh junto a las vocales de Adônai dio lugar a la nueva forma de Yehowah.
- ABBA. *Padre*. Palabra aramea y hebrea, que significa Padre en un lenguaje muy familiar y sencillo. Algunos opinan que esta palabra deriva del balbuceo del niño: babbo, *daddy*, papá. Con este nombre Jesús se dirigía muchas veces a Dios Padre.
- AMEN. Fundamentalmente esta palabra se usa como una confirmación de lo que se ha dicho antes. Las dos consonantes «mn» indican en hebreo ánimo, respaldo, seguridad, confianza, que así se cumpla, sin duda. En el Apocalipsis aparece como nombre de Cristo (3, 14).
- YESHÛA. *Yahweh es salvación, Yahweh salva*. Nombre dado a Jesús por el arcángel Gabriel. La forma hebrea más antigua de este nombre es Yehoshûa, teniendo el mismo significado.

- MARANA-THA. *Ven, Señor*. Expresión aramea usada ya en la liturgia de las primeras comunidades cristianas, y conservada así hasta nuestros días. Se emplea especialmente en la liturgia de Adviento.
- ALLAH. Nombre de Dios en la tradición islámica.
- BRAHMÂ. En la lengua sánscrita significa literalmente «evolución» o «desarrollo». Es el nombre del dios creador en el hinduismo, forma parte de la Trinidad hindú (*Trimurti*, tres formas), compuesta también por Vishnu (dios conservador) y Shiva (dios destructor).
- TAO. Literalmente significa «camino» en chino. Es una palabra de profundísimo significado, fundamento, no sólo del taoísmo sino también de varias filosofías orientales, considerada principio ordenador del macro y del microcosmos.
- MU. En el zen japonés es el símbolo de la nada y del total silencio mental. En chino es Wu.
- OM. Es el nombre sagrado que aparece ya en los antiquísimos libros de los Vedas. El *Pranava*, símbolo de Brahma (Dios), Verbo divino, soporte y origen de todas las cosas.
- MUNGU. En la lengua *swajili* significa Dios, el Ser supremo.
- MWARI. Nombre de Dios en la lengua *shona* de Zimbabue.
- NGAI. Nombre reservado exclusivamente a la divinidad suprema en la lengua *kikuyu*.

He elegido estos nombres o «sonidos» divinos entre las distintas tradiciones y lenguas más antiguas, porque estas lenguas tienen una sonoridad y resonancia más profunda y completa que las lenguas modernas. Cuando os hayáis puesto en contacto con vuestra «historia espiritual» y ocasionalmente con la lista de los nombres divi-

nos, relajados tranquilamente con el primero o segundo nivel de la bajada a cero y pedid a vuestro interior que os manifieste el nombre sagrado que será la primera clave de la MP. Esperad bien relajados y abiertos. Puede haber tres alternativas:

- O bien sentís con indudable claridad y fuerza el Nombre supremo que buscáis.
- O no se manifiesta nada o casi nada.
- O se manifiestan varios nombres que os dejan la duda de cuál de ellos elegir.

En los dos últimos casos, después de un tiempo prudencial (alrededor de diez minutos), dejad el ejercicio y escoged un Nombre Supremo que no os desagrade, por el que sentís una cierta simpatía y afinidad. De todos modos, puede ser cualquier nombre que para ti represente el Nombre Supremo; no necesariamente uno de la lista anterior.

En cuanto hayáis elegido el Nombre supremo completad así toda la pronunciación:

- El NS¹⁰ debe estar coordinado y poco a poco concertado con el ritmo de vuestra respiración. Basta dejarlo fluir por sí mismo, mientras estáis bien relajados.
- Es importante también distribuir justamente las sílabas del NS combinadas con la respiración. Ordinariamente se distribuyen por sí mismas de forma armónica, tanto en la inspiración como en la espiración. Si no lo hacen por sí mismas, sirve de ayuda distribuir las así: la mitad de las sílabas mientras se inspira y la otra mitad mientras se espira.

10. De ahora en adelante emplearemos NS, en vez de Nombre Supremo.

- En el caso de que el NS tenga sílabas disparejas, dejad que una de las sílabas se alargue hasta convertirse en dos. Por ejemplo, si vuestro NS es Shaddai (tres sílabas) podréis prolongar la primera sílaba: SHAD-AD (inspiración), A-I (expiración). O bien la segunda sílaba: SHA-DDA (inspiración), A-I (expiración). O la última sílaba SHA-DDA (inspiración), I-I (expiración).
- Que nadie se sienta «obligado» a cumplir a rajatabla estas indicaciones: son sugerencias que se han demostrado útiles a los participantes en los cursos sobre el modo de buscar y pronunciar el NS.

EJERCICIO 2

Meditación Profunda

Una vez encontrado y completado el NS, él os llevará como un Pegaso, no guiado, hacia las praderas más tranquilas, silenciosas y profundas de vuestro ser. ¡Pero, atención! Llegará un momento en que hasta el caballo o la canoa que os han llevado hasta la orilla del silencio (NS) tendrán que desaparecer. Por lo tanto el NS no tendrá que ser un ídolo, sino sólo un precioso vehículo para empezar el viaje hacia lo profundo. Estos son, entonces, los pasos de la MP:



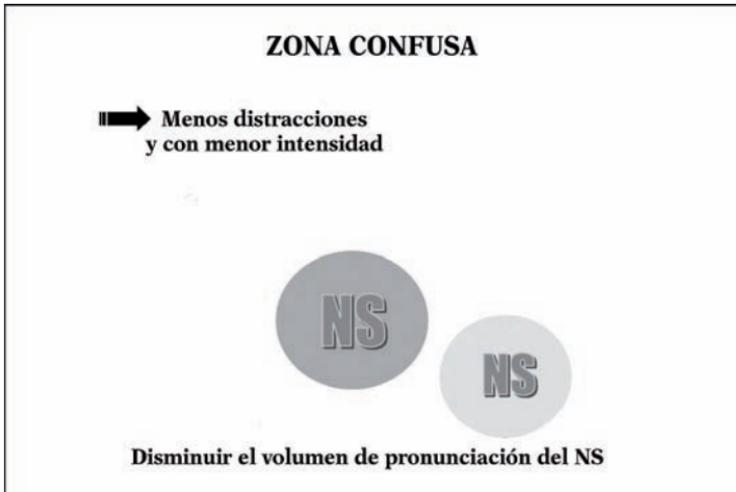
Vamos a ver ahora las distintas zonas de conciencia interior que se suceden durante la MP.

- Al principio el NS se pronuncia rítmica y conscientemente. La pronunciación no es vocal, sino mental, pero si se prefiere, se puede también empezar pronunciándolo acompañado vocalmente. Esta es una zona de conciencia clara, en que el NS se pronuncia rítmicamente con total conciencia mental, como un campesino que cava rítmica y conscientemente los terrones de su finca. Ordinariamente llegan las distracciones normales, pero en cuanto somos conscientes de ellas, se vuelve a la pronunciación del NS.



- Poco a poco (a veces sucede incluso después de pocos minutos desde el principio de la MP), llega una zona determinada de conciencia confusa, menos clara. Éste es un momento delicado e importante de la meditación. El meditante se siente «invadido» por un estado de silencio y calma total. Las distracciones disminuyen su murmullo o lo hacen con menor intensidad. Hasta la propia pronunciación del NS parece un obstáculo al completo silencio e inmovilidad interna

y externa del meditante. Este es el momento de abandonar el NS. Entonces, poco a poco, se baja el «volumen de voz mental interior», hasta quedarse en completo silencio e inmovilidad física.



- De ahora en adelante la MP se hace puro silencio. Solamente quedará la respiración o espíritu del NS como sencillo punto de apoyo para permanecer despiertos y conscientes.

SILENCIO PROFUNDO



No pronunciar el Nombre Supremo

- Aquí tenemos, entonces, los cinco pasos que resumen la MP
 1. bajada a cero;
 2. invocación;
 3. pronunciación rítmica del NS;
 4. disminución del volumen de voz mental;
 5. silencio profundo.

Preguntas

1. *¿Por qué entre las diferentes técnicas para llegar al silencio interior (como por ejemplo la concentración sobre un objeto material), la pronunciación del NS es más eficaz?*

La práctica de la concentración a través de la repetición de un nombre de Dios o una palabra sagrada, es antiquísima y aplicada en las grandes tradiciones espirituales. El hinduismo practica el *mantra-yoga*, el budismo zen el *koan*, el sufismo el *dikr*, el cristianismo el método *hesicasta* o la oración de simple mirada o contemplación adquirida. Todas estas formas y otras tratan de entrenar la mente de diversos modos, para que esté atenta al sonido o palabra sagrada y, al mismo tiempo, no se mueva, es decir, no escape hacia sus acostumbradas divagaciones y vagabundeo. La concentración sobre un objeto material es válida y también puede ayudar; sin embargo, las asociaciones mentales procedentes de la dimensión sensible del objeto, facilitan la reflexión sobre el objeto mismo, y el silencio mental es más reacio a establecerse firmemente y en continuidad. Al ser el NS un nombre espiritual o a veces un puro sonido sin un significado mental inmediato (OM, MU, WU), está también menos sujeto a asociaciones y reflexiones mentales. Para los meditantes occidentales, el hecho de haberlo elegido y buscado por

ellos mismos, como resumen de su concepto supremo de la realidad última, es verdad que podrá tener significados mentales, que dan también más *sentido* a la pronunciación pero, después de las primeras etapas de la práctica, la mente pierde su interés asociativo y el nombre se convierte en puro sonido supremo.

2. *¿Quién recita el NS?*

Al principio, el NS lo recitan y saborean en paz algunos pequeños yo. A medida que la MP avanza, el NS desciende desde la superficie al centro del Ser. En los momentos de mayor silencio y quietud el NS desaparece y queda sólo el centro.

3. *Al principio el NS ha sido uno. Después, a medida que lo he concertado con la respiración se ha convertido en otro. ¿Está bien o significa que no me concentro?*

Es normal que al principio de las prácticas meditativas el NS experimente cambios. Aconsejo escoger con sencillez y espontaneidad, entre estos cambios, el nombre que resulte más «cómodo», tanto a la mente como a la emotividad. En realidad el NS, en sí mismo, no es tan importante por su contenido cuanto por la prontitud y comodidad con que lleva a la dimensión del completo silencio mental.

4. *Cuando el Nombre supremo tiene tres sílabas, ¿cómo hay que comportarse? ¿Cómo hace el NS para ser pronunciado siempre con el mismo ritmo si cambian los tiempos de inspiración y espiración?*

No tiene importancia que cambien los tiempos de inspiración y espiración. La primera mitad del NS se pronuncia en la inspiración y la segunda en la espiración,

sea cual sea su duración y ritmo. Sin embargo, seguramente una de las tres sílabas del nombre se alargará espontáneamente hasta hacerse doble, y así las dos mitades se equilibrarán por sí mismas. Tú pronuncia el NS bien relajado. Verás cómo te sientes cómodo espontáneamente con el ritmo natural de tu pronunciación.

5. *A veces, mientras espiro, de repente sobreviene una inspiración, lo que rompe el ritmo de la pronunciación. ¿Para pronunciar el NS con un ritmo es necesario controlar la respiración?*

Nunca hay que controlar ni forzar la respiración de ninguna manera. Si estás verdaderamente relajado, la respiración fluye ella sola. Déjala fluir por sí misma. Solamente permanece atento observando su ritmo y dejando el NS concertado con ella. Cualquier cambio que pueda suceder, imprevisto o no, obsérvalo solamente, sin modificarlo o controlarlo.

6. *Después de haber descendido a cero, antes de pronunciar interiormente el NS, ¿hay que visualizar el lugar interior?*

El lugar interior es un simple complemento para favorecer el silencio y la calma total. No hay que tomarlo como «obligación» o elemento esencial de la MP. Si adviertes que no te ayuda o simplemente ya te encuentras en completa relajación después de la bajada a cero, no es necesario visualizarlo.

7. *¿Cómo se puede encontrar el verdadero ritmo de la pronunciación del Nombre supremo?*

El ritmo de la pronunciación es el ritmo de tu respiración. Por tanto, puesto que tú normalmente respiras, no

tienes que encontrar nada sino solamente dejar que el NS se adapte espontáneamente al ritmo respiratorio que ya tienes. Si estás completamente relajado será facilísimo que esto suceda. Entonces, casi sin darte cuenta de «cómo» ha sucedido, te encontrarás tranquilamente respirando el Nombre.

XIV

TENTACIONES

Medito para concentrarme en mi centro... Quisiera transmitirlo a las personas que amo y que tanto lo necesitan. Pero el camino está lleno de obstáculos... ¿El reverso de la medalla? Me digo que si no lo logran, es porque no quieren.

El estado de una casa en armonía inmersa en la tercera conciencia está poéticamente pintado en el décimo dibujo de Kuoan¹ y le acompañan estos versos:

Descalzo y con el pecho desnudo
me mezclo con la gente del mundo.
Mis vestidos son harapos,
polvorientos,
y yo estoy sumido en la dicha.
No empleo magia alguna
para prolongar mi vida.
Ahora, ante mí,
los árboles, están vivos.

1. Maestro zen chino de la escuela de Lin-chi (Rinzai). Vivió en el siglo XII y pintó diez cuadros muy conocidos, a tinta china, representando a un campesino que busca un toro (el Ser). Es la parábola del viaje interior. Para una información más amplia ver mi libro *Cristo, el contadino e il bue*, Appunti di Viaggio, Roma 2001². (Traducción al español: *Cristo, el campesino y el buey*, S. Pablo, Madrid 1999).

Parece una réplica al revés de la historia del mendigo mezclado entre la gente del camino², pero en este caso el mendigo sabe que no lo es; además sabe que sus vestidos harapientos y sus cajas de cartón son solamente revestimientos que ocultan su gran tesoro interior.

LA TENTACIÓN DEL REY DE BYBLOS

A este estado no se llega sin obstáculos y tentaciones. La primera y la más ordinaria es la del rey de Byblos.

«Después de la coronación, Nufsibaal, rey de la antiqusísima ciudad de Byblos, se retiró al dormitorio, se quitó la corona y las vestiduras reales y se detuvo en el centro de la habitación, pensando en sí mismo, soberano omnipotente de la gran Byblos.

De repente se dio la vuelta y vio salir de su espejo de plata a un hombre desnudo.

Se sobresaltó y gritó: “¿pero qué quieres?”.

Y el hombre desnudo respondió humildemente, casi en un susurro: “Nada más que esto: ¿Por qué te han coronado rey?”.

Nufsibaal respondió con arrogancia: “¡Porque soy el hombre más noble del país!”.

Y el hombre desnudo dijo: “Si fueses aún más noble, no serías rey”.

Y el rey dijo, molesto: “¿Tú no sabes quién soy? ¡Yo soy Nufsibaal, soy el hombre más poderoso del país y por eso me han coronado!”.

Y el hombre desnudo dijo: “Si fueses aún más poderoso no serías rey”.

62. Cf. cap. 4.

Nufsibaal dijo entonces: “¡Me han coronado porque soy el más sabio de todos los ciudadanos de Byblos!”.

Y el hombre desnudo dijo: “Si fueses aún más sabio no habrías escogido ser rey”.

El rey cayó al suelo y lloró amargamente. El hombre desnudo lo observó y sonrió. Después recogió la corona y suavemente la volvió a poner en su cabeza inclinada. Mirándolo amorosamente, el hombre desnudo se compadeció y dijo: “Pobre rey”. Después volvió a entrar en el espejo, al reino del silencio. El rey se levantó y volvió a mirarse. Pero no se vio más que a sí mismo coronado rey»³.

El rey de Byblos no se siente preparado todavía para conocerse a sí mismo. A diferencia del campesino de Kuoan, está todavía lejos de la caminata con el pecho desnudo, con los vestidos harapientos y mezclado entre la gente. Por consiguiente el hombre desnudo, su verdadero Sí mismo o Dueño de la casa, lo deja en paz entre sus ornamentos reales y se retira silenciosamente. Hace falta una madura experiencia para no ambicionar coronas o mantos de terciopelo, ni salas reales, ni aclamaciones populares. En este sentido me impresionaron las palabras del psiquiatra Víktor Frankl en su conocidísimo libro ya citado⁴. En la introducción al relato de su experiencia en los campos de concentración nazis, confiesa su primera intención de publicar su formidable obra, la más universalmente célebre, de forma anónima, es decir, firmando únicamente con su número de recluso. La causa era precisamente la opuesta a la actitud del rey de Byblos: su repugnancia a todo tipo de exhibicionismo. Los amigos le convencieron de la escasa fuerza de un testimonio anónimo.

3. Tomado libremente de un relato de K. Gibran.

4. Cf. cap. 1, nota 10.

La segunda tentación, la de otro rey, es más sutil.

«En una antigua ciudad oriental vivía un rey muy amado de todos sus vasallos y respetado por su sabiduría. En el palacio vivía también el gran visir, que acompañaba al rey asistiéndolo en los asuntos de gobierno con sus sabias sugerencias y consejos. Ahora bien, en esta ciudad había una única fuente de límpida agua de manantial, fresca y saludable, de la que bebían todos los ciudadanos y toda la corte, incluidos el rey y el gran visir.

Una noche, cuando toda la ciudad dormía, una malvada hechicera se acercó a la fuente y dijo: “De ahora en adelante, todo el que beba de esta agua se volverá loco”.

Al día siguiente, los ciudadanos se despertaron y, contentos como de costumbre, fueron a coger agua a la fuente. Todos bebieron, excepto el rey y su gran visir, y todos los que bebían, como había predicho la hechicera, se volvían locos. Aquel fue un día extraño. Por los caminos y plazas circulaban voces entre los ciudadanos: “Nuestro rey se comporta de manera extraña, parece estar loco. ¡Él y su gran visir han perdido la razón!”. Las primeras murmuraciones pronto se hicieron abiertas y preocupadas conversaciones: “¿Qué hacemos? No podemos continuar dejándonos gobernar por un par de locos. Deberíamos rebelarnos y sustituirlos por uno de nosotros”. Estas voces llegaron al palacio real y el monarca tuvo miedo.

El soberano convocó a toda la población en la plaza central de la ciudad. Ordenó que se le llevase una copa de oro y diamantes llena de agua de la fuente embrujada, y en presencia de todos, bebió él y luego lo ofreció a su gran visir. Ningún ciudadano comprendió aquella extraña ceremonia pero, al día siguiente, se esparció por

toda la antigua ciudad una alegre noticia: el rey y su gran visir habían recuperado por fin la razón»⁵.

¿Qué es el agua envenenada? En sus memorias C.G. Jung cuenta que en uno de sus viajes encontró a Ochwà Biano, un jefe indio *pueblos*, que le manifestó su sorpresa por la continua inquietud y ansiedad de los hombres blancos: «Siempre están agitados y buscan algo; –dijeron– están ansiosos, no sabemos lo que quieren, creemos que están locos»⁶.

Si queréis captar esta ansiedad tóxica con un cierto humorismo, os recomiendo la película de Charles Chaplin *Tiempos modernos*, o, con menos humorismo, el estupendo documental de Godfrey Regio *Koyaanisqatsi*. Si queréis comprenderla en toda su viveza, con más realismo todavía, observad una calle de vuestra ciudad (mejor si es una gran metrópoli) en las horas punta de una jornada laboral. Pero si queréis comprender este hecho como toxicidad humana universal, os ruego que os hagáis esta pregunta: «Si después de siglos de “civilización” y desarrollo de la raza humana creemos estar verdaderamente desarrollados y crecidos, ¿cómo es posible que, solamente en el siglo XX, los seres humanos hayan asesinado a cientos de miles de sus semejantes?». Añadid además las violencias físicas, las presiones emocionales y mentales, las torturas, el abuso de inocentes y de marginados, el hacerse daño mutuamente. ¿Y qué significa que sólo al principio del segundo milenio, en el año 2003, nuestro planeta hizo un gasto de más de novecientos mil

5. M. BALLESTER, *Verso l'altra sponda*, pp, 120-121. (Traducción al español *En el corazón del silencio*, Paulinas, Madrid 2001).

6. Cf. C.G. JUNG, *Ricordi, sogni, riflessioni*, Bur, Milano 1992, p. 297. (Edición en español *Recuerdos, sueños, pensamientos*, Seix Barral, Barcelona 1996).

millones de dólares en efectos militares? ⁷. Ante una trágica epidemia tan universal de nuestra raza, ¿podemos creer seriamente que el hombre está verdaderamente desarrollado? ¿Que este hombre sabe quién es, que está en conexión con su Ser, con el Dueño de su casa?

Esta es el agua envenenada de la ciudad de Wirania. Se bebe todos los días en nuestras plazas, ciudades y naciones. La tentación del rey de Wirania es la de no ser diferente: Por consiguiente, a pesar de toda su sabiduría, bebe como todos sus conciudadanos el agua envenenada. En cambio, el pobre campesino de Kuoan, se zambulló en la mezcolanza ciudadana, aunque conociendo su secreto.

Todos nosotros somos estirpe del rey de Wirania, y como tales, nos sentimos también tentados, como él, a hacernos ciudadanos normales; incluso para algunos la tentación será beber, al menos en parte, un poco del agua tóxica, puesto que «es normal». El antídoto más sano y radical es la MP. Lo que importa no es creer en mis palabras: Por favor experimentad y comprenderéis por vosotros mismos. La MP diaria os dará la clave del verdadero comportamiento individual y social: nacerá del centro de vuestro Ser, y no del no-ser.

LAS TENTACIONES-MIEDO

Lo que se ha dicho hasta aquí podría hacernos pensar que todo lo que concierne a la actividad humana, tener objetivos, el crecimiento de la ciencia, etc. no es valorado por la MP, que incluso se lo fagocita. Nada más falso. No

7. Fuentes: R.L. SIVARD, *Gastos militares y sociales en el mundo*, Serbal, Barcelona 1986. Stockholm Internacional Peace Research Intitute; http://first.sipri.org/non_first/result_miles.php. The Cost of Attaining the Millennium Development Goals, Banca Mondiale. <http://www.worldbank.org/html/extdr/mdgassessment.pdf>.

sólo no hay ningún mal en el esfuerzo de la humanidad para mejorar al individuo y a la sociedad, sino que el crecimiento del hombre que sabe quién es, y vive en conexión con su verdadero Ser, y no con su superficie, será mucho más auténtico, límpido, gozoso y creativo que nuestro crecimiento en medio de las intoxicaciones que acabamos de indicar. La verdadera vida es el Ser, es lo más importante, y el Ser está ya completo, total y radiante. Podemos proponernos obras sociales y actividades que mejorarán nuestras circunstancias de vida individual y social, pero el error es confundir estas circunstancias con la verdadera vida. Una vez, una actriz meditante, me dijo: « ¿Pero, cómo podré identificarme con mi papel y, al mismo tiempo, con mi centro?». La respuesta es muy sencilla. Nuestro verdadero centro somos nosotros, no es algo artificial que tengamos que esforzarnos por alcanzar, al mismo tiempo que “recitamos” una parte externa, sino que las partes que recitamos, en el escenario del teatro o en el de nuestra vida diaria, están alimentadas por el ser, son sus complementos manifestados, mudables y externos, y podemos muy bien vivirlos como tales, gozosamente, a veces divertidamente, otras veces dolorosamente, pero no tan identificados con la parte “recitada” como para romper la conexión con nuestro verdadero centro, el Ser.

IRRADIACIÓN

A medida que la MP hace que te vayas arraigando, no en las partes que desempeñas como un papel, sino en tu verdadera identidad, el Ser, tu luz interior, irradiará de distintas formas. Cada uno irradia a su modo, cada uno es luz del mundo, pero la auténtica irradiación que nace de la fuente interior es también una incitación para los

que están más cerca de ti. Entonces, sin que tú hagas esfuerzos especiales o propósitos de proselitismo, las personas que estén preparadas te pedirán de mil maneras el agua buena, porque si no lo están, no podrán soportar un agua carente de toxicidad y se alejarán de ti. Es probable que digan o piensen de ti que estás loco, que eres narcisista, no sociable, no normal... Pero lo cierto es que no se tratará de personas con una casa interior limpia y armónica, y menos aún en conexión con la fuente.

BEBER EL AGUA Y EL PAN VIVO

Cuando la MP crece, el meditante crece en limpidez globalmente; entonces siente que no puede dejar de beber el agua límpida como su alimento cotidiano.

Los sufíes, o místicos árabes, acostumbran a expresar de modo simbólico las realidades divinas. Entonces se valen de breves relatos, aparentemente sencillos e ingeniosos, que a veces pueden tener un cierto tono picaresco, pero que ocultan, en la intención del autor un segundo significado trascendente y profundo. Son muy semejantes a las parábolas que empleaba Cristo para dar a conocer –a quienes tenían oídos para oír– las realidades del Reino de los cielos. Uno de estos relatos se refiere precisamente a esta hambre y sed del verdadero meditante, en medio de las tentaciones típicas de su identificación con la parte externa “recitada”.

Tres viandantes en medio del desierto tuvieron hambre. Puesto que el pan y el agua que quedaban no eran suficientes para todos y el oasis estaba todavía muy lejos, decidieron que uno de ellos, al menos, comiese todo el pan y bebiese toda el agua para poder sobrevivir. Después de una larga discusión llegaron a una solución ingeniosa:

se irían a dormir. Al despertarse se contarían los sueños, por medio de los cuales tal vez podrían aclarar cuál de ellos merecía sobrevivir. Así lo hicieron, y a la mañana siguiente, los tres amigos se dispusieron a contarse sus experiencias oníricas. El primero dijo: «Fui transportado en sueños a un lugar de una belleza indescriptible. Allí vi a un anciano que parecía lleno de sabiduría, el cual me dijo: tú eres el más digno de tomar el pan y el agua porque tu vida está llena de buenas obras y merecedoras de admiración». « ¡Qué extraño!», dijo el segundo. «Yo también he soñado con un ángel lleno de luz que me dijo: toma tú el pan y el agua que os queda, hijo mío. Debes hacer esto con toda humildad, pero es necesario que sobrevivas, porque Dios te ha destinado a hacer bien a muchos seres humanos. Tu vida es preciosa a los ojos de Dios, porque de ella depende la salvación de muchos».

Mientras los dos relataban sus sueños el tercer viajante estaba silencioso y con un cierto aire compungido. Al fin le preguntaron: « ¿Por qué no nos cuentas tu sueño?». Entonces él, avergonzado, dijo: «En mi sueño yo no vi nada, no oí nada, no dije nada. Sentí solamente una presencia que me sedujo, forzándome a levantarme y a buscar el pan y el agua hasta encontrarlos y consumirlos allí mismo. Y es precisamente lo que he hecho»⁸.

Esta fábula que, leída en clave material, parece una simple constatación del egoísmo y de la argucia humana, es muy diferente si la leemos en clave espiritual. Atribuida al místico sufí Skah Mohammed Gwth Shattari, perseguido muchas veces por sus correligionarios fundamentalistas, expresa de forma incomparable los distintos aspectos de la auténtica hambre y sed del alimento espiritual límpido, no

8. Cf. I. SHAH, *Tales of the Dervishes*, Panther Frogmore, St Albans, pp. 111-112. (Traducción española *Cuentos de los derviches*, Paidós Ibérica, Barcelona 1967).

contaminado. Podemos presagiar que el tercer peregrino, verdadero meditante silencioso, se hará portador de su agua viva entre la gente, presentándose como el campesino en medio del mercado, sin ninguna apariencia mundana, fastuosa o regia, sino «descalzo y con el pecho desnudo»⁹.

Preguntas¹⁰

1. *Tengo miedo de que este camino que he emprendido me arriesgue a alienarme de alguna manera de las personas cercanas a mí que no han hecho mi elección. Tengo miedo de que un día mi Maestro interior me ponga ante la disyuntiva de mi crecimiento y el amor, la necesidad que tengo de estas personas y de estas relaciones. De repente tengo miedo de este camino, aunque tengo gana de proseguir. Sin embargo me doy cuenta de que debo sustentar una confianza absoluta en mi Maestro interior, y estos pensamientos me apartan de la serenidad de la meditación.*

Releyendo después estas líneas me doy cuenta de que probablemente se trate de un falso problema, y que si las personas cercanas a mí me aman, sentirán los beneficios de mi camino y no se alejarán. Sin embargo sigue habiendo una inquietud en mí si pienso en el mañana, en un posible ultimátum de mi Maestro interior: «O tú y tu crecimiento, o ellos».

¿Es que puede suceder que nuestro Maestro interior nos ponga delante semejantes drásticas alternativas?

9. Cf. p. 211, nota 15.

10. He querido resumir las preguntas de este capítulo en una sola, la que me expuso Daniele, estudiante universitario, al final de un curso introductivo de MPA. El contenido me ha parecido un excelente resumen de las interrogantes que surgen en algunas personas *antes* de caminar decididamente por la vía de la MPA. En mi libro *Verso l'altra sponda*, pp. 119-126, he dedicado todo un capítulo a esta pregunta.

(Trad. al español *En el corazón del silencio*, Paulinas, Madrid 2001)

Tu pregunta es muy auténtica y legítima. También muy humana. Difícilmente se libera un principiante de una interrogante como la tuya o parecida: ¿Dónde me llevará esta vía si la sigo de verdad? ¿Continuaré siendo normal? ¿Me volveré extraño para los amigos? ¿Perderé mi sensibilidad y capacidad de contacto humano? Los más intelectuales añaden también: toda esta práctica silenciosa, ¿no es un empobrecimiento mental, más que una riqueza espiritual?

Vamos a ver, no pretendo hacerme publicidad, pero la lectura de mi libro *Cosí medita la gente*¹¹ puede aportar una respuesta bastante completa a éstas y otras interrogantes similares. Este libro es precisamente una colección de testimonios tomados directamente de la gente «normal» que, después de algún tiempo de práctica meditativa, habla de los resultados de la MP en su vida diaria. Así podrás constatar que el meditante, aunque no esté completamente exento de obstáculos y tentaciones, se hace más hombre, es decir, no más mental o más emotivo o más creativo, sino simplemente más hombre integral. La MPA no es «para algo», sino simplemente es *ser* cada vez más. Por consiguiente, lo que ya eres de auténtico y verdadero, lo serás todavía más si meditas. Pero al mismo tiempo descubrirás, precisamente porque se ampliará más tu dimensión espiritual, otras riquezas que también eran tuyas, pero yacían en lo profundo como semillas sin germinar.

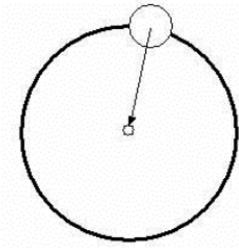
El miedo a crecer («o tu crecimiento o ellos») es un poco como el síndrome de Peter Pan, del adolescente que hay todavía en ti y no quiere hacerse plenamente hombre. La MPA, practicada regularmente, es la mejor respuesta para disolver este miedo, como tú mismo has podido entrever en la relectura de tu pregunta.

11. Edizioni Messaggero, Padova 2004.

XV

VIVIR EN LA SEGUNDA CONCIENCIA

Medito, porque, si no lo hiciera, no podría vivir de verdad.



Recordando las tres modalidades de conciencia que se indican en el capítulo 2, la segunda es el estado de conciencia en que, aun cuando vivamos conscientes de nuestra realidad, incluso la externa y cotidiana, no perdemos la conexión con la fuente interior o centro del Ser.

ARMONÍA

Una antigua historia cuenta los afanes de un buscador que quería descubrir el secreto de la vida. Le indicaron el prodigio de un pozo milagroso que poseía la virtud de responder a todas las preguntas. Cuando encontró el pozo, nuestro hombre expuso la pregunta que hacía años le torturaba: «¿Cuál es el secreto de la vida?» El pozo respondió, «Ve al pueblo más cercano y en las dos primeras tiendas que encuentres, hallarás la respuesta». El hombre obedeció pero, al entrar en el pueblo, sólo encontró una primera tienda que vendía toda clase de alambres y otra que vendía leña. Rabioso y desilusiona-

do, volvió al pozo y le expresó su protesta. Pero el pozo respondió: «Lo comprenderás en el futuro». Indignado, y con la sensación de que le habían tomado el pelo, el hombre continuó su búsqueda. Un día, paseando por un bosque, oyó una melodía que lo fascinó. Trató de acercarse al lugar de donde venía la música y, al llegar a un claro, vio a un joven que estaba tocando tranquilamente un laúd. En un repentino relámpago el hombre comprendió la respuesta del pozo: ¡el laúd estaba compuesto por hilos metálicos y madera, los mismos materiales que años antes había visto en las dos tiendas, pero los había visto por separado!

Esta historia, a través de un sencillo simbolismo, nos introduce en el tema de este capítulo: cómo vivir nuestra vida diaria en un estado meditativo de segunda conciencia. *Ya tenemos todos los elementos* que podrían convertirse en música en nosotros, es decir, armonía de cuerpo, psique y espíritu. El buscador que, al recorrer la vía de la MPA, ha conseguido poner orden en su casa, tiene su laúd dispuesto para tocar su típica y personal melodía. Pero ordinariamente el hombre tiene estos elementos desconectados, separados. ¡No tiene laúd! Todos tenemos el centro, tenemos el mayordomo (o conciencia), los distintos objetos que llaman nuestra atención... *Pero todo esto vive en nosotros en tiendas o departamentos separados*. Así no hay música, sino más bien ruido. Todo esto produce como resultado el hombre autómatas, el hombre inconsciente. ¡Pensad qué mediocridad de vida la de un sonámbulo, un autómatas, un individuo sin música!

EL HOMBRE DE MATRIX

Un ser humano que no lleva en sí un laúd, es un ser manipulado: cree que hace lo que le gusta, pero vive

manipulado, influenciado, inconsciente. Si habéis visto la película de *Matrix*, recordaréis un diálogo inicial entre Neo, el protagonista, y su instructor, Morfeus, que refleja profunda y directamente esta situación. El hombre que inicia su despertar se da cuenta de que él no controla su vida, sino que es controlado, es un esclavo:

– ¿Tú crees en el destino, Neo?

– No.

– ¿Por qué no?

– No me gusta la idea de no poder controlar mi vida.

– Comprendo perfectamente lo que quieres decir. Ahora te explico por qué estás aquí. Estás aquí porque tú sabes algo. Este algo no sabes explicarlo, pero lo sientes. Lo has sentido toda tu vida. Hay algo que no cuadra en el mundo. No sabes qué, pero sabes que está. Tienes esa idea fija... que te hace enloquecer. Esta sensación es lo que te ha traído hasta mí. ¿Sabes de lo que estoy hablando?

– ¿De Matrix?

– ¿Quieres saber... lo que es? Matrix está por todas partes. Está a nuestro alrededor. También ahora, en esta habitación. Se ve cuando te asomas a la ventana... o cuando enciendes el televisor. Se percibe cuando vas a trabajar... cuando vas a la iglesia... cuando pagas los impuestos. Es el mundo que te han puesto delante de tu vista para ocultarte la verdad.

– ¿Qué verdad?

– Que eres un esclavo. Como todos los demás, has nacido encadenado... en una prisión que no puedes palpar, oler o saborear. Una prisión... para la mente. Por desgracia, nadie puede describir Matrix a los demás. Tienes que darte cuenta por ti mismo. Es tu última ocasión.

Cuando un meditante empieza a caminar decidida y regularmente por la vía de la MPA, en su interior más profundo se enciende un suave despertar. El crecimiento del meditante está siempre orientado a ser un laúd. Hay momentos en que la melodía del laúd se hace sentir en forma de absoluta unidad y armonía en el profundo silencio interior. Pero, otras veces, desgraciadamente, se pasa a la primera conciencia, a la división... y también al estado de manipulación pasiva. A pesar de ello, hay una diferencia con los que no meditan. El meditante se da cuenta de que es víctima de la manipulación y división interior; es como Neo, un iniciado que más o menos confusamente está despertándose... y esto se produce porque la MPA ha empezado a hacerle percibir la música silenciosa.

La segunda conciencia es el puente para llegar de la orilla del ruido al estado de laúd, para crecer cada vez más en un estado de armonía y unidad del ser humano. Podemos decir que el verdadero crecimiento humano es crecimiento de conciencia. Vamos a ver dos pasos que nos podrán llevar gradualmente a vivir en la segunda conciencia.

- *El primer paso* para una práctica continua de la segunda conciencia es el contacto con la luz interior, el centro, nuestro verdadero Yo. Este contacto lo hacemos esencialmente en los «momentos fuertes» de la MPA. Es el que Ramana Maharsi enseñaba recomendando la experiencia del «Yo soy», o que los místicos indican como el reflejo divino dentro de nosotros. En esta experiencia silenciosa toda nuestra mirada está dirigida hacia el interior, hacia el centro. Los objetos exteriores, la superficie, los ruidos externos, desaparecen en la absorción total en el centro del ser.

- *El segundo paso* tiene lugar cuando el meditante aprende a contactar también con el mundo externo, el ruido y el fluir de los objetos y sucesos externos que se presentan a su campo de conciencia, pero sin dejar el contacto con la fuente interior, sin «olvidarse de sí» nunca.

En este segundo paso la segunda conciencia no nos provoca ni una continua y total inmersión en el centro que nos convierta en ermitaños, imposibilitados para tener una relación necesaria con el mundo externo, ni tampoco nos deja que seamos atraídos y manipulados por este «mundo». El problema es: ¿cómo llegar a este estado?

- *Hace falta una cierta estrategia.* «Para un guerrero, la vida es un ejercicio de estrategia» afirma Carlos Castaneda. Entrar en la vida como en un aula para aprender el arte de la segunda conciencia continua, requiere aceptar, como el estudiante, compromisos, programas y estrategias especiales. Esto será imposible sin las dos columnas del edificio: querer y desear.

Por estrategia entendemos la aplicación de una especie de sexto sentido, y esto no se puede enseñar. Su valor consiste casi exclusivamente en ejercitarla adecuadamente. Podemos enfocar desde diversos aspectos la que podríamos describir como una estrategia para vivir en segunda conciencia.

LA FUERZA DEL IDEAL: LA INVOCACIÓN SUPREMA

Para querer y desear intensamente no hay duda de que se requiere un verdadero y fuerte ideal, o núcleo de atención. Un ideal que logre situarse por encima de los pensamientos, de los sentimientos, de los estímulos mediocres y mezquinos. El ideal debe ser querido y deseado en com-

pleta libertad de elección y con determinación. El ideal es todo lo contrario de un propósito voluntarioso. Es un continuo y elevado sueño, pero en contacto con la tierra. El ideal supremo es el que vemos simbólicamente como estrella interior en el logotipo de la MPA, en nuestro sitio de internet¹, en las imágenes presentadas en el curso... Cada uno puede llamarlo como quiera, pero en realidad es el *unum necessarium*, nuestro fin, el sentido de nuestra vida y misión: ser para ayudar a ser.

Cuando no hay ideal o no existe una recta voluntad y aspiración de alcanzarlo, entonces no hay conexión con el centro, por lo que no hay unidad de vida ni melodía de laúd.

Una buena ayuda para mantener fresco este ideal es la «invocación suprema», es decir, una vez que hemos obtenido una cierta limpieza interior, con la ayuda de la invocación aplicada a transformar los obstáculos causados por nuestras convicciones de base o por los conflictos entre los pequeños yo, se podrá componer una invocación que exprese claramente nuestro ideal de vivir en continua segunda conciencia.

ESTABLECER TIEMPOS PARA EJERCITAR LA SEGUNDA CONCIENCIA

Un segundo elemento de nuestra estrategia es tomar nos un tiempo para examinar nuestra jornada con el fin de identificar en ella zonas viables para experimentar la segunda conciencia. Sin duda aparecerán algunos sectores especialmente apropiados para empezar la experiencia de la segunda conciencia. Las obligaciones y los actos más sencillos, como recorrer un camino diario o bajar por una escalera pueden convertirse en «aula de especialización», en la que un trayecto antes insignificante, o

1. www.mpa-net.it

una práctica religiosa que se acercaba peligrosamente a una rutina superficial, pueden convertirse gradualmente en experiencias bellísimas, cada vez más luminosas e inundadas de consciencia.

Algunos ejemplos:

- *Los profesores, los médicos, los psicólogos* pueden descubrir en sus encuentros cotidianos con sus pacientes y alumnos, otras tantas ocasiones para crecer en sabiduría siendo presentes con las distintas personas y consigo mismos, aprendiendo de los demás y de sí mismos a discernir y a dar lo mejor de sí.
- *Los estudiantes* pueden transformar situaciones molestas de falta de atención en el aula, de manera que se conviertan en crecimiento y conocimiento de sí mismos, del ambiente en que trabajan, del profesor, de la materia de la que se trate.
- *Los padres* pueden encontrar momentos de diversión junto a los niños, jugando realmente con ellos, contándoles un cuento, manteniendo siempre la conexión con la belleza de la luz interior cuyo contacto jamás se pierde.

Las tareas serán graduales, desde las más fáciles (bajar una escalera) a las más difíciles (pensar, leer...).

CONSCIENCIA DEL CUERPO INTERNO

Un excelente ejercicio para crecer en segunda conciencia es el que Eckhart Tolle llama «contacto con el cuerpo interno», que no es más que la segunda conciencia del cuerpo. En la segunda conciencia del cuerpo podemos incluso seguir teniendo una cierta conciencia periférica de lo que hay a nuestro alrededor: escuchar, leer, permitirnos alguna reflexión... pero sin dejar que

estas actividades absorban toda nuestra atención, porque al mismo tiempo podemos mantener el contacto consciente con nuestro «interior corporal»: es como si escuchásemos, hablásemos o pensásemos con «todo» nuestro cuerpo, como si fuese un campo energético unificado y sentido como tal. Esta práctica nos llevará a vivir en estado de conexión permanente con el centro, pero además es fuente de vivificación energética para nuestras células y nuestro cuerpo, que se sentirá estimado y agradecido al recibir así la luz de nuestra consciencia².

RELACIÓN DUEÑO DE CASA-PEQUEÑOS YO

En la vida de cada día la segunda conciencia lleva gradualmente a una mayor luminosidad y consciencia, no sólo de la fuente interior, sino también de los aspectos secundarios o «pequeños yo» en relación con el verdadero Dueño de casa interior. Todos estos elementos secundarios de nuestro ser se nos han dado como preciosos compañeros de vida; es más, sin ellos no podríamos manifestarnos ni desarrollarnos enteramente. La fuente o reflejo interior del misterio divino no podrá manifestarse sino a través de los pequeños «mensajeros», «portavoces» del Dueño de la casa.

LA VIDA COMO RETO

La segunda conciencia es, por lo tanto, para nosotros, un auténtico y verdadero reto, incluso un campo de batalla. ¡Hay que aprender el arte del guerrero! «Para un guerrero cualquier cosa de este mundo es un reto» (Castaneda).

2. Cf. E. TOLLE, *Il potere di Adesso*, cap. 13, nota 12. (En español *El poder del ahora*. Gaia, Madrid 2009).

Vivir la vida así significa también trabajar de modo positivo, hasta en las dificultades, manteniéndose creativos y artistas; más aún, considerando la dificultad y el obstáculo como imprescindibles para crecer cada vez más y conseguir una mayor sabiduría interna y externa, con todos los medios que tenemos a nuestra disposición. Por eso quisiera acabar este tema con la parábola del guerrero que cuenta Castaneda en uno de sus libros: *La isla del Tonal*, que supongo ya conocen algunos lectores.

«Ahora os contaré la historia de una banda de guerreros que vivieron en otros tiempos en las montañas, poco más o menos por esta zona.

Cada vez que se consideraba que un guerrero de aquella banda había cometido una acción contraria a las leyes, se entregaba su destino a la decisión de todos. El acusado debía explicar las razones por las que se había comportado así. Los compañeros tenían que escucharlo. Después, si sus razones eran convincentes, disolvían la reunión. De no ser así, se situaban con sus armas en el límite extremo de una montaña plana, muy semejante a ésta, dispuestos a ejecutar en él la sentencia capital, puesto que sus razones les parecían inaceptables. En este caso el guerrero condenado tenía que decir adiós a sus antiguos compañeros, y se decidía la ejecución.

Precisamente, en mi historia, en el borde de esta zanja había una fila de árboles, y más allá un espeso bosque.

Después de haber dicho adiós a los compañeros, el guerrero condenado empezaba a bajar por la pendiente, hacia los árboles. Entonces los compañeros preparaban las armas y apuntaban contra él. Si nadie le hería, o si él conseguía sobrevivir a las heridas y llegar al límite de los árboles, el guerrero era libre. Dicen que algunos conse-

guían quedar ilesos. Parece que su poder personal llegaba hasta los compañeros. Mientras ellos miraban, se sentían atravesados por una ola y no se atrevían a utilizar las manos. O tal vez quedarán admirados por el valor del condenado y no le hirieran.

El guerrero tenía que caminar hasta el límite de los árboles según se había establecido. Tenía que moverse sereno e imperturbable, con pasos seguros, decididos, con la mirada puesta delante de él, tranquilamente. Tenía que bajar por la pendiente sin tropezar, sin volverse, y sobre todo, sin correr.

El guerrero había salido del tiempo humano, como vosotros. La diferencia está solamente en quién os utiliza como objetivo. El guerrero era el objetivo de los otros guerreros, sus compañeros. Pero lo que os utiliza como objetivo a vosotros es lo desconocido. Vuestra única posibilidad de éxito está en no cometer errores. Tenéis que esperar sin volveros. Tenéis que esperar sin pensar en una recompensa. Y tenéis que concentrar todo vuestro poder personal en la ejecución de vuestras tareas.

A menos que actuéis sin equivocaros, sin empezar a sentirnos inquietos y a impacientaros y a desesperaros, seréis abatidos sin piedad por los tiradores designados por lo desconocido.

En cambio, si no cometéis errores y tenéis suficiente poder personal para ejecutar vuestras tareas, se realizará en vosotros la promesa del poder»³.

Vivir en este mundo nuestro practicando el arte de la segunda conciencia es también caminar sin error hasta el límite. Por supuesto que un meditante así no será abatido.

3. Cf. Così medita la gente, pp. 30-31.

EJERCICIO 1

Apertura de zonas de segunda conciencia

Aprovechad un tiempo tranquilo para examinar vuestras rutinas diarias. Seguramente encontraréis algunos sectores más fácilmente disponibles para empezar a abrir en ellos surcos de segunda conciencia: trayectos en el ascensor, pasar por una calle o por un puente, lavarse las manos, hacer la limpieza, etc. En un principio escoged los espacios que os parezcan más fáciles para esta práctica. Después, a medida que vayáis dominando la técnica en estos sectores, añadid sectores menos fáciles: ver la televisión, leer el periódico, comer en familia...

EJERCICIO 2

Pasear sin olvidarnos de nosotros mismos

Dad un paseo, aunque sea corto, o un trayecto del paseo, sin que se apague vuestra segunda conciencia, es decir, en presencia de vosotros mismos. Cada vez que vuestra conciencia se desvíe por una distracción, recuperad tranquilamente vuestra propia presencia.

Preguntas

1. *Voy a tener que hablar menos en mi vida y hacer más silencio. ¿Cómo me daré cuenta de que mi mayordomo se ha dormido?*

Si te ejercitas con regularidad en la práctica de la segunda conciencia, tú mismo te darás cuenta. Al principio habrá un entrar y salir del sueño de la inconsciencia al despertar del mayordomo (y después a la conexión con el centro de tu Ser). A continuación vivirás cada vez más en esta luz central espontáneamente. El hecho de darse cuenta de que no se vive siempre con el mayordo-

mo despierto, ya es un paso muy importante hacia la segunda conciencia. Es como advertir poco a poco que vivimos manipulados en *Matrix*. Vivir en la segunda conciencia es precisamente el estado opuesto a este tipo de conciencia dormida.

2. *¿Es verdad que la meditación puede desequilibrar si la persona es un poco débil? ¿Entonces es, o no, verdad, que la persona necesita un buen estado de salud para meditar?*

Cuando la debilidad física o mental está fuera de lo normal, es decir, en casos de una seria enfermedad física o mental, es mejor entregarse al cuidado de los especialistas, médicos, terapeutas, etc. La MPA necesita al principio una cierta normalidad y capacidad receptiva para empezar el viaje del auto-conocimiento. Una enfermedad grave podría incluso crear un serio obstáculo para asimilar la pedagogía del curso y recorrer libremente el nuevo camino. Pero si la debilidad es normal, no grave ni extraordinaria, la práctica de la MP durante un breve tiempo diario y de la segunda conciencia en algunos espacios del día, pueden ayudar incluso a la completa recuperación de la salud y volver a dar nuevas energías al meditante.

3. *Cuando se interrumpe la práctica de la meditación (por enfermedad, estrés, tensiones...) y cuesta mucho trabajo volver a ella, ¿hay algo que pueda ayudar?*

Una suave práctica de la segunda conciencia ayudará a despertar la intuición del centro del Ser. El recuerdo de esta intuición volverá a encender el deseo de volver a los momentos fuertes de la MP.

4. *¿Por qué tiene tanta fuerza la meditación?*

Es la propia fuerza del Ser en expansión y manifestación. Por esto la práctica cotidiana de la segunda con-

ciencia en algunos espacios del día llena también de energía estos espacios. También es la fuerza y la vitalidad de la unidad y armonía de una casa en orden que no desperdicia inútilmente sus energías.

5. *Yo practico la meditación activa de la que habla Sri Aurobindo. Ver a Dios en todas las cosas, mantener la mente siempre concentrada en Dios a través de la repetición de mantras, bhajans, lecturas de textos sagrados, hablar del Señor, etc. ¿Puede llevar a la realización este tipo de meditación? ¿Incluso si se está casado?*

El árbol se reconoce por los frutos. Si la meditación que practicas produce buenos frutos, será un buen camino. En tu pregunta aparecen expresiones que sugieren una frecuente participación mental en lo que es tu programa meditativo: hablar del Señor, lecturas, etc. No quiero decir que esto no sea correcto, sobre todo si te trae frutos de crecimiento y armonía global. Sin embargo presupone un cierto esfuerzo mental y una disciplina que seguramente no será fácil de mantener en la vida ordinaria de un hombre occidental. En cambio, la práctica de la segunda conciencia es totalmente compatible con nuestras actividades cotidianas, laborales, familiares, recreativas, etc. Solamente somos instruidos poco a poco en *cómo* hacer estas actividades, es decir, en permanecer más despiertos. Una vez que tengas la intuición de tu centro o fuente interior (ordinariamente en los momentos fuertes de la práctica de la MP), será fácil y casi espontáneo dejar que salga a la superficie entre las actividades diarias, a través de la segunda conciencia. Entonces podrás seguir en conexión con tu fuente leyendo un libro, hablando con otras personas, comiendo y jugando, puesto que estarás cada vez más despierto y menos dormido.

CUARTA PARTE

AYUDAS PRÁCTICAS

XVI

EL DIARIO DE AUTO-CONOCIMIENTO

Sin ninguna sombra de duda puedo asegurar que, con el curso, he dado un salto cualitativo en todos los sentidos, consiguiendo resultados que me han sorprendido, aun cuando haya practicado otras técnicas durante unos tres años.

LITERATURA DEL YO

Se ha dicho que el contenido de un diario personal es «literatura del Yo». Hoy, como siempre, ocupan un lugar relevante en nuestras culturas las auto-descripciones y auto-reflexiones, ya sea en el terreno de la literatura, como el *Diario de Anna Frank* o los diarios de la escritora feminista francesa Anaïs Nin, o en el del cine, que muchas veces tiene reminiscencias literarias, como la película *El diario de un cura de aldea* o, más recientemente, *Il diario di Bridget Jones*; o en el terreno psicológico, como es el conocido conjunto de prácticas psicológicas auto-analíticas elaborado por Ira Progoff con el nombre de *Diario intensivo*, en el que también se inspira la MPA. Incluso la era de Internet se ha enriquecido con estas exploraciones interiores, por medio de los numerosos sitios que contienen *Cuadernos de bitácora*.

Al final de un curso de MPA el instructor ofrece a los participantes la práctica complementaria del *Diario de auto-conocimiento*¹. A este tipo de ayuda se puede aplicar el término «literatura del Yo», puesto que se trata de describir la dinámica evolutiva del Yo a través de las distintas experiencias de la vía MPA recién iniciada con la breve experiencia de laboratorio que es el curso introductivo. Está fuera de duda que la práctica más importante para crecer orientados a la llegada del Dueño de la casa, es el tiempo que diariamente se dedica a la MP. Sin embargo, el DA es una especie de auto-acompañamiento del meditante a través de los sucesos de su personal viaje interior y se podrá emplear en privado, como veremos, o en grupo. El que quiera emprender este viaje con este compañero de camino asistirá, unas veces sorprendido, otras con curiosidad e incluso con asombro, al continuo desarrollo de su crecimiento personal. Es un excelente entrenamiento para crecer en la experiencia meditativa y en sabiduría interior. Además no le será difícil responder a las preguntas aclaratorias que le hacen muchas veces otros meditantes, amigos o principiantes, porque su contacto regular con los mensajes procedentes de la fuente interior y reflejados en las páginas del DA, le ofrecerán cada vez más facilidad para ir adelante en su viaje interior.

Podemos presentar esta ayuda como dotada de un cuerpo y de un espíritu.

1. Desde ahora escribiremos DA en vez de Diario de autoconocimiento.

EL CUERPO DEL DIARIO

El cuerpo del DA está compuesto por un cuaderno de anillas con cuatro separadores dedicados a las cuatro secciones: temporal, onírica, dialógica y espiritual.

Es útil también que las hojas pertenecientes a las correspondientes cuatro secciones sean de diferentes colores. No es difícil en absoluto encontrar en una papelería hojas de distintos colores para cuadernos de anillas.

EL ALMA DEL DIARIO

El DA tiene un alma, una vida que se desarrolla y crece a medida que vayáis introduciendo en sus secciones vuestras experiencias MPA. Los diversos ejercicios que hemos ofrecido a lo largo de las páginas de este libro os habrán enseñado a introducir vida en las secciones del DA.

Continuad el diario con gran libertad. No hay una regla fija. Al ofrecer esta ayuda a los meditantes MPA no se pretende que ejecuten la «tarea» de llevar adelante el DA. Se trata de mantener una relación amistosa y agradable con este compañero de peregrinaje. Cada uno tendrá sus tiempos y sus ritmos. No os sintáis culpables si tenéis gana de dejar en paz el DA por el motivo que sea, porque la práctica no debe ser forzada, artificial o desagradable. Hasta los diarios más famosos y conocidos se ven a veces interrumpidos durante semanas y meses, sin escribir en ellos ni una sola página.

SECCIÓN TEMPORAL

La estructura esencial de la sección temporal del DA es la lista de los capítulos de la vida que ya se ha hecho

en el ejercicio del capítulo 2. Si se considera oportuno modificar un poco esta lista añadiendo, por ejemplo, un determinado capítulo que antes no aparecía con claridad, o sustituyéndolo por otro, se podrá hacer con libertad y espontaneidad. En realidad el trabajo del DA consiste en la exploración detallada y profundizada de cada capítulo de vida, de modo que el conjunto sea un todo integrado y armónico.

En cada capítulo encontraréis una gran variedad de contenido para ampliar y profundizar. En el ejercicio que se da en el capítulo 9 para acercaros a vuestra infancia hay un modelo con diferentes puntos a contactar. Podéis utilizar este mismo modelo para los restantes capítulos, pero también podéis descubrir otros aspectos no enumerados en el capítulo de la infancia, como por ejemplo vuestra profesión, vuestras necesidades más importantes, los «momentos históricos», las crisis, etc.

Cada capítulo se podrá dividir también en sub-capítulos, o etapas secundarias, que formen la historia de las diversas fases y de la dinámica de todo el capítulo. Recordaréis que en los ejemplos dados al principio de la lista de los capítulos, algunos dividían la infancia o la adolescencia en dos o tres secciones.

Anotad siempre las fechas que recordéis en cada etapa de vuestra historia, en cada experiencia que hayáis tenido, sobre todo en el último capítulo. De este modo podréis apreciar con mayor precisión vuestros progresos a través del tiempo.

SECCIÓN ONÍRICA

Haréis verdaderos descubrimientos y os enriqueceréis mucho si de vez en cuando trabajáis esta sección, ya

sea con un simple y sobrio relato de vuestros sueños, o llevando un sueño a otras secciones, sobre todo a la del diálogo, para desarrollar y profundizar el contacto con un símbolo o personaje onírico de él. La siembra onírica os puede dar también importantes satisfacciones en el campo del auto-conocimiento. Recordad además que en este sentido es fácil emplear el método TTSP (Título, Trama, Sentimientos, Pregunta)², para una lectura breve y resumida del sueño.

SECCIÓN DE LOS DIÁLOGOS

Esta sección contiene toda clase de diálogos de auto-conocimiento. Si recordáis cómo se hacen los ejercicios de diálogo con el niño interior y los ponéis en práctica con este tipo de ejercicio meditativo, encontraréis una mina de descubrimientos en innumerables circunstancias de vuestra vida. Podréis, por ejemplo, crear un diálogo, cuando sintáis que hay un encuentro inacabado con otra persona, o incluso un encuentro que no se ha producido y que os gustaría que hubiera sido. El diálogo os ayudará también a asimilar e integrar momentos de intensa emotividad en vuestras relaciones personales, dependencias de amor-odio, conflictos con compañeros...

Hay también una forma de diálogo que puede enriquecer notablemente vuestro nivel psíquico y espiritual: el diálogo de sabiduría. Lo podréis hacer con un personaje real o simbólico hacia el que os sintáis atraídos: un personaje histórico, un guru, un santo, el Maestro interior...

2. Cf. capítulo 7.

Podréis encontrar un aspecto de vosotros mismos todavía sin integrar (recordad el diálogo con una parte de sí): miedo, rabia, pereza, sensualidad... o un aspecto positivo que queréis desarrollar ulteriormente: creatividad, sentido artístico, capacidad para las relaciones, etc.

El diálogo se puede también desarrollar más allá de una relación estrictamente personal con el interlocutor; puesto que puede tratarse también de no-persona. Por ejemplo, podéis dialogar con un hecho de vuestra vida o con un capítulo entero, o con vuestra profesión, etc.

SECCIÓN ESPIRITUAL

En esta sección exploraréis y profundizaréis las personalísimas fases y experiencias de vuestro crecimiento espiritual a través de la MP. Así encontraréis que determinados aspectos del mundo espiritual se pueden adaptar a vuestro peculiar modo de ser y de meditar, es decir, algo característicamente vuestro que nunca encontraréis en los libros para todos.

A diferencia de las otras secciones, que ordinariamente se nutren y crecen en sintonía con un tiempo presente (como anotar en el diálogo precisamente mientras se desarrolla en el presente, escribir el sueño en cuanto se ha tenido...), la sección espiritual podrá registrar las anotaciones en tiempo pasado, precisamente porque se trata de una reflexión o de una breve nota sobre algo que *ya ha sucedido*, por ejemplo el fruto procedente de la meditación que habéis percibido tal o cual día, descubrimientos sobre la posición corporal de meditación, sobre cómo tratar vuestra mente o vuestra emotividad durante la meditación, etc.

Preguntas

A las preguntas que siguen se podría responder con esta sola frase: «Practica con el DA y encontrarás tú mismo la respuesta». Sí, porque casi todas son interrogantes que tienen como fondo una necesidad, característica especialmente de los principiantes: encontrar una guía en su peregrinaje. Soy consciente de que hoy es cada vez más difícil encontrar un verdadero «guru» en este sentido. Pero el DA, tanto si se practica solo como compartiéndolo en grupo (lo veremos en el próximo capítulo), se descubrirá muchas veces como un consejero excepcional y compañero de camino.

1. *¿Qué tipo de experiencia he hecho? Nunca he practicado la meditación, ni me he interesado nunca por estos problemas. He asistido ocasionalmente a una casa de retiro en la montaña. Siento que estoy buscando pero no quisiera sugerirme.*

Has elegido hacer una experiencia que te ofrece un camino de crecimiento para conocerte más profundamente y descubrir quién eres. Ahora está en ti escoger libremente empezar este viaje, lo mismo que libremente (espero) has elegido hacer el curso de introducción. Te recomiendo practicar, sobre todo los primeros meses, la experiencia del DA. Seguramente este apoyo te ayudará, precisamente a base de experiencia, a aclarar e integrar tu interrogante que es típicamente emotiva y mental.

2. *Por fin, después de esperar veinte años, he venido al curso. Hasta ahora ha sido una experiencia muy positiva, pero yo la comparo con el matrimonio: en realidad empieza después de que se van los invitados a la fiesta.*

Así es. El auténtico y verdadero camino de la MPA empieza cuando acaba el curso. Pero hay un testigo, al

mismo tiempo sabio y consejero que, si tú quieres, caminará junto a ti, incluso cuando los invitados se hayan ido: el Diario de auto-conocimiento.

3. *Me siento liberada y me siento ya un poco feliz, sin haber entrado todavía en el centro de la meditación.*

Serás todavía más feliz y liberada cuando, a través de la experiencia de la práctica regular de la MP y la confirmación de tu crecimiento transcrita en el DA, descubras cada vez más el gran secreto que se oculta dentro de ti: quién eres.

4. *Quisiera saber si existe la posibilidad de escribirle, tanto para contarle los avances conseguidos como para obtener respuestas. Gracias de parte de las dos personas que hay en mí: niña interior y adulta.*

Mi misión entre vosotros es solamente la de agente urbano del tráfico espiritual. Todo lo que desees escribir y contar lo podrás hacer practicando con el DA. Él responderá muy apropiada y creativamente a tus interrogantes, por ejemplo en los ejercicios de diálogo. Pero también podrás pedir aclaraciones y respuestas en nuestro sitio de Internet: www.mpa-net.it.

XVII

EL PROGRAMA DE LA MPA

¿Qué me ha sucedido? Sólo sabría explicar que a través de la meditación he logrado una paz especial... Me siento en paz. Una paz inexplicable, donde antes sólo había dolor y lágrimas.

LA MPA COMO VÍA

La MPA no es sólo un método, sino una vía hacia el centro del Ser humano, una vía que abraza distintos métodos y maneras de hacer el peregrinaje de la vida. Este capítulo está dedicado a una breve recapitulación, concreta y práctica, de las etapas y los pasos de esta vía. Al mismo tiempo he tratado de responder, a través de la recapitulación, a las preguntas prácticas que hacen los participantes en los cursos, habitualmente el último día de la experiencia que los ha introducido en la vía.

EL ESQUEMA ESENCIAL

Después de haber hecho la bajada a «cero» y la invocación, el objetivo de la meditación, a través de la repetición inicial del NS, es la gracia de la unión con la fuente del Ser, para poder realizar el gran fin de la existencia humana: ser lo que de verdad somos, vivir despiertos en la alegría y en la paz de la segunda conciencia y del reino del Ser.

En la práctica es más fácil acompañar el NS al ritmo de la respiración y distribuir la pronunciación de las sílabas de manera que la primera mitad se pronuncie en la inspiración y la segunda mitad en la espiración. Pero no hay que olvidar que el NS es solamente una ayuda para mantener la conciencia despierta y en completo silencio. A medida que la pronunciación del NS se convierte en una silenciosa experiencia de unidad con el centro del Ser, la pequeña semilla NS llegará incluso a convertirse en un obstáculo entre nosotros y el Ser mismo. En esta etapa es cuando habrá que abandonar el NS por la realidad que representa. Entonces la meditación se irá convirtiendo cada vez más en el «gran silencio», principio de la propia aventura transformadora.

Desde esta etapa en adelante se aconseja pronunciar el NS solamente en estos casos:

- Cuando la mente está distraída o adormecida.
- Cuando se siente un intenso deseo de pronunciarlo (devoción).

Terminar siempre la meditación con una silenciosa voluntad de expandir a todos el fruto logrado (bendición). Si se practica también con el Diario de auto-conocimiento, anotar después en la sección espiritual los eventuales descubrimientos y ayudas para el propio crecimiento espiritual.

DURACIÓN DE LA MEDITACIÓN

La meditación profunda no tendrá que pasar de la media hora. Otros ejercicios para poner orden y hacer limpieza en nuestra casa interior podrán prolongarse más, como se indica en los correspondientes capítulos de

este libro. La norma es que cuando no se hace la bajada a cero completa (cuando solamente se utiliza uno de los tres niveles) se puede prolongar el ejercicio el tiempo necesario. Pero en la última meditación, la definitiva, llamada con toda propiedad meditación profunda (MP), la duración más aconsejable es la de unos treinta minutos. Para prolongar este tiempo se aconseja pedir el criterio de un experto, es decir, de una persona que medite ya varios años. Sin embargo se podrán incluir durante el día varios periodos de media hora o de veinticinco minutos de meditación, según las posibilidades. La razón de esta norma es que, si un principiante prolongase ilimitadamente su experiencia de silencio total, podría facilitar a su dimensión menos consciente la imprevista aparición de elementos psíquicos anteriormente reprimidos, causándole confusión y desorientación. Éste es también el caso de algunos métodos orientales en los que los meditantes a veces se asustan con visiones y experiencias de tipo alucinatorio. En cambio nada de este tipo puede suceder a quien se determina a meditar de veinticinco a treinta minutos una o dos veces al día. Todos los beneficios enumerados en este libro como fruto de la MP se podrán experimentar empleando este tiempo estándar de meditación. Es obvio que la regularidad y la paciente fidelidad diaria a los tiempos propuestos es condición esencial.

LUGAR

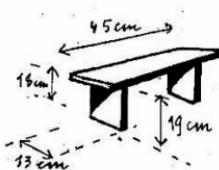
Se aconseja hacer siempre la meditación en el mismo lugar. Hasta con una mínima capacidad de percepción espiritual se puede advertir que determinados lugares donde se ora y se medita están cargados de atmósfera y vibraciones espirituales. Un templo y un garaje vacío, que tengan las mismas dimensiones espaciales, visitados por

un ciego, es indudable que serán percibidos el uno como un lugar santo (el templo) y el otro como profano (el garaje). Además el propio lugar de meditación tendrá que ser un lugar donde se tenga absoluta garantía de no ser interrumpidos durante el ejercicio. Si no se tiene esta garantía en la propia casa, vale la pena buscar en la ciudad un lugar tranquilo y silencioso. Hasta las metrópolis más ruidosas tienen iglesias o parques donde es posible meditar en silencio. También es bueno no estar preocupados por el final de la experiencia. Con este objeto ayudará tener cerca un *timer* que avise suavemente del final de la meditación.

POSICIÓN

Debe ser cómoda y estable. Estos son los dos epítetos clásicos empleados por los maestros para indicar la mejor posición meditativa. A veces personas con dolencias de espalda preguntan si se puede meditar tendido. Ciertamente tanto los maestros orientales (*savasana*) como occidentales (san Ignacio de Loyola)¹ admiten esta posición. La posición *swari*, es decir, arrodillados con o sin banquito (ved figura con medidas estándar, más adelante), sentados sobre los talones y manteniendo siempre la espalda derecha es de las mejores para un occidental. Cuando los principiantes emplean la posición *swari* sin banquito, es aconsejable ayudarse con una manta enrollada o un cojín puesto bajo los talones, para evitar el bloqueo de la circulación sanguínea que podría adormecer las piernas y causar dificultad en el momento de ponerse de pie. En caso de dificultad se puede meditar también sentados en una silla dura, como se hace en los cursos introductivos, tratando de mantener siempre la espalda derecha sin tensión.

1. IGNACIO DE LOYOLA, *Ejercicios espirituales*, n. 76.



Posición swari.

TIEMPO PROPICIO

Las primerísimas horas de la mañana o las últimas de la tarde. A algunos les va bien levantarse de la cama a medianoche para meditar. Un consejo a las personas que trabajan y quieren empezar en la vía MPA: ¡Nunca encontraréis tiempo para meditar! No existe esta joya en la sociedad: ¡Tenéis que buscarlo vosotros! Pero si queréis seriamente avanzar *no dejéis la práctica de una meditación al día por lo menos*. En casos excepcionales será suficiente con meditar durante diez o cinco (¡) minutos. Lo importante es repetir un ritmo constante de meditación. Una vez empezado, no será difícil dejarse llevar por este ritmo. Lo mismo que sucede con los ritmos corporales –nadie puede prescindir de comer y dormir una vez al día, pero si no lo hace, nota que algo le falta ese día- tendrá que ser con el alimento de vuestro espíritu que es la MP. Si un día la habéis omitido y notáis que os falta algo importante, entonces os felicito: es el mejor indicio para mostrar que el ritmo meditativo adecuado ha entrado a formar parte de vuestra vida.

LA MEDITACIÓN EN GRUPO

Algunos prefieren empezar el viaje meditando en grupo. El grupo no es indispensable, pero ciertamente puede ser una gran ayuda. A veces vienen a participar al

curso grupos de amigos o familiares y así resulta todavía más fácil ayudarse después meditando en grupo.

Os haré, sin embargo, una observación importante de mi parte: meditar juntos ayuda en la medida en que se trate de un grupo homogéneo, es decir, de un grupo que siga la misma pedagogía y metodología y por consiguiente tenga los mismos objetivos específicos. Casi siempre el grupo es un obstáculo cuando faltan las anteriores condiciones. Hoy no es difícil encontrar similitudes en algunos métodos de meditación, sobre todo si se trata de una meditación que cultiva el silencio mental. Pero hay que respetar las distintas particularidades de cada vía. En el momento en que se reúnan meditantes que siguen vías y métodos diferentes (aunque tengan puntos de semejanza) no será fácil encontrar una auténtica y verdadera armonía y una efectiva ayuda para todos, porque no todos respetarán hasta el fondo las características de cada vía. En el caso de un grupo homogéneo de MPA, el Diario de auto-conocimiento practicado por los distintos miembros puede ser también una ayuda estimulante a través del intercambio de los diferentes contenidos y experiencias, manifestados libremente.

UN BUEN PROGRAMA PARA EMPEZAR

La inclusión de dos tiempos al día de veinte-treinta minutos de duración, por la mañana temprano y por la noche antes de dormir, sería un estupendo programa para empezar. Los ejercicios de limpieza psíquica interior, que hemos indicado como preparatorios a la MP, se podrán practicar, si se considera necesario, en uno de estos dos tiempos. Pero la auténtica y verdadera MP no debería faltar ningún día. Después de algunos meses de práctica, si se advierte el deseo de avanzar en la MP y

hacer de ella un verdadero camino de crecimiento, puede ser útil hacer la experiencia del curso de profundización, dedicado intensamente a la práctica continua de la meditación silenciosa.

El curso de profundización es más exigente y silencioso que el introductorio. Se exige a los participantes haber practicado la MP durante un tiempo razonable y toda la experiencia se desarrolla en absoluto silencio, dedicando las jornadas exclusivamente a la práctica continua de la MP en sesiones de media hora, con intervalos regulares de paseo y marcha meditativa. Por la mañana temprano se practican también algunos ejercicios clásicos de Hatha-yoga para mantener el cuerpo flexible y armónico.

ALIMENTACIÓN

Se aconsejan alimentos sencillos y sanos (fruta, verduras...). Con la práctica de la meditación y una prudente experimentación cada uno *sentirá* cuáles son los alimentos más adecuados a su desarrollo psico-físico-espiritual. El ayuno a pan y agua en algunos periodos puede también ayudar, pero siempre dentro de los límites de la prudencia y practicado razonablemente.

* * *

A veces, cuando voy por la calle y se enciende el semáforo verde, me apresuro, junto a la gente, hacia la otra acera, antes de que el circulito naranja empiece a apagarse y encenderse. Entonces me cruzo con una infinidad de rostros, jóvenes y viejos, tristes y alegres, pobres y ricos... y pienso en su fuente interior. ¿Habrán entre ellos alguno o alguna que conozca su secreto más profundo y lo viva? ¿Habrán tenido una mínima experiencia, una sospecha, una pálida intuición de lo que «Es» allá den-

tro? Muchas veces, a través del rostro, se puede percibir una casa sin demasiados problemas, o en total desorden, o incluso en llamas... ¡Qué magnífico sería que todos conociesen y viviesen su secreto y caminasen por la plaza del mercado como el campesino zen!²

Pero hay que respetar todos los niveles de conciencia y las diferentes edades y desarrollo espiritual. Por consiguiente, cuando al final de los cursos introductorios veo a la gente feliz y deseosa de empezar la aventura del viaje del hombre, recibo uno de los regalos más preciosos que un ser humano puede obtener en esta vida. En una de estas ocasiones, al final de un curso, me han entregado este billete anónimo (firmado solamente con una humilde «A»):

«No es para preguntar, sino para dar las gracias. Dar las gracias por esto bellísimo que se llama curso de meditación. Le ruego que no abandone nunca. Ya sé que veintiséis años de cursos es mucho tiempo, pero es necesario todavía... muchos de nosotros lo necesitan y muchos otros aún no saben lo que tienen. Deje el resquicio de la esperanza a cuantos buscan... ».

He omitido unas pocas palabras que no cambian el sentido del mensaje. Y ahora respondo a ésa que no es una pregunta.

Queridísima/o «A».

Ahora, que estoy a punto de acabar este libro, no he dejado atrás veintiséis años de cursos, sino treinta y dos. Todo lo que dices al darme las gracias te lo digo yo a ti, y a todos los que, a lo largo de estos años han participado en los cursos MPA. Gracias por esta bellísima experiencia

2. Cf. el principio del capítulo 14 y la nota 15, en p. 211.

que ha sido percibiros atentos y receptivos, escuchar vuestras preguntas, veros llorar, y oír el estallido de vuestras carcajadas divertidas llenar la sala. Sé que muchos tienen que abrir todavía su horizonte espiritual y que otros ni siquiera saben que lo tienen. Por eso te confío un ejercicio mío que hago en el tranvía y en los bus de mi ciudad. Así podrás hacerlo tú también. Me gusta verme entre tantos rostros anónimos, pero al mismo tiempo los siento cercanos, como si formasen una gran familia anónima. Entonces, silenciosamente (para que no me lleven al manicomio si lo hago en alta voz), los bendigo así: «Yo soy tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana, tu hijo, tu hija... Tú eres mi padre, mi madre, mi hermano, mi hermana, mi hijo, mi hija. Algo mío hay en ti y algo tuyo hay en mí... y aquí, ahora, en medio de nosotros, el gran Misterio».

El resquicio de la esperanza está siempre abierto y cuando, en el curso siguiente, veo los nuevos rostros, todavía desconocidos, siento pasar ese resquicio también a través de mí. Quizá en un futuro los habitantes de nuestro planeta echarán la vista atrás y, mirando nuestros siglos, que orgullosamente llamamos desarrollados, dirán: « ¿Pero cómo no habíamos descubierto el sentido de la vida y su verdadero Ser?».

Descubrir quiénes somos, como tú, querido/a «A», has seguramente experimentado, no es tan difícil. Algunos lo han descubierto hace siglos. Son los pioneros del resquicio de la esperanza.

Parece que también Diógenes, el legendario filósofo y sabio de la antigua Grecia, lo había descubierto. Se dice que un día, un rico personaje de la corte del emperador, lo encontró sentado en el umbral de una vieja casa, mientras comía tranquilamente un guiso de lentejas, el alimento más pobre y miserable de toda la ciudad de Atenas.

El cortesano se detuvo delante de él y le dijo: « ¡Pobre Diógenes! ¡Cuando aprenderás a ser más sumiso al emperador, a halagarlo y a ser un ciudadano normal, como todos nosotros! Entonces serás rico y no tendrás que alimentarte sólo de lentejas». Diógenes dejó por un momento de comer, levantó la cabeza y mirando a su interlocutor le respondió: « ¡Pobre cortesano! ¡Cuándo aprenderás a comer un guiso de lentejas! Entonces serás un auténtico hombre libre, no tendrás que someterte al emperador ni halagarlo y, mejor aún, descubrirás quién eres!».

Para muchos de nuestros conciudadanos «normales» la MPA suena un poco a guiso de lentejas. Sin embargo, y a pesar de todas las sombras de nuestro planeta, existe el resquicio. Por eso pienso que incluso las palabras de Carl Rogers, aunque referidas a los jóvenes psicólogos del futuro, entran a formar parte del resquicio: «Tal vez podemos esperar que, entre la próxima generación de psicólogos más jóvenes, libres de prohibiciones y de resistencias universitarias, haya algunos que se atrevan a correr el riesgo de investigar la posibilidad de que exista una realidad auténtica, no ésta abierta a nuestros cinco sentidos. Una realidad en la que están mezclados pasado, presente y futuro, en la que el espacio no es una barrera y en la que el tiempo ha desaparecido, una realidad que se puede percibir y conocer solamente cuando somos receptivos pasivamente, en vez de cuando estamos absolutamente determinados a conseguir conocimientos. Éste es uno de los retos más apasionantes propuestos a la psicología»³.

Yo diría que también es un reto para el sincero buscador del horizonte espiritual.

3. Cit. por M. EMMONS – J. EMMONS, *Terapia meditativa*, Desclée De Brouwer, Bilbao 2005, p. 15.

Preguntas

1. *¿El gran Yo y nuestro Ser o centro vital luminoso, son lo mismo?*

Ciertamente. Hay distintos nombres que indican la misma realidad, no exenta de misterio: el Yo, el Ser, Centro divino, Chispa divina, Imagen de Dios, Sí mismo, Fuente interior... Aunque lo importante es vivir la realidad que estos nombres representan.

2. *Pido sugerencias para permanecer en silencio durante la MP, cuando los pensamientos no se apaciguan, con el resultado de contemplar las formas-pensamiento, en vez del centro divino. ¿Existe una técnica especial para hacer verdadero silencio?*

Sí, la MPA. Si el mayordomo observa los pensamientos, los pensamientos pierden fuerza, porque no pueden subsistir si el mayordomo está despierto. Perderán el poder en el mismo momento en que te pongas a observarlos. Observa los pensamientos, no trates de suprimirlos o de luchar contra ellos, puesto que eso sería darles energía y vida. Observa tu mente, vacía o llena, bien relajado, en el nivel cero, y verás como las formas pensamiento pierden volumen y acaban por morir. Esta es la técnica que buscas para hacer el verdadero silencio. Con ella no «harás» silencio, sino que el silencio se «realizará» en ti.

3. *Soy un profesor de escuela infantil. Me gustaría mucho ayudar a mis pequeños alumnos a relajarse para aliviar los sufrimientos y disgustos que, a pesar de su corta edad (de cuatro a seis años) tienen. ¿Es posible? ¿Puede darme indicaciones?*

Yo creo que un servicio de los meditantes actuales es encaminar a las futuras generaciones a la enseñanza de la meditación. Sin embargo, hay pocas iniciativas y poca

bibliografía sobre el tema⁴. Algunos profesores de escuela elemental, media y superior, han participado en nuestros cursos, y después han intentado transmitir por su cuenta algún tipo de experiencia meditativa a sus alumnos (por ejemplo enseñándoles a relajarse). Yo creo que debemos tomar muy en serio este punto. Actualmente hay en estudio una pedagogía de la MPA para las jóvenes generaciones, a cargo de una comisión de nuestros instructores. Pero está todavía en estado de experimentación. Me he dado cuenta de que cuando los niños, en familia, ven meditar a los mayores, a veces sienten curiosidad y piden que se les enseñe. Esta es una excelente ocasión para iniciarlos, con sencillez y prudencia, obviamente de manera adecuada a su edad y con un lenguaje accesible a su capacidad mental.

4. *¿Es la eucaristía una meditación?*

La eucaristía es un sacramento fundamental de la religión católica, es el principal alimento espiritual para muchos fieles cristianos. La MPA no está vinculada a una religión determinada. Sin embargo, una persona de fe confesional puede enriquecer su práctica religiosa practicando la MPA y descubriendo significados y dimensiones antes ignorados, o vividos a veces de manera superficial. Por lo que un católico que practique la MP puede vivir también la eucaristía y los demás sacramentos con mayor plenitud y profundidad.

5. *¿Es de la opinión de crear un lugar de intercambio vía e-mail (experiencias, inquietudes, miedos, bonitos relatos, poesías, consejos...) de meditantes que siguen el método que nos está enseñando?*

La MPA tiene ya un sitio en Internet, con e-mail incluido y diversas informaciones: www.mpa-net.it.

4. Ver, al final, la bibliografía que se aconseja para enseñar la MPA a niños y adolescentes.

BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN A LA MEDITACIÓN PROFUNDA

- *En esta sección se encuentran algunos de mis libros más representativos de la génesis y del desarrollo de la MPA.*

BALLESTER M., *Iniziazione alla meditazione profonda*, Edizioni Messaggero, Padova 2001³. Es el primer libro que contiene una configuración inicial de la vía que, en los años sucesivos, se ha convertido en la MPA. Contiene también ejercicios y métodos útiles para la actual metodología introductiva.

- *Verso l'altra sponda*, Paoline, Milano 2000 (Traducción al español *En el corazón del silencio*, Paulinas, Madrid 2001). Describe diversos aspectos de la última etapa de un curso de iniciación a la MPA, especialmente los que se refieren a la búsqueda y pronunciación del Nombre supremo, hasta llegar a la orilla del silencio total interior.
- *Cosí medita la gente*, Edizioni Messaggero, Padova 2004. Este libro recoge testimonios directos de los participantes en los cursos MPA, de todas las edades, condición social y nivel espiritual.
- *L'Ombra del meditante*, en «Appunti di Viaggio» 46 (2000), pp. 17-24. El artículo expone la dimensión «sombra» inherente a todo ser humano, por consi-

guiente a todo meditante. Textos de la Biblia y ejemplos de otras tradiciones espirituales, junto a un breve enfoque de C.G. Jung sobre la sombra, completan la reflexión de este tema.

ALGUNOS ESTUDIOS SOBRE LA MPA

- *Se trata de obras de carácter universitario sobre el tema de la MPA o que profundizan en algún aspecto concreto de esta vía.*

PEDRETTI A., *La Preghiera Profonda in alcuni autori contemporanei*, Angelicum, Roma, 1996. Se trata de la tesis elaborada por el autor para la licenciatura en teología en la Universidad Pontificia Santo Tomás (Angelicum). La misma denominación de «oración» que aparece en el título, indica el estado todavía inicial de la vía MPA, por tanto se presenta y compara con otras vías meditativas en una dimensión claramente confesional de fe cristiana.

PILERI M., *Psicoterapia e meditazione profonda in dialogo*, Edizioni Universitarie Romane, Roma 1998. La autora es psicoterapeuta especializada en training autógeno e instructora de MPA. El libro hace un *excursus* sobre la meditación a través de las tradiciones espirituales y un estudio especial sobre la MPA y el training autógeno de Schultz. Asimismo muestra afinidades y divergencias entre el TA y otras psicoterapias breves, y la MPA.

STELLA P., *Difesa sociale e rieducazione del minore*, Cedam, Padova 2001. Las investigaciones del autor sobre la educación del menor, son fruto de sus estudios de jurisprudencia durante su doctorado. Presenta a la MPA entre las modernas y probadas metodologías de rehabilitación, propuestas también para las cárceles de menores.

- *Actualmente hay en el mercado una multiplicidad de obras que pueden sintonizar con los ejercicios que se presentan en este libro para purificar el nivel psíquico. Aquí solamente presento una breve lista, especialmente relacionada con los distintos aspectos que hemos tratado sobre el tema.*

BONET J.V., *Aversi a cuore*, CVX, Roma 1998³. El subtítulo de esta obra: *Sulla stima e l'amicizia con se stesso*, indica claramente la esencia de su contenido. El estilo del escrito está penetrado de simpatía, espíritu positivo y espontaneidad. Se analizan los signos que confirman tanto la autoestima como las posibles fracturas de este importante eje de nuestra emotividad. Se ofrecen estrategias y sugerencias para la curación, el refuerzo, el respeto y el amor por sí mismo.

BRADSHAW J., *Come ritrovarsi*, Sperling & Kupfer, Milano 1993. En esta obra se podrá encontrar y profundizar cuanto se refiere al encuentro con la infancia y adolescencia. Bradshaw es conocido en América por sus obras y programas televisivos relacionados con la curación y recuperación del niño interior. En estas páginas también se encontrarán ejercicios en los que se han inspirado los que se proponen en la MPA para la integración de los capítulos de la infancia.

DE MELLO A., *Shadana*, Mondadori, Milan 1998 (En español *Shadana*, Sal Terrae, Santander 1993). El autor ofrece una colección de ejercicios de relajación y de visualización, útiles para la etapa de limpieza emotiva, preparatoria al silencio mental. Anthony De Mello, universalmente conocido por sus libros de experiencia espiritual y pensamiento positivo, celebró cursos y

retiros en el Centro espiritual Shadana, en Bombay. Dirigió seminarios y cursos de ejercicios espirituales por todo el mundo.

FREITAG E., *Il subconscio, centrale di energia*, Meb, Padova 1992. El doctor E. Freitag, psicólogo alemán, utiliza en sus terapias la sugestión y la hipnosis con extraordinarios éxitos en este terreno. El libro aquí presentado es un excelente consejero en la vía hacia la limpidez interior y la orientación hacia el centro del Ser. Las técnicas repetitivas empleadas en la MPA para la práctica de la invocación, se han inspirado también en los métodos de Freitag.

ROWAN J., *Scoprite le vostre personalità*, Astrolabio, Roma 1995. El autor, conocido psicólogo, nos hace ver que dentro de nosotros cohabitan diversas personalidades, ofreciéndonos pistas y numerosos ejercicios para descubrir quiénes son y qué hacen. Por lo tanto es una excelente ayuda para profundizar en el tema de los «pequeños yo» dentro de nosotros.

PARA LA LIMPIDEZ DE LAS ENERGÍAS Y DE LAS FUERZAS MENOS CONSCIENTES.

- *En este terreno también hay numerosas obras, no todas de la misma calidad. Aquí se ofrecen dos posibilidades de contacto y de integración de nuestras energías que, en el lenguaje característico de la MPA, podemos llamar como pertenecientes a los «planos de abajo».*

BALLESTER M., *Meditare un sogno*, Edizioni Messaggero, Padova 2005³; *La ayuda de los sueños en el crecimiento espiritual*, Sal Terrae, Santander 2006. En este libro, que he citado especialmente en el capítulo dedicado a la meditación de los sueños, ofrezco numerosos ejer-

cicios para abrir contactos con los pisos de abajo de nuestra casa interior. Invito a una amistad y aceptación de nuestros sueños, a saberlos conmemorar, leer y meditar: un arte, éste, que puede favorecer una vida más humana, más feliz, más plena.

CARTWRIGHT R., *Il sogno nei periodi di crisi*, Astrolabio, Roma 1993. En los momentos de crisis, cuando un divorcio, la muerte de una persona querida, una enfermedad grave, un despido laboral, amenazan la armonía de nuestra casa interior y nuestra autoestima, los sueños se revelan como preciosos aliados. Este libro ayudará a entrar en contacto con nuestras emociones más íntimas a través de los sueños y nos provee de estrategias para superar las crisis y adaptarnos a los cambios.

FURLAN G., *Yoga, armonia, potenza, saggezza*, Edizioni Mediterranee, Roma 1999. Entre los numerosos libros sobre el Hatha-yoga, es el más accesible y aconsejado a los meditantes MPA y sencillamente practicado en los cursos de profundización. La obra que presentamos está especialmente adaptada a nuestros meditantes, por el conocimiento teórico-práctico que el autor tiene de la vía MPA, junto a Elisabetta Furlan, también ella autora de libros y profesora de yoga. En este libro, fruto de cuarenta años de experiencia en el mundo del yoga, el maestro Giorgio Furlan, director de la Academia yoga de Roma, una de las más importantes y conocidas escuelas de yoga en Italia, muestra de modo simple y claro las distintas fases de las posiciones yoga. De esta manera el alumno, procediendo gradualmente, conseguirá con mayor profundidad los beneficios que las distintas posiciones aportan al cuerpo y a nuestras energías menos conscientes.

PARA LA LIMPIDEZ DEL NIVEL MENTAL

- *La última etapa de la vía MPA está dedicada a la limpieza de nuestra mente y al desapego de nuestros pensamientos. En otras ocasiones he recomendado los libros de zen, puesto que están dedicados directamente a este tema, sin embargo, el zen, por el rigor y la severidad de los métodos empleados en las diferentes escuelas, es apropiado para una determinada clase de individuos. La MPA quiere ser una vía que se adapte al hombre universal, sin distinciones de cultura, extracción social o religión. Por este motivo indico aquí dos obras que opino tienen estas características.*

KABAT-ZINN J., *Dovunque tu vada, ci sei già*, Tea, Milano 2001. Según el autor, para permitirnos tener plena conciencia de la situación en que nos encontramos, hemos de imponernos una pausa para circunscribir el presente. Sólo entonces podremos captar el momento, aprender su enseñanza y continuar. En este sentido el autor está en completa sintonía con la enseñanza de Eckhart Tolle y de la MPA. Este libro trata precisamente de la «consciencia», de la capacidad para captar el «ahora» en nuestra vida y de la necesidad de no estar continuamente proyectados hacia el pasado o el futuro. Es por ello una excelente ayuda para profundizar en el tema de la limpidez mental. Sólo gracias a la meditación, que quiere decir simplemente estar presente a sí mismo, podemos de verdad vivir, en vez de dejarnos vivir.

TOLLE E., *Il potere di Adesso*, Armenia, Milano 2004 (En español *El poder del ahora*, Gaia, Madrid 2001) Este libro, de amplia aceptación y divulgación en todo el mundo, sintoniza especialmente con la vía MPA. La enseñanza de Eckhart Tolle, maestro espiritual occiden-

tal contemporáneo, no forma parte de ninguna tradición o religión, aunque tampoco excluye ningún camino. Enseña a vivir el «aquí y ahora» y a sentirse en unión con todo lo que existe. Pone una atención especial en la limpidez mental, ofreciendo sabios consejos y ejercicios prácticos para no identificar la conciencia con los diferentes problemas que se presentan en la alianza mente-emotividad. El autor indica también claramente y con un estilo accesible a todos la vía hacia el centro del Ser. En la misma editorial ha publicado *Come mettere in pratica il potere di Adesso* y *Parole dalla quiete*, ambas resumen y profundización del mismo tema.

PARA LA MEDITACIÓN DE NIÑOS Y ADOLESCENTES

- *Como se ha indicado en las respuestas a los participantes en los cursos especialmente interesados en enseñar la meditación a niños y adolescentes, no existe una abundante bibliografía acerca de estos temas. Los libros que se citan aquí son solamente un ensayo de sugerencias sobre el tema, puesto que ahora mismo no se encuentra una estructura pedagógica verdadera y propia de la meditación para los niños y adolescentes.*

APRATO C., *Armonia psicofísica*, Centro de bienestar psicofísico, Rivarolo (TO) 1991. Aunque no está exclusivamente dedicado a los niños y a los adolescentes, el libro es fruto de años de investigación y experimentación de la enseñanza meditativa psicofísica. Una interesante originalidad de esta obra es la indicación de estrofas musicales que pueden ayudar también a la relajación y a la armonía durante la práctica de los ejercicios. Los ejercicios puede guiarlos un instructor externo o se pueden practicar de manera autónoma. En la primera

parte se trata también de identificar algunas de las situaciones más comunes que determinan desarmonía y desequilibrio energético, e introducir a grandes rasgos técnicas de armonización psicofísica.

BIGI R. – PILERI M., *Io respiro, tu respiri, noi ci ispiriamo*, Appunti di Viaggio, Roma 1999. Las dos autoras, la profesora Rita Bigi y la doctora Marzia Pileri, tienen un contacto directo con el mundo meditativo. Bigi, en su calidad de instructora, ha ideado una especie de meditación para los niños basada en la concentración de la respiración y la apertura sucesiva a la creatividad poética. Marzia Pileri, ya citada en esta bibliografía como instructora de MPA y psicoterapeuta, incluye ejercicios y consejos procedentes del terreno psicológico adaptados a la enseñanza de la meditación para niños y adolescentes. En resumen, es un libro que se dirige especialmente a los instructores, animadores de grupos juveniles, catequistas, educadores y padres, porque encuentra una clave de acceso por la que, suavemente, pueda ir surgiendo en los niños la existencia de un «yo» más verdadero, central y profundo, que en clave MPA sería el Dueño de la casa interior.

FONTANA D. – SLACK I., *La meditazione per i bambini*, Astrolabio, Roma 1999. Destinado a los padres, a los instructores y a todos los adultos que estén en contacto con los jóvenes y los niños, este libro instructivo y agradable quiere ofrecer un bagaje de conocimientos y de experiencias sobre la manera de hacer accesible, agradable y preciosa la meditación a los niños.

MURDOCK M., *L'immaginazione guidata con i bambini e gli adolescenti*, Astrolabio, Roma 1989. Ejercicios útiles para desarrollar la inteligencia, la creatividad y el sentido artístico, poético y simbólico de niños y adoles-

centes. El libro abunda en continuos testimonios de los propios niños y en consejos para los padres. Como el título indica, los ejercicios se sustentan en el uso de la imaginación de forma semejante a los que propone De Mello en el citado *Shadana*.

ÍNDICE GENERAL

PRÓLOGO	11
INTRODUCCIÓN	17
El Auditorium	17
Un poco de historia	19
El hombre del Auditorium	22
Los lenguajes y la música	23
Transconfesionalidad.	25
Estructura de este libro.	29
Organización de la MPA	30
Reconocimientos	31
PRIMERA PARTE: EL UMBRAL DE LA MEDITACIÓN	33
I. EL VIAJE DEL HOMBRE	35
Encuentro con Baba Yaga.	35
La estructura antropológica de la MPA.	37
La parábola de la casa y el Dueño.	39
La casa	39
Los siervos	40
El mayordomo.	40
El Dueño de la casa	41
Lo más importante	42
Ejercicio: <i>Meditar en la película de tu vida</i>	45
Preguntas	46

II. LAS TRES CONCIENCIAS	51
El estado del mayordomo	51
Primera conciencia	57
Segunda conciencia	58
Tercera conciencia	59
Ejercicio: <i>Los capítulos de la vida</i>	60
Preguntas	66
III. BAJADA A CERO	69
Relajación	69
Amar el cuerpo	70
Dejarse ir	72
Posición del cuerpo	74
Ejercicio: <i>Bajada a cero</i>	76
Preguntas	80
SEGUNDA PARTE: LIMPIDEZ PSICOFÍSICA	85
IV. LAS CONVICCIONES DE BASE	87
El sabio y el pordiosero	87
Las convicciones de base	89
El generalizador	91
El polarizador	92
El especialista en filtros	92
El fabricante de etiquetas	93
El clarividente	95
El pequeño «debería»	95
El acusador	96
Ejercicio: <i>Las convicciones de base</i>	97
Preguntas	100
V. LA INVOCACIÓN	103
Una especie de ley de atracción	103
La invocación	106
Ejercicio: <i>La invocación</i>	109
Preguntas	116

VI. EL DIÁLOGO CON NUESTROS PEQUEÑOS YO	121
Dialogar	121
Ejercicio: <i>Diálogo con una parte de sí mismo</i>	124
Preguntas	127
VII. LA AYUDA DE LOS SUEÑOS	133
Los planos de abajo	133
La ayuda de los sueños	134
Diversidad en la tipología onírica	135
Estimar los planos de abajo	136
Ayudas para recordar los sueños	138
Cómo tratar el mensaje onírico	139
Ejercicio: <i>Meditar los sueños</i>	141
Preguntas	144
VIII. AMISTAD CON LA NATURALEZA	149
Un respeto especial	149
Ponerse en sintonía con el corazón del bosque	152
Ponerse en sintonía con las fuerzas del bosque	153
Ponerse en sintonía con la mente del bosque	154
Los resultados	155
Aprender a aprender	157
Ejercicio: <i>Encuentro con el árbol</i>	158
Preguntas	160
IX. EL ENCUENTRO CON LA INFANCIA	165
El capítulo de nuestra infancia	165
Mi nombre es Vergüenza Tóxica	166
La historia del pequeño elfo	169
Ejercicio: <i>Traer a nosotros el capítulo de la infancia</i>	171
Preguntas	173

X.	DIÁLOGO CON EL NIÑO INTERIOR	179
	Perfeccionismo nefasto	179
	Curar al niño herido	180
	Ejercicio: <i>Diálogo con el niño interior</i>	183
	Preguntas	186
XI.	ENCUENTRO CON EL NIÑO MÁGICO.	191
	El renacimiento del «puer aeternus»	191
	Los granos y las espigas.	193
	El juego	194
	El nacimiento del pequeño Hermes	195
	Ejercicio 1: <i>Encontrar al niño mágico</i>	198
	Ejercicio 2: <i>La bendición del juego</i>	199
	Preguntas	201
TERCERA PARTE: MEDITACIÓN PROFUNDA.		205
XII.	DESIDENTIFICACIÓN	207
	Identificación.	208
	Practicar la desidentificación	209
	Ejercicio 1: <i>Meditación del cadáver</i>	211
	Ejercicio 2: <i>Yo soy</i>	212
	Preguntas	213
XIII.	MEDITACIÓN PROFUNDA.	219
	Una intuición universal.	219
	El regreso del Dueño	222
	El espíritu	222
	El contacto.	223
	Ejercicio 1: <i>Búsqueda del Nombre Supremo</i>	225
	Ejercicio 2: <i>Meditación profunda</i>	229
	Preguntas	232
XIV.	TENTACIONES	237
	<i>La tentación del rey de Biblos</i>	238
	<i>La tentación del rey de Wirania</i>	240

Las tentaciones-miedo	242
Irradiación	243
Beber el agua y el pan vivo	244
Preguntas	246
XV. VIVIR EN LA SEGUNDA CONCIENCIA	249
Armonía	249
El hombre de Matrix	250
Inicios del despertar	252
La fuerza del ideal: La invocación suprema .	253
Establecer tiempos para ejercitar la segunda conciencia	254
Conciencia del cuerpo interno	255
Relación Dueño de la casa-pequeños yo	256
La vida como reto	256
Ejercicio1: <i>Apertura de zonas de segunda conciencia.</i>	259
Ejercicio 2: <i>Pasear sin olvidarnos de nosotros mismos</i>	259
Preguntas	259
CUARTA PARTE: AYUDAS PRÁCTICAS	263
XVI. EL DIARIO DE AUTO-CONOCIMIENTO.	265
Literatura del Yo	265
El Diario de auto-conocimiento	266
El cuerpo del Diario.	267
El alma del Diario	267
Sección temporal.	267
Sección onírica	268
Sección de los diálogos	269
Sección espiritual	270
Preguntas	271

XVII. EL PROGRAMA DE LA MPA	273
La MPA como camino	273
El esquema esencial.	273
Duración de la meditación	274
Lugar	275
Posición	276
Tiempo propicio.	277
La meditación en grupo	277
Un buen programa para empezar	278
Alimentación	279
Preguntas	283
BIBLIOGRAFÍA.	285
Introducción a la meditación profunda	285
Algunos estudios sobre la MPA	286
Para la limpidez del nivel psíquico	287
Para la limpidez de las energías y de las fuerzas menos conscientes	288
Para la limpidez del nivel mental	290
Para la meditación de niños y adolescentes..	291



La alegría de perdonar **El odio superado** **por el amor**

Antonio Fuentes Mendiola

ISBN: 978-84-330-2424-4

¿Me cuesta perdonar? ¿Guardo rencor en mi corazón? ¿Salto por menudencias o alimento deseos de venganza? Son preguntas que todos nos hacemos y que piden a gritos una respuesta. Para recuperar la paz, para ganar en alegría. El odio y el rencor se superan poniendo amor. Perdonar es amar, comprender, disculpar. Con mansedumbre, con humildad. Ya no se ve al que ataca como enemigo, sino como una persona digna de todo respeto.

La antigua ley del tali3n fue superada por la nueva del Amor. Nos obliga a responder al mal con el bien, al odio con el amor. Lo proclam3 Jes3s en el Serm3n de la Monta3a. De un hecho tan revolucionario parte este libro. A trav3s de sucesos de la vida ordinaria, de par3bolas de la Escritura y de simp3ticas an3cdotas, el lector ir3 descubriendo lo que significa amar, para perdonar y ser instrumentos de reconciliaci3n. Y por ser el perd3n la manifestaci3n m3s alta del amor, es para todos fuente de paz y de alegr3a.

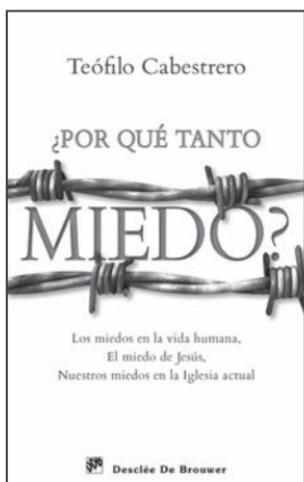


Está todo ahí
Mística cotidiana

Gisela Zuniga

ISBN: 978-84-330-2442-8

Gisela Zuniga, antigua alumna de Karlfried Graf Dürckheim y Willigis Jäger, pero también de San Juan de la Cruz, Teresa de Ávila, el Maestro Eckhart, Heinrich Seuse, Johannes Tauler y tantísimos otros maestros cristianos, ha descubierto su propio camino de contemplación místico-cristiana y lo enseña en numerosos centros de meditación de todo el mundo. En este libro sintetiza por primera vez lo que se ha esforzado por comunicar en incansables sesiones a sus alumnos. Es el camino del desasimiento que busca encontrar lo auténtico; el camino de la quietud que aspira a cobrar consciencia tras la quietud del último misterio; el camino que conduce de vuelta de lo superficial a lo profundo, del tener al ser, de la dispersión al origen. Con tiento y paciencia muestra una y otra vez lo esencial, lo que importa. El lector es incluido e invitado a participar en la comunidad de los que están en el camino. El resultado es un libro estimulante e inspirado, un indicador de caminos en el que se puede confiar.



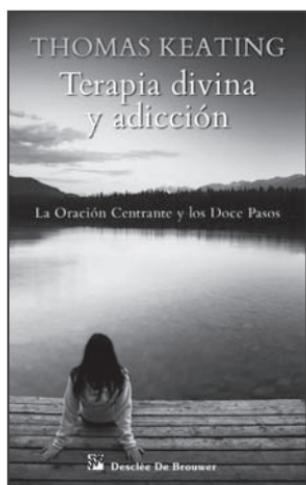
¿Por qué tanto miedo?
Los miedos en la vida humana, el miedo de Jesús, nuestros miedos en la Iglesia actual

Teófilo Cabestrero

ISBN: 978-84-330-2475-6

¿Será éste “el siglo de los miedos”? El ‘11S’, el ‘11M’, la crisis ecológica y alimentaria que azota de hambre a mil millones de personas y agrava los trágicos efectos del cambio climático, la crisis económica mundial con su secuela de paro y empobrecimiento, la creciente violencia de género, las espeluznantes matanzas del narcotráfico en muchos países de Latinoamérica...

Vivimos bajo el “síndrome del miedo”. Los humanos nos hemos vuelto más vulnerables al miedo, a la ansiedad, al estrés y la depresión. La complejidad de la vida actual nos presiona de mil modos. Debemos liberarnos del exceso de miedo que nos hunde, nos ciega y nos hace violentos. A los cristianos nos iluminará y nos alentará saber lo que hizo Jesús ante el miedo en su experiencia humana; cómo manejó sus miedos y los de sus discípulos y a qué tuvo Jesús hacia el final de su vida un “miedo mortal” y cómo lo superó. Es sorprendente la novedad que ofrecen los evangelios cuando se contempla en ellos la experiencia que vivió Jesús de nuestras emociones humanas, el sufrimiento, la esperanza, la alegría, el amor, la tentación, y también el miedo, abriéndonos camino hacia una vivencia positiva y feliz de nuestros sentimientos y emociones. Jesús inició “una revolución de la condición humana”, de nuestros sentimientos y emociones; la revolución del corazón. Y se ha comprobado ya que sin hacer efectiva en la historia la revolución del corazón humano, todas las revoluciones ideológicas y políticas acaban fracasando. El Dios de Jesús quiere que de verdad seamos felices. Y Jesús insiste en decirnos: “¡No temáis, no tengáis miedo! ¿Todavía no tenéis fe?”.



Terapia divina y adicción **La Oración Centrante y los** **Doce Pasos**

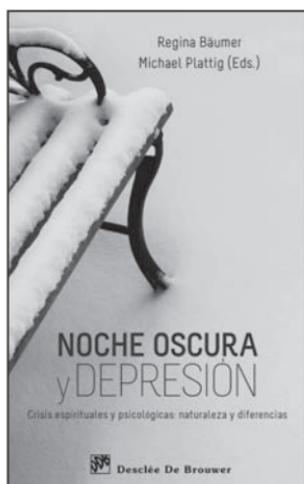
Thomas Keating

ISBN: 978-84-330-2479-4

En esta nueva obra, especialmente importante, el padre Thomas Keating reflexiona sobre la sabiduría y el legado del Método de los Doce Pasos de Alcohólicos Anónimos, y sobre sus conexiones y semejanzas con las tradiciones místicas cristianas de la Oración Centrante y la Lectio Divina. En conversación con un miembro veterano de Alcohólicos Anónimos, el padre Thomas habla en profundidad sobre la entrega personal al Poder Superior y el viaje que es preciso emprender para que el alma empiece a sanar.

Admitimos que éramos impotentes ante el alcohol, que nuestras vidas se habían vuelto ingobernables.

«Todas las tradiciones espirituales poseen una literatura sapiencial. Alcohólicos Anónimos es una tradición espiritual. Su influencia y su propagación en este siglo van a depender mucho de la calidad con que cada generación de personas en estado de recuperación asimile e interiorice la sabiduría fundamental contenida en los Doce Pasos y en las Doce Tradiciones».



Noche oscura y depresión **Crisis espirituales y** **psicológicas: naturaleza** **y diferencias**

Regina Bäumer
Michael Plattig

ISBN: 978-84-330-2504-3

El místico San Juan de la Cruz llamó “noche oscura” a sus fatigas en la búsqueda de Dios. Un psicólogo denomina “eclipse del alma” al proceso depresivo que padeció. La descripción de estas “experiencias de la noche”, de la pérdida de la capacidad de vivir, la sobreexigencia y el vacío interior, ocupan muchas páginas de la literatura religiosa y psicológica.

Con el fin de que el encuentro con personas deprimidas en el marco de la acción pastoral y con creyentes en el de la psicoterapia sea fructífero y eficaz se hace necesario el diálogo entre la psicología y la teología. Los autores del presente libro afrontan este desafío, y con sus contribuciones dan un importante impulso al diálogo interdisciplinar.

caminos

Director de Colección: FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN

1. MARTÍN BIALAS: *La “nada” y el “todo”*.
2. JOSÉ SERNA ANDRÉS: *Salmos del Siglo XXI*.
3. LÁZARO ALBAR MARÍN: *Espiritualidad y praxis del orante cristiano*.
5. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *Desde lo oscuro al alba*.
6. KARLFRIED GRAF DUCKHEIM: *El sonido del silencio*.
7. THOMAS KEATING: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús*.
8. HELEN CECILIA SWIFT: *Meditaciones para andar por casa*.
9. THOMAS KEATING: *Intimidad con Dios*.
10. THOMAS E. RODGERSON: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés*.
11. PIERRE WOLFF: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. JOSEP VIVES S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz*.
13. JOAQUÍN FERNÁNDEZ GONZÁLEZ: *La mitad descalza. Oremus*.
14. M. BASIL PENNINGTON: *La vida desde el Monasterio*.
15. CARLOS RAFAEL CABARRÚS S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento*.
16. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle*.
17. PABLO GARCÍA MACHO: *La pasión de Jesús. (Meditaciones)*.
18. JOSÉ ANTONIO GARCÍA-MONGE y JUAN ANTONIO TORRES PRIETO: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*.
19. WILLIAM A. BARRY S.J.: *Dejar que le Creador se comuniqué con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*.
20. WILLIGIS JÄGER: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. MIGUEL MÁRQUEZ CALLE: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo*.
22. GUILLERMO RANDLE S.J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman*.
23. JAMES EMPEREUR: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual*.
24. WALTER BRUEGGEMANN, SHARON PARKS y THOMAS H. GROOME: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral*.
25. JOHN WELCH: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús*.
26. JUAN MASÍÁ CLAVEL S.J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*.
27. ANTONIO FUENTES: *La fortaleza de los débiles*.
28. GUILLERMO RANDLE S.J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola*.
29. SHLOMO KALO: *“Ha llegado el día...”*.

30. THOMAS KEATING: *La condición humana. Contemplación y cambio.*
31. LÁZARO ALBAR MARÍN PBRO.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andréï Rublev.*
32. THOMAS KEATING: *Crisis de fe, crisis de amor.*
33. JOHN S. SANFORD: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación.*
34. WILLIGIS JÄGER: *La ola es el mar. Espiritualidad mística.*
35. JOSÉ-VICENTE BONET: *Tony de Mello. Compañero de camino.*
36. XAVIER QUINZÁ: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo.*
37. EDWARD J. O'HERON: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más.*
38. THOMAS KEATING: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa.*
39. ANNE BRENNAN y JANICE BREWI: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. FRANCESC RIERA I FIGUERAS, S.J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. BENOÎT A. DUMAS: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. MAURICE ZUNDEL: *Otro modo de ver al hombre.*
44. WILLIAM JOHNSTON: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. MARIA JAUDI: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. MARY MARGARET FUNK: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. TEÓFILO CABESTRERO: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. SERVAIS TH. PINCKAERS: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. CEFERINO SANTOS ESCUDERO, S.J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. ANSELM GRÜN: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. WILLIGIS JÄGER: *En cada ahora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. GERALD O'COLLINS: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. PEDRO BARRANCO: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. THOMAS MERTON: *Dirección espiritual y meditación.*
56. MARÍA SOAVE: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*
57. WILLIGIS JÄGER: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*

58. ALBERTO MAGGI: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*
59. JOSÉ FERNÁNDEZ MORATIEL, O.P.: *La sementera del silencio.*
60. THOMAS MERTON: *Orar los salmos.*
61. THOMAS KEATING: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*
62. JACQUES GAUTIER: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*
63. ANTONIO GARCÍA RUBIO: *Aún queda un lugar en el mundo.*
64. ANSELM GRÜN: *Fe, esperanza y amor.*
65. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Regreso a la felicidad del silencio.*
66. CHRISTOPHER GOWER: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*
67. KATTY GALLOWAY: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*
68. CARLOS RAFAEL CABARRÚS: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*
69. FRANCISCO JAVIER SANCHO FERMÍN, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*
70. THOMAS MERTON: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*
71. XAVIER QUINZÁ LLEÓ, S.J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*
72. THOMAS KEATING: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*
73. ANSELM GRÜN - RAMONA ROBBEN: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*
74. TEÓFILO CABESTRERO: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*
75. ANSELM GRÜN - FIDELIS RUPPERT: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*
76. MANUEL LÓPEZ CASQUETE DE PRADO: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*
77. THOMAS MERTON: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*
78. PATRICIA MCCARTHY: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*
79. THOMAS KEATING: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*
80. JOSEPH RATZINGER -BENEDICTO XVI-: *Ser cristiano.*
81. WILLIGIS JÄGER: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*
82. SANAE MASUDA: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*
83. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*
84. ELIZABETH SMITH - JOSEPH CHALMERS: *Un amor más profundo. Una introducción a la Oración Centrante.*
85. CARLO M. MARTINI: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*

86. CARLOS R. CABARRÚS: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*
87. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*
88. MARÍA VICTORIA TRIVIÑO, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*
89. ROBERT E. KENNEDY, S.J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*
90. WILLIGIS JÄGER: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*
91. DOROTHEE SÖLLE: *Mística de la muerte.*
92. THOMAS MERTON: *La vida silenciosa.*
93. EUSEBIO GÓMEZ NAVARRO, O.C.D.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no? Sentido del sufrimiento.*
94. MARY MARGARET FUNK, O.S.B.: *La humildad importa. Para practicar la vida espiritual.*
95. TEÓFILO CABESTRERO: *Entre el sufrimiento y la alegría. Nuestra experiencia actual y la experiencia de Jesús de Nazaret.*
96. WILLIAM A. MENINGER, O.C.S.O.: *El proceso del perdón.*
97. LAUREANO BENÍTEZ: *Cuentos cristianos. Una fuente de espiritualidad.*
98. DIETRICH BONHOEFFER: *Los Salmos. El libro de oración de la Biblia.*
99. JOSÉ LUIS VÁZQUEZ BORAU: *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado.*
100. EUGEN DREWERMANN: *Sendas de Salvación.*
101. ANSELM GRÜN: *El camino a través del desierto. 40 dichos de los padres del desierto.*
102. ANTONIO FUENTES MENDIOLA: *La alegría de perdonar. El odio superado por el amor.*
103. GISELA ZUNIGA: *Está todo ahí: mística cotidiana.*
104. TEÓFILO CABESTRERO: *¿Por qué tanto miedo? Los miedos en la vida humana, el miedo de Jesús, nuestros miedos en la Iglesia actual.*
105. THOMAS KEATING: *Terapia divina y adicción. La oración centrante y los doce pasos*
106. REGINA BÄUMER - MICHAEL PLATTIG (ED.): *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias*
107. LOLA POVEDA PIÉROLA: *Conciencia energía y pensar místico. El hoy de Teresa de Jesús y Juan de la Cruz*
108. MARIANO BALLESTER: *Meditación profunda y autoconocimiento*

En el mundo actual son cada vez más numerosos los buscadores del desarrollo de la propia dimensión espiritual. Pertenecen a todas las edades, culturas y religiones, son curiosos y tenaces aunque muchas veces no aparecen afiliados a una determinada confesión o práctica religiosa. La presente obra, sin oponerse a las diversas confesiones religiosas, trasciende este aspecto para responder de modo más universal y amplio a todo tipo de buscador sincero, conduciéndolo, paso a paso, hasta el más profundo secreto de la propia identidad: el centro de su propio ser.

De modo sistemático y pedagógico el autor presenta el itinerario hacia el autoconocimiento a través de ejercicios prácticos y respuestas a un público de muy diversos ambientes sociales que desde hace más de 35 años encuentra en sus cursos. La obra termina con la exposición de la Meditación Profunda, una práctica asequible a todos para despertar la propia conciencia a la realidad fontal del propio ser.

Mariano Ballester, jesuita español residente en Roma, se especializó en la Pontificia Universidad Gregoriana en la aplicación de la psicología a la experiencia espiritual. Es colaborador habitual en varias revistas internacionales de espiritualidad. Desde hace más de treinta años es Guía-animador de Cursos de Meditación Profunda y Autoconocimiento. Tiene varios libros editados en castellano sobre estos mismos temas.