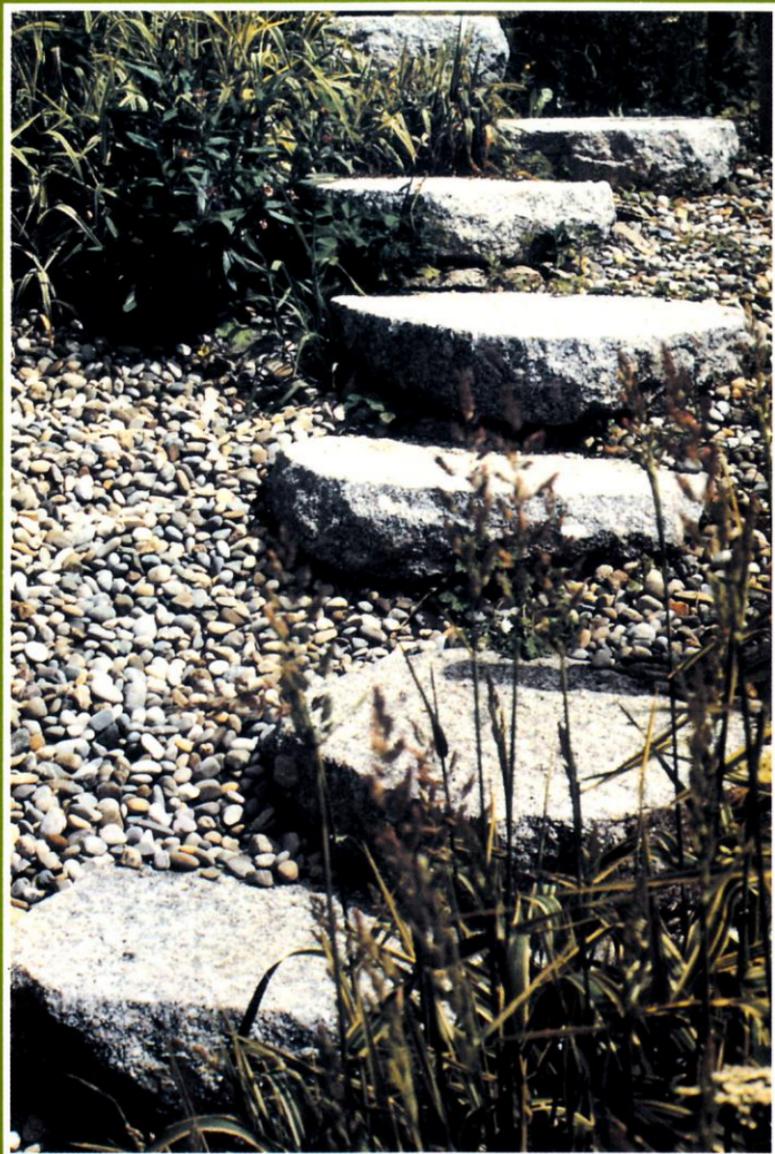


KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

PRACTICA DEL CAMINO INTERIOR



EDICIONES
MENSAJERO



ATENEALIBROS

SANTIAGO: BOMBERO OSSA 1067 ☎ 6981523

SANTIAGO: AGUSTINAS 1039 ☎ 6731492

PROVIDENCIA: PROVIDENCIA 2029 ☎ 2319039

LAS CONDES: MALL PARQUE ARAUCO ☎ 2420956

CHILLAN: MALL PATIO LAS TERRAZAS ☎ 226521

PRACTICA
DEL CAMINO INTERIOR

KARLFRIED GRAF DÜRCKHEIM

**PRACTICA DEL
CAMINO INTERIOR**

**Lo cotidiano
como ejercicio**



Mensajero

Traducido al castellano por Concha QUINTANA de la versión francesa
"Pratique de la Voie Intérieure. Le quotidien comme exercice"
Título original en alemán: "Der alltag als uebung"

Portada: Alvaro Sánchez

Fotografía de portada: Acceso al templo Zendo.

Rütte, Selva Negra (Alemania)

© Verlag Hans Huber, Berna (Suiza)

© Ediciones Mensajero S.A. - Sancho de Azpeitia, 2 - 48014 BILBAO

Apdo. 73 - 48080 BILBAO (España)

ISBN: 84-271-1885-6

Depósito Legal: BU-104.- 1994

Imprime: Imprenta Aldecoa. Pol. Ind. Villalonquéjar.

C/. Condado de Treviño, s/n. Naves C.A.M. n.º 21 - 09001 Burgos

COPIA PRIVADA PARA FINES EXCLUSIVAMENTE EDUCACIONALES

PROHIBIDA SU VENTA



Biblioteca que difunde lectura y cultura gratuitamente para el desarrollo de los sectores más desposeídos. Súmese como voluntario o donante para promover el crecimiento y la difusión de este proyecto. Si usted puede financiar el libro, le recomendamos que lo compre en cualquier librería de su país.
Referencia :195

**Para otras publicaciones visite
www.lecturasinegoismo.com**



INDICE

	<u>Págs.</u>
I. EL CAMINO DE LA TRANSFORMACION	7
II. EL PODER SALUDABLE DEL GESTO PURO	45
III. LA RUEDA DE LA TRANSFORMACION	69
IV. EL SOLTAR	79
V. LA UNION CON EL FONDO	85
VI. LA TRANSFORMACION	97
VII. EL TESTIMONIO EN LO COTIDIANO	111

I

EL CAMINO DE LA TRANSFORMACION

Todo trabajo, oficio o arte requiere un entrenamiento siempre que se quiera que "la obra" se cumpla. Esto es de todos bien conocido y cada uno de nosotros, a través de la prueba de la existencia, se instruye y ejercita siempre que integra las experiencias propias. Sin embargo, se ignora con frecuencia que este hacer es igualmente válido cuando se trata de caminar hacia el logro más importante de la vida del hombre: que el SER se haga realidad.

Todo cuanto vive ha de desarrollarse en su tender a la propia **realización**, siendo igual cuando se refiere al hombre. Ahora bien, el hombre no llegará nunca a ser lo que está llamado a devenir si él no contribuye con su esfuerzo. Para ello ha de tomarse a sí mismo en sus manos, como siendo su propia **obra**, ejercitándose sin tregua en el caminar hacia su pleno cumplimiento. La obra más importante para el hombre es él mismo, **él** en cuanto **hombre**.

Practicar, reunir experiencias, integrarlas, ¿qué significa todo esto al emprender la tarea de la obra que uno **es**, el ser **sí-mismo**? ¿Qué entendemos por obra cumplida? ¿Qué podemos hacer? ¿Qué hemos de aprender? ¿Qué experiencias son las que hemos de tomar en serio y **asimilar**? ¿En qué consiste el **ejercicio**?

¿Cuáles son las condiciones para su logro?

Las condiciones precisas para llegar al logro de toda obra en el mundo son: una actitud enteramente consagrada al fin que se pretende, una pertinaz voluntad, desarrollar las facultades apropiadas, adquirir probada capacidad, una sólida eficacia, integrar las experiencias de nuestro trabajo y, en general, una equilibrada adaptación a la existencia. Y al final se descubre la **maestría**, que garantiza el logro de la obra.

Lograr la obra interior será fruto de una **maduración** humana. Las condiciones precisas para esta **maduración** son: dismantelar el pequeño **yo** orientado en exceso hacia el mundo y asustado ante el sufrimiento; intuir y desarrollar en sí-mismo el Ser esencial innato; hacer desaparecer posiciones o estructuras rígidas, así como aquellos hábitos que paralizan el desarrollo; tomar en serio e integrar aquellas experiencias encaminadas a tomar conciencia de este Ser esencial y de su manifestación; adoptar un comportamiento firme que Le exprese. Y por último, según hemos visto, todo ello debe estar impregnado de una inquebrantable fidelidad en el seguimiento del camino interior.

Al término de este camino, el hombre llega a ser dueño de sí. Consiste en una actitud del hombre que, todo él, se mantiene en un proceso de maduración siempre inacabada. Sólo así el hombre podrá dar

cumplimiento a su propia ley y a su destino: devenir una **Persona** permeable al SER (presente en sí mismo en cuanto Ser esencial), y por ello, capaz de manifestarle, por su obra, en el mundo.

En ese obrar interior, se trata en definitiva, de tender, no a un “poder” útil al mundo, sino a una transformación enfocada a una **manera de ser** que se corresponda con su Ser.

El hombre en el que se cumple la obra interior no tiene, ni **puede** ser ni otra cosa, ni más que antes, sino que él **es** otro.

Es así como se sitúa frente a la obra acabada, visible a todo el mundo, el hombre transformado interiormente, aunque ello no sea percibido por los otros. Pero, al igual que la obra existencial, para que sea realmente válida, requiere una madurez humana, la transformación que conduce a la **madurez** del hombre está condicionada por un trabajo al servicio de la obra en el mundo. El camino interior y la obra exterior, lejos de oponerse, se complementan, condicionando una a la otra. De la mañana a la noche somos solicitados tanto por nuestro Ser interior como por un mundo amenazante que, de otra parte, compromete nuestra responsabilidad por lo que lo **cotidiano** es, en sí mismo, el campo de nuestro ejercicio interior.

* * *

En el mundo, toda obra se considera lograda en la medida en que hace realidad de forma perfecta la idea que está representando, es decir, lo que **debe** ser contemplándolo desde su sentido interior. Ya se trate de una pintura o de un sistema filosófico, de una casa o de una organización, de una fábrica o de una creación técnica, todas y cada una de ellas se logran y toman

forma (gestalt) en función de su correspondencia con el sentido que en sí encierran, tanto en cada uno de sus aspectos como entre todas sus partes. Y ello es igualmente aplicable a la obra interior. También el hombre es una **forma de vida** que, en cuanto obra, no será ni tendrá consistencia sino en la medida en que realice, en su unidad y en la estructura de todas sus fuerzas, lo que en el fondo de sí mismo es y debiera ser con respecto a su Ser esencial. Pero en el fondo ¿qué es el hombre, cuál es su vocación fundamental?

En su Ser esencial, el hombre es un aspecto del SER divino que, en él y por él, quisiera revelarse en este mundo en una determinada forma de vida. Al igual que la flor en el lenguaje de las flores, o como el animal en el lenguaje de los animales, el hombre ha de testimoniar del SER DIVINO en el lenguaje de hombre. No será hombre verdadero sino en la medida en que su “forma de vida”, a través de todas las fuerzas que operan en él, se corresponda con su vocación humana, que vive en él como Ser esencial.

El Ser esencial del hombre es la forma en que él participa en el SER; es la manera en que el Ser tiende a manifestarse en el mundo a través de cada hombre. En el mundo, no en una “interioridad espiritual” desviada del mundo, sino en el seno de la existencia espacio-temporal. El devenir del hombre se va operando en el marco de su suerte existencial y en su acatamiento a la tarea emprendida, por lo tanto en el eje de la actividad cotidiana.

La vocación del hombre es la de dar testimonio del SER a la manera que le es propia. A **su** manera, es decir, con plena conciencia y en toda libertad. Las flores, los animales, cumplen su vocación sin conciencia y porque así es. Únicamente las condiciones del exterior pueden llegar a impedir que sean lo que

son. Sin embargo el hombre dispone de una conciencia por la que, en cuanto **yo** se centra en sí mismo. Justo por ello llega a ser, en más o en menos, independiente haciéndose él mismo responsable de su devenir, y siendo ésta su suerte o su peligro, ya que también puede faltarse a sí mismo.

* * *

En el hombre, la conciencia de **yo** quiebra la unidad de la vida más allá del tiempo y el espacio. De lo que resulta una dualidad: de una parte, un mundo “histórico”, que se forma en las condiciones espacio-temporales, siéndole así posible explorar y dominar; de otra un Ser supra-existencial, esencial, que escapa a toda comprensión racional. De ahí que el hombre se reconozca como viviendo entre cielo y tierra. Vive en la tensión de estas dos realidades: por un lado su realidad existencial que le limita en el tiempo y el espacio, y que supone una amenaza en su existencia, tentándole con posibilidades de “dicha” y llamándole a servir en sus marcos organizados; por el otro la realidad del SER supra-existencial. Este, que se mantiene escondido en lo secreto de su Ser individual esencial, que se percibe como profunda nostalgia, presiona inexorablemente en él para que tome de ello conciencia, recabando su atención por medio de todos los obstáculos de su existencia, a través de todas las estructuras organizadas de su conciencia existencial, a fin de llevarle por la vía de lo DIVINO.

Para afrontar el mundo, para ser dueño de su propia existencia, el hombre ha de adquirir un saber en cuanto a las condiciones de su estado existencial. Para llegar a ser un hombre completo tiene también que adquirir un saber en cuanto a su Ser esencial, porque sólo así

podrá, consciente y libre, responder a sus llamadas. Sin embargo, en virtud de su propia ley de desarrollo, el hombre favorece primeramente las fuerzas que son útiles a lo que supone su poder en la existencia. Con esta limitada toma de conciencia del mundo, centrada en la única voluntad de subsistir en él de forma razonable y feliz, queda velado el SER, representado por el Ser esencial. Es así como el hombre ignora fácilmente aquello a lo que **aspira** su Ser esencial; ignora el sentido profundo de su vida, que consiste en manifestar el Ser en su existencia. Y sin embargo, su salvación, su verdadera dicha, depende de que cumpla esta misión. Si la olvida, lo sustituirá por la búsqueda de un bienestar existencial, por la preocupación, consciente o inconsciente, de una actividad en el mundo (y exclusiva), lo que finalmente le sume en un sufrir que le distingue de las otras criaturas. Este sufrir es independiente del hecho de responder o no, con sus virtudes o imperfecciones, a los criterios de valor del mundo.

Cuanto más se imagine el hombre, al adaptarse a la existencia, haber logrado ser dueño de su vida exterior, cuanto más crea no tener nada que reprocharse con respecto al mundo, menos capacidad tendrá para comprender el sufrimiento que le produce el vivir separado de su auténtico Ser. Este sufrimiento es bien distinto al del yo que sufre bajo el yugo del mundo. Cuando este penar obliga por fin al hombre a mirar hacia su interior y a confrontarse con su Ser, se da cuenta que ese dolor no viene del mundo, y comprende de qué se trata. Si, en ese momento, no se desvía en un deseo de seguridad exterior y si se abre a la voz de su interior, podrá de pronto tomar conciencia de que se ha **faltado a sí mismo** en su Ser esencial. Quizás recuerde haber sentido en ciertos momentos un **algo** de una profundidad singular; puede que re-

cuerde que en ocasiones percibió la llamada de una conciencia más elevada, a la que no obedeció. Y ahora ha de optar: o bien escapa de nuevo ahogando su voz interior, sin cambiar nada, o sigue esa llamada que resuena en él iniciando un camino de renovación.

Cuando el hombre despierta de esta suerte a la llamada de su Ser esencial, sin poder esquivarla, se encontrará inevitablemente hostigado por la contradicción entre, de una parte las necesidades, las tareas, las tentaciones de la existencia, y de otra la llamada interior. El mundo reclama sus derechos, desoyendo la voz del interior; el Ser reclama los suyos, desatendiendo las exigencias de la existencia. Ese es el origen de una tensión entre los dos polos de nuestro estado humano. Pero nuestra condición existencial y nuestra pertenencia a un SER supra-existencial no son sino los dos polos de un solo **Sí-mismo**, que tiende a hacerse realidad en el hombre. En ese **Sí-mismo** quisiera manifestarse y realizarse la unidad de la vida. Se trata, pues, de lograr un **estado de ser** en el que el hombre vaya haciéndose cada vez más obediente y abierto a la voz y a la vocación de su Ser esencial, a la vez que apto para manifestarlas y hacerlas eficaces en el seno de la vida y en el de su obra en el mundo. Ello significa: vivir lo cotidiano como **ejercicio**, es decir, no como entrenamiento a una eficacia existencial, sino como ejercicio interior. O empleando otros términos, vivir lo cotidiano como práctica en el Camino.

* * *

La razón de ser del hombre, como la de toda criatura, es hacer visible lo Divino en el mundo. Lo que distingue al hombre es que la Gran Vida quiere devenir consciente de sí misma en él; en libertad, dando

luz a una vida consciente, y tomando una forma. El **hombre justo** es aquél que, en el mundo, manifiesta en toda libertad y en una conciencia lúcida al SER, presente en su Ser esencial, que se expresa por el resplandor de su vida interior, por lo que a través de su manera de **estar** emana de él, y por la bendición que acompaña todos sus actos. El estado que permite al hombre cumplir esta misión es aquél en el que el SER puede manifestarse en su Plenitud, en su Orden y en su Unidad. Tal estado no es posible que aparezca de pronto en su totalidad: se hace presente primero como personalidad existencial que, al estar orientada únicamente hacia la existencia de fuera, impide la toma de conciencia del Ser esencial. Se hace, pues, necesario dismantelar esa personalidad exterior "natural", cuyo centro es el pequeño **yo**. Ese yo no se interesa sino por sí mismo y por la posibilidad de existir en el mundo sin contratiempos. No le importa la posibilidad de **madurar**, nacida del Ser esencial, por lo que se afirma en el mundo en una conciencia tendente a encuadrar la vida en nociones y principios rígidos. El hombre se instala así en el mundo, de un modo racional, manejándose en él en función de un fin, evaluándolo sólo de cara a valores firmemente establecidos. Esa actitud es precisamente la que en la conciencia encubre el SER. El centro de tal estado es un **yo** que fija y distingue, sin tener otro interés que el de su propia aspiración existencial. El hombre se separa de la comunión inconsciente con la Unidad de la Vida y se enfrenta a la existencia ávido por afirmarse, pues no tiene confianza sino en sí mismo. Esta posición rígida lleva inevitablemente a la ruptura con la Unidad de la Vida, encontrando en su lugar oposición entre el **yo** existencial y el Ser esencial. Surgida del "fondo", se desarrolla en él una for-

ma de vida independiente, encaminada exclusivamente a vivir según la concepción del mundo que se basa en lo que es fijo; ello le impide desastrosamente madurar, evolucionar, transformarse y crecer, proceso propio de su Ser esencial. Sin embargo, no puede existir sin ese **yo** que maneja el mundo sirviéndose de nociones fijas. Es, por ello, necesario que el hombre logre desarrollar un **modo de ser** en que su **yo** quede preservado, y a la vez hacerse permeable al SER que trasciende las posibilidades del **yo**. Podrá así devenir un hombre **auténtico** en el verdadero sentido del término, una Persona a través de la cual se manifestará el SER en la existencia. Alcanzar esta forma de **presencia** requiere un continuo ejercicio, que exige comprender lo cotidiano como **práctica espiritual**.

* * *

Lo cotidiano, la vida cotidiana... evoca algo bien distinto al "día de descanso". Lo cotidiano es monótono, gris, reducido a lo uniforme, pues lo situamos bajo el signo del hábito. Lo caracterizamos como una sucesión de actos, siempre iguales, con los que se corre el riesgo de mecanización del hombre. El día festivo lo situamos bajo el signo de lo excepcional, que nos encanta. Lo cotidiano embota, el día festivo refresca; el día laborable abrumba, fuerza; por el contrario, el domingo nos "deja libres". Lo cotidiano es el trabajo, la tarea; el domingo es el recreo. Lo cotidiano es prosaico, el día festivo invita a lo solemne; uno nos devora, el otro nos permite **re-encontrarnos**. Lo cotidiano nos proyecta a lo exterior, el domingo nos da la libertad interior. Lo cotidiano se sitúa bajo el signo de un mundo que exige un continuo "logro", el domingo nos pertenece.

Ahora bien, ¿es que tiene que ser así? Sí, en tanto que el hombre se pierda en identificarse con ese **yo** existencial que le obliga a que su relación con el mundo y la acción que éste reclama le velen su verdad interior. Sin embargo, basta con una toma de conciencia de fondo para que todo cambie... una clara toma de conciencia por la que toda acción –y en especial aquella que se repite una y otra vez– lleva consigo, y más allá de su significado externo, un profundo sentido interior.

* * *

Todo cuanto emprendemos en el mundo lo llevamos a cabo en una cierta actitud. El objeto forma parte del mundo, pero por la actitud, por el modo de hacer, el hombre se expresa a sí mismo. Esta manera puede ser verdadera o falsa, puede estar en armonía con la ley interior o en contradicción con ella, puede hacerse conforme a la **forma justa** del hombre, o bien oponerse, es decir siendo permeable al SER o impidiendo que Este se manifieste. ¿Cuál es esta **forma justa**? Aquella que sea transparente al SER. Transparente significa: poder sentir interiormente al SER y poder manifestarle en el mundo.

Franquear una carta en una oficina de Correos situada a cien pasos de donde uno se encuentra, supondría dar cien pasos inútiles si a ese hecho sólo se la atribuye como finalidad el echar la carta en el buzón. Sin embargo, si quien lo hace es un hombre **en camino**, esa misma distancia, por muy corta que sea, le dará ocasión de **ponerse interiormente en orden**, de **renovarse** en el contacto con su Ser esencial, siempre a condición que recorra ese trecho en una forma justa. Y es así en toda acción de la vida cotidiana.

Cuanto más se domine la técnica que impone un determinado trabajo, más posible será sobrepasar la atención que la misma requiere, por lo que será más fácil desplazar la atención de lo exterior a lo interior. Sea cual fuere el trabajo de que se trate: cocinar, hacer montaña, escribir a máquina, cuidar un jardín; ya se hable o escriba; ya se esté sentado o de pie, o hablando con alguien. Cualquiera que sea la ocupación, es siempre posible vivir su sentido interior y utilizar toda ocasión que así se nos ofrece. Es cierto que no se logrará si antes no se comprende el sentido de la vida ni si, en función de ese sentido, no nos consideramos responsables; es preciso haber llegado a comprender que el hombre no sólo tiene a su cargo el “reconocer” y dominar el mundo exterior, sino que también –y quizás sobre todo– el de transformarse interiormente. Se hace así evidente la verdad de aquél dicho japonés: todo, absolutamente todo “puede tomar carácter religioso, a condición que sea simple y que se pueda repetir”¹.

La maestría libera al hombre del yugo de su **yo**, inquieto por el logro del éxito. Le da la posibilidad de hacerse independiente de la necesidad de ser aprobado por el mundo, por lo que queda así abierta la vía interior. No es sólo una técnica lo que se domina, sino que al hacerse el hombre diestro en el ejercicio que conduce al “saber hacer” puede ponerse al servicio de la obra interior: afirmar y mantener, en toda circunstancia, la actitud que corresponde a la vocación de ser humano. A partir de ahí, lo cotidiano no será ya ni gris ni apagado, sino que se convierte en aventura del alma. Aquello que se repite y repite exteriormente se transforma en manantial interior; el campo de la costumbre se hace “espacio” de nuevos

1. K.Dürckheim: “El despuntar del SER”- pág. 52. Ed. Mensajero.

descubrimientos, y del gesto mecánico brota el impulso creador que transforma al hombre.

* * *

Al desarrollarse la conciencia del **yo** que se hace manifiesta en el marco de nociones y valores estáticos, el hombre pierde contacto con el SER supra-existencial. En su Ser esencial el hombre es, sigue siendo, una forma del SER que tiende, sin tregua, a manifestarse en el hombre, y por el hombre en el mundo.

Ello significa tres cosas: primero, que el SER quisiera hacerse presente en su Plenitud, Plenitud que nos hace vivir y nos colma de dicha; en segundo lugar quisiera ser percibido en su Orden interior; y por último quisiera dejarse sentir en su Unidad, que es el Gran Cobijo, el SER presente en nuestro Ser esencial, y mediante la “presión” que ejerce sobre el hombre para hacerse consciente en él, es la realidad por excelencia. No obstante, en aquél hombre que vive escudado en su posición mundana, en sus conceptos racionales y en sus encalladas costumbres, el SER no es sino una noción abstracta. Y en aquél otro que ya no siente el SER como Vía verdadera, será a lo más, objeto de especulación metafísica o de piadosas creencias. Sin embargo, para el hombre que pasa a través de la bruma de lo racional, el SER se hace Experiencia. El origen de todo concepto o imagen religiosa no es sino interpretación de las más profundas experiencias. Siempre que la religión se transforme en un sistema de conceptos ordenados, de dogmas o de reglas, es decir, cuando se convierte en una doctrina en la que hay que “hacer creer”, se está obstaculizando la experiencia viva del SER, degradándola por reducirla a algo “que no es **sino** subjetivo”. ¿Qué se quiere decir con “no es **sino** subjetivo”? ¿No estamos acaso hablando

de la Verdad interior y esencial que le es propia al hombre tomado como **sujeto** que siente y percibe? Verdad que sólo se revela en la experiencia interior.

Ha llegado el momento en que el hombre se libere del concepto por el que considera sólo como real aquello que puede entenderse racionalmente, que puede fijarse conceptualmente o sistematizarse. Siempre que se trate del hombre en cuanto sujeto, siempre que se relacione con el sentido de su vida, él puede, o más bien debe, aceptar cuanto en una experiencia interior se le manifiesta –más allá de toda duda– con indiscutible evidencia a la vez que con una fuerza tal que le “obliga” y le transforma, y que percibe como el sentido de una responsabilidad nueva.

Sólo aquello que experimentamos, sólo aquello que nos cala hondo y remueve es lo que nos fuerza a seguir por ese camino. Y será gracias a una experiencia del SER como, un buen día, descubriremos de pronto que todo el contenido de nuestro enfoque habitual del mundo no es, en definitiva, sino el propio SER. El SER único se “quiebra” cuando pasa a través del prisma de ese yo que lo fija todo, que conoce únicamente a través de los opuestos y que sólo se orienta con lo que es “objetivo”. Si es el aspecto egocéntrico el que cristaliza en la conciencia del hombre, parecerá real sólo aquello que cabe en este aspecto. Es así como el hombre pierde en su conciencia el contacto con el SER. No percibe y acepta como realidad sino ese aspecto rígido bajo el cual la Vida se presenta objetivamente para el **yo**. En la medida en que el hombre se haya cerrado así al SER, estará rechazando su Ser esencial, cuya Vida es el camino innato hacia la manifestación del SER.

Es el propio sufrimiento que causa esta alienación el que puede ayudarle a madurar y hacerle permeable

a la Verdad, para así poder tomar en serio esos raros momentos en que el SER hace vibrar al hombre en un resplandor que le colma de alegría y le libera. Pero no podrá realmente tomar en consideración este tipo de experiencia sin antes haber reconocido el efecto nefasto de “cristalización” que ejerce el **yo** racional. Es entonces cuando podrá aprender a situar este **yo** en segundo término. Entonces podrá hacerse libre, abrirse directamente a la Gran Vida, oír y escuchar Su voz.

* * *

Por el sufrimiento resultante de aquello que impide la presencia del SER, el hombre aprende a darse cuenta de lo que, en él, es falso. Este sufrimiento será lo único que le hará madurar, dejándole disponible para, un buen día, percibir su Ser esencial y comprender hacia qué El le impulsa. Si le es dada esta experiencia del Ser, aunque no fuera sino una sola vez, en un momento de gracia, y si el fracaso y el sufrimiento en el mundo le han preparado para el retorno, se situará ante un “partir” de nuevo. Será necesario que, en lo sucesivo, se abra al contenido numinoso de aquellos estados interiores que él no puede ni comprender, ni explicar, ni mucho menos aclarar y, no obstante, por los que él se siente llamado y atraído de forma precisa hacia “algo que está más allá de este mundo”. Según va tomando gusto al SER que él es en su Ser esencial, deberá afinar el órgano de su sentido supra-sensorial. Deberá aprender a admitir el contacto del Ser, sea cual fuere el momento, y a permanecer así. Deberá intentar promover una disposición que le permita mantenerse permeable al SER, de modo tal que le habilite para vivir, en cuanto **yo** existencial, una vida que manifieste el SER. Tendrá que depurar el inconsciente, disolver todo lo que vele psíquica o físicamente el Ser esencial, admitir y

desarrollar lo que le corresponda. Habrá de ejercitarse en mantener esta actitud en lo cotidiano, a zambullirse en ella mediante la acción, aprendiendo a utilizar lo cotidiano de la existencia como un amplio “campo de ocasiones”. En esta actitud todo será ocasión de búsqueda, en el sentido de encontrar el contacto con su Ser y manifestarle. Cada situación de la vida nutrirá la evolución hacia el **hombre justo**. Porque **hombre justo** es aquél hombre que no solamente **oye** la voz de su Ser en su interior, sino que también le corresponde por su **manera de estar**, en lo cotidiano.

* * *

Con la tendencia a redescubrir al hombre característica de nuestra época, se despierta igualmente una nueva conciencia del cuerpo. El sentido que, en el hombre, toma el cuerpo depende del sentido que él dé a la vida humana. Si sólo concede importancia a la relación con lo existencial, y teniendo en cuenta que esta existencia le atormenta, le amenaza, le mueve a existir y a obrar materialmente en el mundo, el cuerpo sólo tendrá sentido en la medida en que permite la supervivencia y la acción en el mundo. En este caso, ocuparse del cuerpo tendrá como objetivo desarrollar y preservar aquellas facultades que sirvan para el “rendimiento” y que sean útiles para mantener la salud física, con el único fin de funcionar sin trabas. Si, por el contrario, el hombre comprende lo humano en el sentido de cumplir una misión, la de en este mundo manifestar el SER presente en su Ser esencial, trabajar su cuerpo tomará otro significado bien distinto. Será necesario un esfuerzo para llegar a ese estado de ser por el que se pueda corresponder a este sentido con la propia forma física de **estar** en el mundo. Si lo comprendemos de esta manera, nos daremos cuenta que el hombre pue-

de **estar** de una manera que le es falsa, aún en el caso de que estuviera a la cabeza en cuanto fuerza física; precisamente esta perfecta adaptación a la existencia puede ser un obstáculo para su realización personal. Sin embargo, un moribundo que aceptando distendido la muerte, acepte lo que con ella le llega como metamorfosis, estará en su sitio de forma justa, siendo permeable al SER, por tanto permeable a la Gran Vida que así se manifiesta en el hecho de morir.

Reconocemos hoy en día que lo que llamamos físico y psíquico no son dos entidades separadas de las que el hombre estuviera compuesto. Son mas bien dos maneras de concebir al hombre (pues al ser **objetiva** nuestra percepción nos lleva siempre a diferenciar), y dos maneras por las que el hombre, como sujeto, expresa y realiza su unidad personal. Lo que quiere decir que a cada instante se da siempre interiorización y exteriorización. “Lo que está fuera está dentro y lo que está dentro está fuera”. La unidad que trasciende la oposición de cuerpo y alma es el **sujeto personal**. El modo de comprender a este sujeto rindiéndole justicia no va a ser nunca considerándole como una cosa que transformara al hombre en objeto, sino identificándole con su vida interior, tomándole en serio en cuanto sujeto y percibiéndole como un **tú**.

En cuanto sujeto, el hombre se vive en un sistema de coordenadas que difiere de aquél por el que fija y organiza todo objetivamente. En este caso, el mundo se ve bajo su aspecto objetivo, considerándole como objeto, y a sí mismo y al otro como parcelas de ese mundo. Como tal, el hombre ha de estar integrado, y funcionar, al igual que todas las cosas, dentro de un sistema determinado, bien se trate de un sistema científico, un sistema de valores objetivos, o un sistema de

organización social. Si, por el contrario, enfoca la vida bajo un aspecto personal, todo cuanto emprenda lo toma por la vida que él es. Esta vida mueve al hombre, en función de su propia ley, hacia una toma de conciencia, una realización, una liberación y un cumplimiento personal. El mundo se hace campo de vida personal, campo que con su relieve de significados y valores, refleja al hombre en sus deseos y en sus temores. El hombre considerado como sujeto y en el conjunto de su vida personal, concede un lugar bien definido a la percepción objetiva de la existencia, con la cual necesita conformarse. Su existencia está impregnada de una calidad particular que se caracteriza por una "distancia" bañada en una frialdad un tanto inhumana. Si bien la Vida nunca se estanca, ya que no está regida por ningún sistema fijo, sino por un "orden de devenir", de lo que se deduce que el hombre no es una estatua, sino un **devenir forma**, en evolución continua. Ese devenir recibe su impulso, por un lado de la promesa inherente al Ser esencial, y de otro del desasosiego resultante al sentir la imposibilidad de mantener la promesa. Son las promesas de realización y el sufrimiento lo que dan al mundo su carácter personal.

La evolución de la Persona no consiste sólo en el desarrollo interior del espíritu y del alma, sino también en que el hombre se haga en su cuerpo. Ignoraríamos lo que es el cuerpo del hombre considerado como Persona en estado de devenir, si no viéramos en él sino un cuerpo, es decir, una parcela del mundo, y si como tal le tratamos. En cuanto sujeto, el hombre no es (ni siquiera en su cuerpo) una "simple cosa" o un organismo a comprender biológicamente. ¿Qué significa **cuerpo** entendido como cuerpo de alguien? Es la manera en que el sujeto **está** en el mundo, la manera en que se siente, en que se da y en cómo

mo se comporta. Comprendido así, no es ya posible ni ver ni desarrollar el cuerpo sino en relación con la Persona, en continuo devenir, que se manifiesta en él, que aspira a **estar**, en el mundo, de forma justa, o en otras palabras, que aspira a manifestarse de conformidad con su propia ley.

* * *

Hombre justo es aquél que se sitúa en el mundo de forma justa. Si, como Persona, está bloqueado o es permeable, cerrado o abierto, anclado en su centro o descentrado, lo está en su **forma de estar**, es decir, también en su cuerpo. Cada gesto es una auto-presentación de la Persona en el mundo. Si un determinado gesto se repite, se va encarnando cada vez un poco más, realizando siempre, también corporalmente, lo que de bueno o malo exprese. El cuerpo, visto en función de la Persona, está revelando infaliblemente la etapa que ese hombre ha alcanzado en el camino de su personalización por su actitud, por la intensidad de su tensión o distensión, por el ritmo de su respiración y de su movimiento. Está mostrando en qué lugar de su cuerpo y cómo se ha quedado estancado en su **yo**, se hace patente hasta qué punto, por este hecho, está perdido en el mundo, o la medida en que por un movimiento vivo e ininterrumpido se mantiene abierto a su Ser esencial.

* * *

El ejercicio de la **actitud justa** implica siempre, en el sentido corporal y psíquico, dos aspectos: de una parte, abandonar todo cuanto se oponga al contacto con el Ser, y a su testimonio; de otra, levantar una **forma** nueva, es decir, una forma que mantenga ese

contacto, aceptando la vida tal cual es y, a la vez, dando de ello testimonio en la acción existencial.

Todo cuanto en el hombre queda fijado, se opone a la unión con el SER que, por ser vida, requiere una continua transformación. Ya desde niño, y en función del propio desarrollo de su conciencia, el hombre se compone una manera de **estar** que le es particular, con la que él cumplirá consciente y libremente, en cuanto **yo**, todo aquello que ya no sabe hacer inconsciente e instintivamente. En eso se distingue del animal. Desde que el hombre se siente abandonado en un mundo que le amenaza o que le es desfavorable, él se crea, desde niño, una **forma de adaptación** que, de hecho, le presta su servicio, pues le permite subsistir en un mundo peligroso, hostil y sin amor. Cuando una **forma de adaptación** de este tipo se estanca, está interrumpiendo el contacto con el Ser esencial. En lugar de una confianza elemental en la vida, el hombre ya no tiene como referencia sino la seguridad que da el saber, el poder y el tener. Sustituye con una orientación dictada por ordenamientos tradicionales del mundo y con el esfuerzo por alcanzar una apariencia exteriormente complaciente, el lugar que debiera ocupar una fe original, expresión de la ley natural y el de un desarrollo sin trabas de la imagen innata. Privado de poder contar, en el SER, con un abrigo inviolable, este individuo se sitúa bajo la dependencia de los otros para poder ser aceptado, acogido y amado. El mantener apegos infantiles, el vivir bajo la prisión de compañeros mediocres, el conformarse con un mundo percibido interiormente como falso, y la necesidad de seguridad de un **yo**, van creando prejuicios y fórmulas en los modos de darse y de comportarse, así como proyecciones de un deseo de lograr cierta apariencia juzgada como deseable, proyecciones que será necesario

reconocer en sus formas cristalizadas, para así poderlas disolver. Si la petrificación está ya avanzada, es decir, si ha llegado a un estado neurótico, se debe buscar la ayuda de un especialista sagaz. Cuanto más receptivo se vaya haciendo el hombre a las demandas de su Ser esencial, mejor irá aceptando el abrirse a la verdad. Aquél que se busca seriamente a sí mismo, reconocerá antes que otros que su visión estrecha, y su comportamiento, se están oponiendo a la expresión de su Ser esencial. Se servirá de aquellos medios que le permitan ir transformando este comportamiento, a la vez que continúa su camino. Así es como lo **cotidiano** se hace **práctica**.

* * *

Es condición de todo ejercicio que favorezca la evolución interior, el presentir, y también el vivir, la experiencia del propio Ser. Sin este contacto, cualquier ejercicio desvía o conduce a un callejón sin salida, es decir, a una disciplina obligada que, en pro de una concepción superficial de salud y virtud, suprime la verdad del Ser esencial. Aquél hombre que se mantenga insensible al ritmo de su Ser, no comprende sino exteriormente este sufrir. Atribuirá a causas de fuera todo aquello que perjudique su facultad de trabajo. Se esforzará por encontrar explicación a sus penas internas en alguna falta cometida con respecto a algún imperativo de orden existencial, de una doctrina religiosa, o de determinada autoridad. Sobrecargar su **yo** existencial fracasado con una apariencias virtuosa, le aleja todavía más de su Ser. Toda tentativa en favor de hacer realidad la proyección de una personalidad idealizada, sin decantación por parte del inconsciente y privada de contacto con el Ser esencial, está condenada al fracaso. Solamente en este contacto es como el

hombre aprende a sentir y a discernir lo auténtico, que serán las premisas de una realización personal esencialmente verdadera. Viviendo la experiencia de su SER, y sólo así, el hombre se sentirá **movido por el SER y presto a desarrollar aquella forma** que corresponda a su Ser esencial, liberándose así de todo modo de adaptación.

El hombre no podría nunca dar testimonio de su Ser sin esos “toques”, sin esas experiencias privilegiadas en que la Plenitud de la **fuerza**, del **sentido** profundo, y del **amor** brotan. Tales experiencias, por su Plenitud y por la exigencia de nueva responsabilidad que suscitan, se distinguen de la experiencia natural del mundo, y de tal modo que el hombre no puede dejar de ver en ella la manifestación de un “**algo**” supra-existencial. Estas experiencias sólo se dan cuando el caparazón existencial se ha hecho permeable, o bien si, de pronto, “Eso” irrumpe. Puede llegar a ser ocasión del gran viraje que pone al hombre en camino. Todo ejercicio que favorezca la transformación, a menos que sea resultado de un deber esterilizante o de una creencia en relación con determinada autoridad, se sitúa bajo el signo de experiencias a través de las que, liberadora y rebosante de promesas, se manifiesta la Gran Vida, y el SER aflora a la conciencia. Por ello, el primer ejercicio capital de lo cotidiano consiste en darse cuenta de lo importante que son los contenidos de tales instantes, momentos en que el hombre es “tocado” por lo que no tiene nombre.

* * *

Volvamos a esos momentos que, de súbito, nos hacen sentir en el fondo de nuestro ser un “algo” que nos mueve y sacude. Se debe escuchar ese “algo”,

obedecerlo y serle fiel a pesar de que, o mas bien porque, eso que se acaba de sentir es desconcertante para el **yo**. El miedo a la aniquilación desaparece cuando se acepta, y de ahí emergen los instantes privilegiados. Conmovidó y trastocado ante tal fenómeno, el hombre puede sentir en sí aquello que es indestructible, aquello que por su plenitud y su fuerza le da una confianza nueva en la vida. Y, en efecto, aparece una nueva confianza. Quizás alguna vez nos hayamos encontrado en la más negra desesperación; es probable que en alguna ocasión nos hayamos enfrentado al absurdo de la existencia, siendo también posible que la propia aceptación de lo inconcebible nos permitiera descubrir un sentido más profundo. Y que lo que constituyera hasta entonces el "primer plano" de nuestra realidad ordinaria, tal como se concebía y vivía, de pronto quedó superado, traspasado por una realidad de otro orden, cuyo sentido se nos reveló en el momento mismo en que la capacidad de razonar llegó a su límite. Puede así ocurrir que en el momento preciso en que se desmorona la creencia en el **sentido** de la existencia, en la **justicia** del mundo sostenida con sólidos argumentos, emerja por vez primera una fe creadora en la Vida y en su verdadero sentido. Se puede también sentir algo similar cuando un golpe del destino nos arroja al aislamiento total. El hombre está hecho para el diálogo, por lo que no puede vivir aislado. Necesita un compañero. Busca el cobijo en la comunidad humana y en el amor. Si la existencia se lo niega o se lo toma, llega a un límite en el que le parece va a perecer; pero si se inclina y acepta, pasa a través de lo que se había endurecido por la amenaza del aislamiento y, si puede llegar a abandonarse interiormente, sentirá el sostén de una fuerza incomprensible que le **retoma** y le abraza, haciendo posible una apertura total. Entregándose a

ella, de “separado” como estaba en la existencia, se encontrará religado y salvado en el cobijo del amor.

Con experiencias de este tipo se puede dar el viaje decisivo hacia el SER. Por medio de ellas el hombre siente la llamada de lo profundo de su Ser, que se puede escuchar cuando el **yo** y todas las fuerzas existenciales se derrumban, fuerzas con las que el hombre pensaba poder comprender y dominar la vida, a la vez que se realizaba. Son justamente esos momentos en que se quiebra la coraza formada para dar seguridad, significado y abrigo para el **yo** en el mundo, los que le ofrecen una oportunidad. Oportunidad a condición de aceptar lo **inaceptable**: que acepte el encontrarse de pronto llevado por el SER, al abrigo en el SER, allí donde todo tiene sentido, sin querer tratar de comprender por medio de su conciencia ordinaria.

Las experiencias de una vida más elevada le dan al hombre la fuerza de afrontar la muerte. Hay instantes en los que se siente el sentido profundo de la existencia, aunque un momento antes todo pareciera absurdo. Se presentan también instantes en los que, de súbito, el hombre se siente **uno** con todo lo que le rodea, aunque aparentemente estaba abandonado. Tales instantes son los que echan por tierra el imperio de nuestra forma habitual de ver el mundo. Son por eso puros momentos cumbres en la vida del hombre. A pesar de la virtualidad de transformación que en sí contienen, él es pronto presa de un diablo siempre al acecho que, bajo la forma de escepticismo, pone en duda cuanto hay de verdadero y de real en cada una de sus experiencias, ya que esta verdad parece no poder encontrar su lugar en un sistema racional.

* * *

Más allá de los límites de nuestro entendimiento, lo infinito manifiesta en el hombre su realidad no sólo en las horas de angustia y desesperación. Se dan también instantes de dicha trastocante, dicha que por su calidad de infinito, por la Plenitud del SER que así se hace presente, suponen algo bien distinto a la alegría natural, aún en grado superlativo. Ni tampoco son sólo en los momentos inolvidables, radiantes y conmovedores en los que se revela el SER, Fuente de vida. Hay también instantes y horas, menos espectaculares, en los que, de pronto, el hombre se siente en un estado particular, **“tocado”** por el SER, aunque él lo ignore. Son momentos en los que uno se siente de repente en un ambiente extraño. Como si no estuviera totalmente “presente”, enteramente “ahí”, y a pesar de ello, tampoco orientado hacia nada preciso. Se percibe de modo muy particular, como sin aspereza, suave y armonioso en su interior, a la vez que abierto. Gracias a esta apertura, emerge una profunda plenitud. Se tiene la impresión de “planear” y, sin embargo, uno se mueve de forma equilibrada y segura, en la tierra. Se está a la vez ausente y plenamente presente, desbordante de vida. Reposando en sí mismo a la vez que descubriendo una afinidad interior con todo cuanto nos rodea. Uno se siente ligado a todo, pero desprendido de todo. Increíblemente ligado y al mismo tiempo libre y redimido de toda obligación; pobre en el mundo, pero colmado de riqueza y de poderío interior. En tales momentos, el hombre se siente habitado por algo precioso y muy frágil. Esa es la razón por la que, entonces, se mueve instintivamente circunspecto, cuidando de no detenerse a mirar de cerca lo que ocurre en él. La sabiduría de la noche de los tiempos nos dice que el claroscuro de una conciencia despierta es preferible al frío haz luminoso de una conciencia que fija y congela cuanto vive. Es como si una voz mur-

murara: “ver como si no se viera, escuchar como si no se oyera, sentir como si no se sintiera”. Pero eso maravilloso se diluye. Un momento ¡y se ha evaporado! Basta con que en la perplejidad uno se pregunte: ¿qué es esto? para que desaparezca. La mínima cosa, ya nos venga del exterior o del interior que nos incite a fijar la atención, y la conciencia cambia por completo. Un instante antes, como una copa abierta que recogía sin cuestionar ni definir, se convierte de pronto en haz de fría luz que, agudo como una flecha, reduce lo que acaba de vivir a algo preciso. Y ese mundo que poco antes era encantador y que estaba curiosamente “entretrejado” con uno mismo, cae de nuevo en la organización de costumbre. Empobrecido, una vez más forzado a no apoyarse sino en sí mismo, el hombre se reencuentra frente al viejo mundo... Lo que antes sintió se disipa como un sueño, aunque no fue un sueño. Era la prueba de la verdadera, de la pura Realidad que, por un instante, pudo manifestarse, pues al estar disponible se está libre de las trabas que pone la conciencia habitual. En experiencias de este orden, el hombre sobrepasa su conciencia ordinaria, y su entendimiento realiza aquello que es de naturaleza trascendente.

Sea cual fuere el tiempo que dure la experiencia —puede que sólo una fracción de segundo— transforma, con indiscutible evidencia, la vida en una toma de conciencia que sobrepasa y desborda la conciencia existencial y habitual del **yo**. Es la Vida, a la que el hombre pertenece por su Ser esencial, Vida que él es en cuanto Ser real y que en su más profundo anhelo tiende continuamente a poner de manifiesto. Para reconocer como realidad lo que emerge con esta toma de conciencia del SER, lo único que se precisa es esa **vacuidad sagrada**, ese realismo empírico. Es un “realismo trascendente” que no se presta a quedar ensom-

brecido o degradado con nuestras nociones o conceptos racionales, sino que, por el contrario, en eso que ha vivido, reconoce, acepta y saborea una "calidad" única que no se puede encajar en ningún lugar, justamente porque guarda la calidad de lo **inconcebible**, y en la que está presente la verdad única.

La práctica con la que se debiera comenzar y terminar cada jornada es la de ejercitarse y hacer propio ese "realismo trascendente" en una vigilancia y disponibilidad de cada momento, en estar secretamente y en permanencia receptivo al SER que nos visita a través de todo, en trabajar continuamente por abrir la copa que recoge cuanto El nos da. "Aprender a vivir el día, hasta su ocaso, como fracción de Eternidad", dice el poeta ².

Nos es precisa una **cultura de experiencia interior** que no se contente con ejercicios determinados, sino que haga verdad aquél antiguo dicho: "cada instante es la mejor de las ocasiones". Obrando así, todo se va convirtiendo en ocasión de práctica en el camino interior en el que, en perfecta resonancia con el propio Ser y con el SER, el hombre se va progresivamente transformando en una Persona que, por su permeabilidad al SER, irá cumpliendo su vocación.

* * *

La primera condición que requiere la Práctica justa es comprender el significado de esta "justa práctica". No es ejercitarse en un saber hacer al servicio de un logro exigido por el mundo, sino que se trata del ejercicio del camino interior. El ejercicio del "saber hacer" termina en cuanto se llega al resultado apetecido. El ejercicio del camino interior comienza justo en el momento en que ya se sabe hacer aquello que se

2. R. Haldewang. Bons-Verlag - Buchlandlung, Stuttgart.

práctica. Es una permanente repetición. Cuando ya se domina la técnica del ejercicio, cada vez que se repita está reflejando la actitud de quien la ejecuta; un error es reflejo de una actitud deficiente. De ahí que el esfuerzo por realizarlo en su pureza sea un trabajo del hombre sobre sí mismo. Es también la razón por la que la práctica de una buena actitud y de una respiración natural sean sólo práctica en el camino cuando técnicamente se dominen. Si continuamente se repite una acción en conformidad con el Ser esencial, crece el hombre interior; así es como lo cotidiano se hace **práctica**. La segunda condición de la práctica como ejercicio constante en el Camino es que el hombre esté dispuesto, y decidido, a vivir su vida en el mundo bajo el signo de su vocación humana, es decir, como servidor del SER supra-existencial. Tendrá que haber comprendido que no encontrará la salvación sino en la fidelidad a este servicio. En tanto que viva en el mundo teniendo como único objetivo su seguridad y su felicidad personal, no podrá encontrar lo que para él es justo. Estará en el Camino cuando, a través de todos sus conocimientos y actos, tienda a manifestar la Vida en el mundo (Vida de la que él mismo es una faceta); entonces lo cotidiano será el campo de su práctica. Mientras el hombre busque en el ejercicio algo para sí mismo: adquirir facultades superiores, tener experiencias agradables, obtener calma y armonía, o hasta prepararse su propia salvación, estará dejando de lado su Camino propio. Toda práctica es una continua preparación de sí mismo, que tiende a llegar a un estado en el que la Vida al servicio del SER se convierte como en una segunda naturaleza.

Las experiencias que vivirá aquél que ha abordado con seriedad el Camino son tan enriquecedoras y liberadoras, como duras le parecen las exigencias de

la transformación a aquél que se mantiene cerrado al SER, que no vive sino por su **yo** existencial.

* * *

La Vía interior y la práctica por la que el hombre progresa, son otra cosa que aquellos ejercicios en los que él se complace virtuosamente luchando contra la naturaleza o cuando se trata de un servicio desinteresado a favor de una causa o comunidad. No es sólo una cuestión de disciplina o de una virtud por la que el hombre se adueña de sus impulsos o domine su naturaleza. Tampoco se trata de poseer virtudes con las que ponga su pequeño yo al servicio de una causa. No es cuestión de la personalidad que, si el hombre falla en la existencia, quedaría anulada o perdería el honor si logra su obra o si fracasa en cuanto miembro de su comunidad. Ciertamente que esas son etapas necesarias en el camino del devenir y de maduración del hombre, pero el Camino interior no lo alcanza hasta no llegar a aquella encrucijada a partir de la cual no aceptará ya la instancia suprema de los criterios y valores reinantes en la existencia. Desde entonces, más allá de tales criterios, él no aceptará mas que los del SER que vive en su Ser auténtico, del SER que quiere manifestarse en él y por él. Frente a la exigencia del SER, no basta un comportamiento irreprochable, pues éste no es sino resultado de una disciplina ética. Sino que, gracias a haber “limpiado” su inconsciente, la exigencia del SER puede manifestarse libremente en su comportamiento.

La práctica en el camino interior es ante todo un ejercicio tendente a vivir disponible al Ser esencial que el hombre siente en su interior, pues es ahí donde le habla y le llama. De la mañana a la noche, el mundo nos solicita hacia el exterior, ese mundo que quiere ser reconocido y conquistado. Nuestro Ser nos

solicita de y hacia el interior. El mundo exige de nosotros el saber y el poder. El Ser nos pide olvidar, siempre de nuevo, cuanto sabemos y podemos para así ir madurando. El mundo exige siempre el “hacer”. El Ser nos pide simplemente **dejar que se haga**, admitiendo lo que es **justo**. El mundo nos presiona y mantiene en vilo para que nada se venga abajo. El Ser esencial exige que, de cara a El, el hombre no se apeque a nada, para así evitar que, al pararse, se **falte** a sí mismo. El mundo nos empuja a la habladuría, a una continua agitación. El Ser nos pide el ser silenciosos y el hacer “como si no se hiciera”. El mundo nos obliga a pensar en la estabilidad. El Ser nos invita a, siempre de nuevo, osar. El mundo se somete cuando el hombre le comprende y **reconoce**. El Ser no se da sino cuando el hombre soporta lo **inconcebible**. El sostén que aporta el Ser se revela sólo cuando el hombre se suelta del soporte que le mantiene en el mundo. Nos renueva y transforma sólo cuando nos separamos de lo que exteriormente nos hace ricos.

La práctica en lo cotidiano requiere, en todo, recogimiento y conversión. Es, pues, necesario desasirse y admitir el Ser esencial. Y, si un día, el hombre descubre el más profundo **núcleo** de sí mismo y si, en él, se despierta el Ser, percibirá, en plena actividad en el mundo, el Ser esencial de las cosas y se encontrará con el Ser en todo lo del mundo.

Al tomar así conciencia, el hombre se sentirá aliviado, liberado, pleno de fuerzas lúcidas y rebosante de vida creativa. Aquello que antes era carga, pierde ahora su peso; lo que le producía miedo, ya no le asusta; aquello que le llevaba a la desesperación, pierde su acritud; allí donde todo parecía bloqueado, está ahora abierto; allí donde se sentía pobre, es ahora rico; en medio del ruido, todo ahora le parece sor-

prendentemente en paz y en calma. Se encuentra como inmerso en una luminosidad invisible que le hace luminoso y cálido; vive como bañado en una claridad que se expande a todo. Este estado puede aparecer de pronto, así como también desaparecer súbitamente; el hombre no puede ni producirlo ni retenerlo. Pero si él ha escuchado con atención, puede aprender que determinadas actitudes impiden experiencias de este orden y que otras le preparan a ellas. El comienzo de toda transformación es el disponerse a tomar en serio aquellos **estados de alma** y los impulsos a través de los cuales el Ser esencial se manifiesta, y el estar dispuesto a aceptarlos y a admitirlos.

Esta transformación abarca siempre al hombre en su totalidad. Cuando se capta lo que significa **tomar al otro y a sí mismo en serio**, en toda profundidad y unidad de la Persona, entonces se comprende la necesidad de un trabajo de depuración interior y de reajuste de la actitud exterior.

Si se ha comprendido que lo físico y lo psíquico no son sino dos aspectos mediante los cuales el hombre se exterioriza a la vez que se interioriza, se sabe bien que, al igual que toda modificación interior lleva consigo una modificación en la actitud corporal, el modificar la posición corporal lleva aparejada una transformación interior.

Hay dos formas de estar erróneas que impiden la realización de **sí-mismo** en función del Ser esencial: son la crispación y la disolución.

La crispación expresa el ser presa de un **yo** separado de las fuerzas del **fondo**, que no busca sino su propia seguridad. La disolución significa que falta el sentido de responsabilidad en cuanto a una forma de estar por la que el Ser se exprese y se realice en la forma que al sujeto le corresponde. Al igual que la forma

de estar del hombre contraído, una actitud disoluta (el dejarse estar) impide la curación e intercepta el camino de una realización personal en cuanto **sí-mismo**.

Un día u otro, todo hombre se da cuenta de en qué medida la alternancia continua de estos dos estados está impidiendo el desarrollo de su centro creador. Aquél que realmente se comprometa en el camino, habrá de intentar vencer a estos adversarios de la justa forma de estar. En toda actitud contraída, un desmesurado egocentrismo y un yo “que no suelta nunca las riendas”, que no deja de observar, continuamente en alerta, están bloqueando las fuerzas esenciales que, en función de su propia ley, actúan en la sombra. Para poder obrar sin trabas, estas fuerzas exigen una confianza fundamental, en el seno de la cual el hombre se abandona al SER liberador, presente en él por su Ser esencial. Toda contracción es expresión de desconfianza con respecto a la Vida y al SER divino.

En la disolución el hombre se deja llevar, saliendo de su **forma**. El hombre **justo** posee siempre **conciencia de su forma** (Gestaltgewissen), no dando lugar a la disolución. De ahí que, en lo profundo de uno mismo, la forma justa de estar requiera el “dejar hacer”, pero también una cierta colaboración.

La mayor parte de los hombres carecen de estas dos cualidades; les falta aquellas dos condiciones que son esenciales para vivir en una verdadera disponibilidad: una serena permeabilidad y un porte que refleje su imagen esencial.

El hombre, en cuanto Persona, es decir englobando cuerpo y alma, se desarrolla y se realiza por medio de cada una de sus formas de expresión, así como, y sobre todo, por su porte, su tono y su respiración, cualidades que no deberían ser nunca contempladas desde un aspecto exclusivamente corporal. Un porte, tono o

respiración inadecuados están manifestando la impermeabilidad y falta de forma del hombre, de todo él.

Por esta razón, de la práctica del porte justo, del tono justo, de la respiración justa, se deriva que el hombre, en su totalidad, se ponga en orden. Este reconocimiento abre a cada individuo el más vasto campo de acción: así es como lo cotidiano será campo de ejercicio.

Una actitud justa depende siempre de un centro de gravedad justo. Entre las actitudes equivocadas, la más enraizada en el hombre es aquella en la que el centro de gravedad está desplazado hacia la parte alta. Se puede siempre comprobar en aquellos individuos cuya forma de estar podría clasificarse como de “pecho hacia fuera”, “vientre metido”, “hombros subidos”. Lo que uno ve en este “modo de estar” errado no es algo únicamente corporal. Es por tanto un error considerar que no tiene importancia. En realidad es expresión: o de una afirmación personal, o de un estado defensivo, o de un estado de alerta de aquella parte del hombre que se identifica con un pequeño yo que quisiera siempre guardar “su” puesto y preservar “su” posición. Allí donde estas falsas actitudes estén enraizadas, bloquean las fuerzas que, del fondo de nuestro Ser, liberan, regeneran y sostienen. Aún cuando en apariencia se oponen, con frecuencia se hacen presentes en tales sujetos actitudes de abatimiento y postración. Ambas son actitudes en las que no queda nada de la imagen arquetípica del hombre de verdad. Por la disolución se expresa una falta de **percepción**, una falta de sentido de **responsabilidad** hacia la forma justa, sin las que el Ser esencial no podrá nunca hacerse presente. Aquél que tome conciencia de este porte desajustado y desastroso por ser contrario al Ser esencial, aquél que busca una evolución y maduración conforme a su Ser, y que por

ello se ejercita en situarse en su centro de gravedad justo (toda la jornada es ocasión para hacerlo), ese hombre sentirá rápidamente un profundo cambio.

Los japoneses tienen una noción muy particular del emplazamiento justo del centro de gravedad del hombre: es el **Hara**. La expresión Hara nos es familiar por evocar la palabra “harakiri”. Literalmente, **Hara** significa vientre. En su sentido simbólico, implica un **estado global** del hombre. En ese estado, el hombre está liberado de su pequeño yo. Se siente liberado del deseo de dominar, liberado del temor a sufrir, del querer seguridad, y de toda presunción. Aquél que vive en el **Hara**, es decir, anclado en un centro justo, se mantiene abierto a las fuerzas del SER, fuerzas que le portan, le forman, le salvaguardan y le transforman. Al mismo tiempo, el **Hara** le va a permitir manifestar, en el mundo, esas fuerzas que vienen del Ser esencial bajo la forma de fuerzas de **eficacia**, fuerzas de creación y fuerzas de amor³. El ejercicio fundamental que conduce a la posibilidad de **estar**, en el mundo, de forma justa es la práctica en mantenerse en ese centro de gravedad justo, es decir, la práctica en mantenerse en ese centro tomado como soporte, centro que dis-
tiende, soporta y aploma en función del SER.

En este ejercicio, ese conjunto que forman el vientre, la pelvis y la parte baja de la columna vertebral, constituyen un todo en el que se arraiga la forma justa de estar. Es el ejercicio de **centro distendido**, a la vez que consolidado, el que hace que en el andar, en la posición de pie, o sentado, se exprese la forma de estar que sea conforme con el Ser esencial. Para este ejercicio, lo cotidiano es realmente un campo de acción. De olvidar ese **Hara**, ya se esté sentado, de pie o cami-

3. Karlfried Graf DÜRCKHEIM: “Hara, centro vital del hombre”. Ed. Mensajero.

nando, se está también renunciando a la **presencia** en cuanto persona. El hombre que se inmovilice en la parte alta, en la zona del yo, está cerrándose a su Ser real; aquél que se deje caer, no dispone de la forma que le corresponde según su Ser, aunque él sienta que es tocado por El. Toda acción que reclame nuestra atención o que requiera de nuestra voluntad, pone en peligro el estado de presencia, el mantenimiento del centro, el **estar** en el Hara. Siempre que la finalidad dirija nuestra acción, siempre que fijemos algo, o en otros términos, cada vez que sea nuestro yo existencial, que objetiviza, el que condicione nuestra manera de **estar**, perderemos fácilmente el contacto con nuestro centro.

Todo trabajo, toda acción que vaya enfocada a un fin, nos pulsará –de no tener la práctica del Hara– a desplazar el centro de gravedad hacia arriba; por ello cada uno de nuestros actos es una ocasión de práctica de la actitud justa, ejercitándose en todo momento para afianzar y confirmar aquella disposición liberadora que nos evita el ser dominados por un yo exclusivamente existencial. Obrando así, se abre la vía para que, bien anclado en el centro, la forma de estar del hombre sea testimonio de su auténtico Ser.

En la medida en que el hombre hace realidad el **Hara**, todo se vive sin esfuerzo. Todo cuanto haya aprendido lo tiene a su disposición. Su acción tiene éxito y el hombre es natural, sereno y libre en su relación con los otros.

Tensión - Distensión: son éstos los dos aspectos de un todo que vive.

El hombre de nuestro tiempo fluctúa entre dos estados que se excluyen entre sí: a veces en estado de contracción, otras en estado de lasitud. Incluso cuando habla de distensión, con frecuencia lo que busca es un relajamiento sin forma, al que seguirá enseguida una

nueva contracción. Lo que el hombre ha de aprender (y siempre practicar) es una distensión que no afloje, es aquella distensión de la que arranca una tensión que se corresponde con el Ser esencial y que permite el desarrollo de una nueva forma. El sentido de una tensión justa no es suprimir eufóricamente toda tensión, sino el prepararse a una tensión justa. Esta práctica de distensión es como el ejercicio para alcanzar un centro justo. Es mucho más que un ejercicio corporal o que una simple técnica. Supone siempre un cambio en la Persona. El hombre ha de aprender a soltarse en cuanto Persona y no sólo como cuerpo, y esto es algo bien distinto a una simple descontracción muscular. “Bajar los hombros” y “soltarse en los hombros” son dos actitudes fundamentalmente diferentes. En la primera se trata sólo de un ejercicio técnico, cuyo éxito es puramente exterior y sin efecto permanente, siendo en la segunda de otro modo. Esta es una transformación de la Persona, en su totalidad. Toda contracción es expresión de una situación apurada del **yo** en la existencia. Conviene por ello aprender a soltarse en cuanto **yo** y no sólo en situaciones determinadas, como cuando irritados nos “alteramos”, “nos subimos”, quedándonos fijados “en lo alto”, es decir, en una actitud de defensa, sino ejercitarse para que la nueva actitud sea permanente. Soltar el **yo** que nos encierra en la contracción es hacer posible una transformación del hombre, de todo él. Muy a menudo la actitud falsa no es posible verla sino en la crispación del cuerpo, y se ha de tomar conciencia de ella, pues se trata de una actitud falsa de la Persona; el hombre ha de aprender, pues, a soltarse, todo él, en todos sus gestos. Sólo así se puede alcanzar la serenidad.

No se puede dejar el apoyo que procura una tensión centrada a nivel de **yo**, en la parte de arriba, sin correr el riesgo de aflojamiento, por lo que es nece-

sario haber aprendido a centrarse a otro nivel, es decir, en el verdadero centro, y ahí, arraigarse.

Así como el hombre puede vivir al margen en el ejercicio de distensión, puede igualmente dar la espalda al ejercicio de respiración, en su verdadero sentido, cuando sólo lo considera como algo puramente corporal, como algo que puede favorecer una buena salud o mejorar sus facultades de trabajo. Es realmente triste no comprender la respiración sino bajo la perspectiva de inspirar y espirar el aire. En verdad, la respiración es el Soplo de la Gran Vida, el Soplo que impregna todo lo que vive, y al hombre en su totalidad: en su cuerpo, su alma y su espíritu. Es ese movimiento por el que el hombre se abre y se cierra, se abandona y se reencontra. Si la respiración no es correcta, es el hombre, todo él, el que no está en orden, y no sólo su cuerpo. Cualquier desarreglo en la respiración está mostrando un desajuste de todo el hombre en el camino que le conduce a sí mismo. Una mala respiración repercute en la facultad de trabajo, pero el bloqueo del Ser esencial que traduce, influye en su desarrollo interior. Una mala inspiración no sólo expresa el bloqueo del Ser, sino que progresivamente va endureciendo al individuo que así respira. Por el contrario, la respiración justa y rítmica indica que está libre el camino de desarrollo en función del Ser. El error más corriente al respirar es el de no respirar a partir del propio centro, sino de más alto. De ello resulta que el trabajo muscular del pecho sustituye al trabajo inconsciente del diafragma, cuya consecuencia es una respiración que viene del yo, que se fija y que es contraria a la respiración que proviene del Ser esencial. Esta respiración, que se impone, lo sepa o no el hombre, suplanta a la respiración que se hace de sí misma. Siempre que una falsa respiración se hace hábito, está perturbando el devenir del hombre

en cuanto Persona. Una falsa actitud no es únicamente una falsa actitud respiratoria, sino la expresión de una equivocada **fórmula de base** que domina al hombre en su totalidad —considerado como sujeto—, lo que impide que se desarrolle su Ser.

Existen muchos ejercicios respiratorios inventados por el hombre, que son útiles para conseguir objetivos varios. Se puede disentir en cuanto a lo acertado de su técnica, pero lo que es indiscutible es que no hay sino un solo ejercicio de **respiración**, ejercicio que no ha sido inventado por el hombre, sino que le es innato y conforme a su Ser. Este ejercicio consiste simplemente en admitir el Ser: en el ejercicio de la respiración justa, es únicamente cuestión de conservarla en su forma natural, o de darle esa forma, lo que significa dejar que se haga de sí mismo aquello que, de forma natural y sin nuestra intervención, nos ritma mediante aflujo y reflujo, dando y recibiendo. En cuanto a una forma de falsa respiración, que indica un predominio del **yo**, es aquella por la que el individuo se opone inconscientemente a la espiración completa (lo que obliga a formar la inspiración); el ejercicio fundamental, para la mayoría, será permitir que el soplo se exhale completamente. Será entonces cuando le seguirá, de sí misma, la inspiración justa. Tampoco se debe enfocar este ejercicio como algo puramente corporal, sino que se ha de hacer en tal actitud que el hombre, en el soplo que se exhala, se deje ir él mismo, en una confianza total, sin reservas. Dejarse ir al espirar expresa la confianza en la Vida; en aquel que desconfía de sí mismo y de la Vida, la respiración está falta de libertad. Entonces es cuestión, al igual que en el ejercicio de la forma justa de estar, de encontrar la respiración justa. Es el *arte* de soltar el yo que se aferra, para así afirmarse. El hombre puede entonces quedar libre de ese estado de tensión y con-

tracción, y abrirse a su Ser. Al hacerse así uno con El, toma la **forma** que corresponde a su propia imagen.

* * *

El hombre, en cuanto Persona, no encontrará la dicha sino cuando descubra lo que busca desde la más profunda nostalgia. En esa nostalgia, él presiente el SER Divino, que le mueve a manifestarse a través de su Ser esencial. Aquello a lo que el hombre aspira, en el fondo de sí mismo, es a ser **ese que él es** y **que debe ser** en cuanto Ser esencial. Su dicha va a depender, en definitiva, de un estado que se corresponda con la vocación que recibe de su Ser. No puede responder a esa vocación sino en la medida en que, en toda libertad, la obedezca en lo cotidiano.

El mundo en que vivimos no es un valle de lágrimas que intercepte el camino que conduce a la cima de lo Divino. Es el puente que nos religa a ella. Pero para llegar hemos de rasgar el velo que cubre nuestra conciencia y que no nos permite verla; hemos de derribar el muro que obstaculiza el acceso. Nos es, pues, preciso concebir y vivir lo cotidiano como **práctica**. No es especialmente necesario un momento determinado. Cada instante nos invita a la reflexión y a la confrontación. No existe ninguna acción, sea cual fue su finalidad externa, que no lleve en sí la *oportunidad interior* de entrar cada vez más en la verdad.

Para el hombre, ya camine, esté sentado o de pie, escriba, hable o calle, se defienda o ataque, ayude o preste servicio a no importa qué obra, todo, absolutamente todo, lleva en sí la oportunidad de poder realizarlo en aquella actitud y disposición que da lugar al contacto con su Ser, pudiendo también afirmarse en ello cada vez más. Y es ésta la oportunidad que nos damos en el ejercicio del gesto puro.

II

EL PODER SALUDABLE DEL GESTO PURO

Que el hombre madure, que se emancipe, es un proceso de desarrollo que no se cumple por sí mismo, como ocurre en el ámbito de la naturaleza con la maduración de un fruto, sino que requiere su colaboración. En el campo de los impulsos naturales, basta con admitir el movimiento que se deja sentir para que se cumpla el deseo. Basta con dejarse llevar por el impulso que nos mueve con su fuerza elemental para que se siga el cumplimiento del instinto. En el terreno del espíritu eso es completamente diferente. También aquí, seguir el impulso es la premisa para el movimiento. Pero la onda del movimiento se aplana si el hombre no toma aquello que le "toma" a él, si él no decide hacer realidad aquello que le mueve, siéndole fiel, y si no se empeña en seguir lealmente ese movimiento.

Progresar en la realidad espiritual supone siempre transformarse. Toda transformación exige abandonar

algo que corresponde a una forma de vida aceptada hasta entonces. Ocurre así cuando, por ejemplo, se deja un hábito, una exigencia, un punto de vista, o una “posición” teórica o práctica (incluso si se ha ganado tras una trabajosa lucha). A fin de cuentas, de lo que se trata es de abandonar la preponderancia natural de una concepción de la vida formada a partir del yo existencial. Porque dejar todo aquello a lo que, por costumbre, se estaba naturalmente unido es difícil, la transformación espiritual supone y es trabajo, siempre trabajo, ejercicio y siempre ejercicio. Ello no sólo requiere una práctica interior, sino también un ejercicio que abarque la **forma de estar**, por consiguiente un ejercicio del cuerpo. Una práctica fundamental que tiene como sentido la transformación es la **meditación**.

* * *

La verdadera meditación pasa por dos fases. Comienza con la **concentración**. En la concentración el hombre se centra en sí mismo con su voluntad, y dirige la fuerza de su yo hacia el objeto de su meditación. La concentración se hace con las fuerzas de yo, que fija objetivamente, que distingue y quiere algo. En la concentración el hombre está aún disociado del objeto de su meditación. Esta disociación se produce, bien como reconocimiento lúcido de la propia actitud errada y de los factores de desarreglo interior, o bien como comprensión y percepción clarificante del objeto elegido para meditar: imagen, palabra, respiración o cualquier otro. Todo ello se vive en una tensión entre sujeto y objeto. Sin esta tensión, que forma parte de la concentración, sin esa “focalización” que recoge al hombre, todo él, en sí mismo y en torno a la meditación, no hay meditación; pero eso no es aún **la** meditación.

La verdadera **meditación** comienza cuando **lo** que el yo ha tomado ocupa el **yo**, y cuando la disociación objetivante se hace unión. Tomemos, por ejemplo, como objeto de meditación la respiración: en esta concentración, tomamos al hombre como sujeto y la respiración como objeto, sintiendo bien aquél la distancia entre sí mismo, sujeto que observa, y su respiración, objeto observado. Cuanto mayor vaya siendo la concentración, antes llegará el momento en que desaparezca esa distancia: el hombre se siente entonces ser **uno** con la respiración, se siente más bien **respirado** que respirante. Es así como la forma de conciencia pasa, de una actitud activa, masculina que, como una flecha, se dirige hacia su objetivo, a la actitud femenina, copa, que recoge y se colma; así es como, sin intervención del **yo**, la actitud activa se hace actitud pasiva.

Meditación viene de **meditari**, que significa **ser conducido** hacia el centro y no el dirigirse hacia el centro. Este centro no es “**algo**” en lo que el hombre se concentra, sino “**algo**” que concentra al hombre, **recogiéndole** desde el interior y hacia el interior. Este centro es el Ser esencial, el núcleo trascendente de aquél que medita, que se percibe como siendo un estado en el que se diluye la oposición objeto-sujeto. Este estado de distensión va seguido de la sensación de alumbramiento de una **forma** nueva. Siendo así como el Ser esencial propio entra en la conciencia y se percibe como **centro vital** –anclado en el Ser– de una nueva conciencia del mundo. El hombre se siente como nacido de nuevo. La transformación que se va haciendo con la meditación, sigue un proceso. A la identificación con el yo existencial, le seguirá la identificación con el Ser esencial. Sólo cuando se integra el yo existencial con el Ser esencial se produci-

rá la “articulación” hacia el verdadero **sí-mismo**; será la **Persona** la que manifieste el Ser esencial en el yo existencial, que es ahora transparente.

La meditación no es un proceso de pensar, sino una transformación del hombre en su totalidad. Esta transformación comprende, por lo tanto, la transformación del cuerpo. Se comprende así que el objeto de la meditación es menos importante que la forma de meditar. Toda meditación que merezca este nombre orientará el ejercicio únicamente hacia el avance en el Camino interior y no bajo la perspectiva de desarrollar alguna facultad exterior.

Ciertamente que en toda meditación están íntimamente ligados el objeto sobre el que se medita y la manera de meditar. En lo que en ella se vive puede haber tal plenitud que el hombre se sienta forzado en cierto sentido a hincarse de rodillas, es decir, impulsado a adoptar una determinada actitud. Y a la inversa, ciertos modos de estar cobran tal permeabilidad, tal poder de metamorfosis que el hombre se hace transparente a su Ser esencial y al SER. Para aquél hombre que tiene verdaderamente voluntad de unirse a la Trascendencia, el emerger de la fuerza liberadora depende más de una actitud general (por tanto también corporal) que del contenido objetivo de su conciencia.

La actitud del hombre transparece a cada instante en su **forma de estar**. Se manifiesta en la manera de darse, en el modo de comportarse. Todos sus gestos expresan esta **forma de estar**. El hombre, en sus gestos, se expresa y se realiza en cuanto sujeto. El gesto de un hombre es tanto más puro cuanto más libre aparezca de contención originada por las condiciones del exterior, y de inhibición, ya sea habitual o por una situación concreta. Cuanto más libre esté el

gesto de interferencias del **yo**, más puro será. Y cuanto más puro sea el gesto, más transparente será el hombre, en ese gesto y por ese gesto. De ahí que hablemos de la fuerza saludable del **gesto puro**.

* * *

En la leyenda de la “hermosa mañana” del Maestro Eckhart, donde relata el encuentro del Maestro Eckhart con el pobre, leemos: “Es posible que seas un santo, hermano, pero ¿quién te ha santificado?”. Y la respuesta dice: “He sido santificado por el tiempo que he pasado sentado, en silencio, por mis nobles pensamientos y por mi unión a Dios”. Lo primero que cita es el sentarse en silencio. En la Edad Media se sabía todavía de esa fuente purificadora, inagotable, que es el silencio y que es el sentarse, en una calma perfecta. Más tarde, en gran parte de Occidente, se ha perdido ya esa sabiduría del poder purificador del silencio y del ejercicio de silencio. En Oriente se ha mantenido hasta hoy la tradición de preparar al hombre, mediante ejercicios de silencio, a abrirse a la Trascendencia ⁴. Incluso cuando, como en el ejercicio del tiro con arco, la lucha con sable, la lucha atlética, la pintura o el adorno floral, la práctica se refiere a una obra o actividad exterior, es decir, a un contenido preciso, en el fondo no se trata sino de preparar una disposición interior.

Cuando ya se conoce bien una técnica, errar es siempre reflejo de una disposición falsa. La posibilidad de purificación del hombre únicamente por la práctica de la actitud y postura justas, ha mantenido viva en Oriente la importancia capital del ejercicio de

4. Karlfried Graf DÜRCKHEIM: “Japón y la cultura de la quietud”. Ed. Mensajero.

sentarse en una actitud justa. El silencio que se hace en la inmovilidad del cuerpo, recogido en su mejor forma, puede ser fuente de una experiencia trascendente, que mana justo en la vacuidad. Un testimonio de ello es la sabrosa historia de Dogen-Zenshi.

Dogen, fundador de la secta Soto del Budismo Zen, contrariamente a lo que hacía Eisai Zenshi fundador del Zen-Rinzai, practicaba exclusivamente la postura de sentarse en silencio sin objeto de meditación. En el Rinzai, la práctica principal era el “Koan”, que trata de resolver problemas de pensamientos conocidos como insolubles. Al preguntarle cuál era su opinión con respecto al método Rinzai, Dogen respondió: “Está muy bien”, ¡Cómo! repuso el interlocutor, ¿pero no se ejercitan acaso en el Koan? “Si, claro, continuó el Maestro Dogen, es posible que algunas personas no puedan permanecer sentadas en silencio si no tienen algo en qué pensar. Pero si alcanzan la Iluminación, no es porque piensen, sino porque se mantienen sentadas en silencio, en una posición justa e inmóvil”.

Practicar la inmovilidad del cuerpo transforma también al hombre interiormente. Así como ocurre con la leyenda del Maestro Eckhart, esta historia muestra que hay algo que demanda una seria exploración. El hombre ha de darse cuenta que la transformación que busca por medio de la meditación, no es sólo un cambio en la organización de su mundo interior, sino una renovación, como hombre, de todo él. Es falso presentar como “iluminación” una experiencia por la que, de pronto, algo en el interior se hace claridad, como si se tratara del caso de un físico “genial” que, de súbito, tuviera una intuición que diera nueva luz a sus conocimientos, de tal suerte que provocara la modificación de todo un sistema de pensar.

En este caso, tal “iluminación” no transforma al sujeto, que sigue siendo como era antes. La Iluminación, en el sentido real del término, no tiene nada que ver con este tipo de súbita intuición. La verdadera Iluminación supone tal sacudida que transforma al hombre, todo él, transforma toda su forma, también física, de **estar** en el mundo ⁵.

La práctica del silencio en la postura de sentado, que **“toma”** al hombre y le transforma, se hará, un día, inteligible a aquél que se someta al esfuerzo de practicar el **sentarse en silencio**. Muy pronto se preguntará ¿pero cómo es posible que un ejercicio tan simple pueda tener tanto efecto en el cuerpo y en el alma?. Aquél que lo practica se da rápidamente cuenta que no es un ejercicio sólo corporal ni lo que él había imaginado sería un “ejercicio espiritual”. Sorprendido se preguntará ¿qué práctica es ésta que sin enfocarla ni al cuerpo ni al espíritu, uno y otro quedan afectados? La respuesta es que aquél que hace el ejercicio es, él mismo, el objeto del ejercicio. Deviene **alguien**, es decir, una Persona que está ahí, en su unidad original, más allá de toda distinción corporal, psíquica o espiritual.

En la medida en que tomamos al hombre en serio, o sea, como Persona, como unidad indisoluble, ciertas manifestaciones de la vida reciben una nueva luz, que borra la sombra de la comprensión habitual. Son, sobre todo, actitudes y estados de ánimo (Stimmungen). Cuando se contemplan por separado el cuerpo y el alma, esos “estados de ánimo” se perciben como sentimientos. En lo que se refiere a las actitudes o a la respiración, sólo se enfocan bajo un aspecto puramente corporal. Sin embargo, cuando se reconoce en

5. Karlfried Graf DÜRCKHEIM: “El Zen y nosotros”. Ed. Mensajero.

el hombre un **sujeto**, un **tú**, un **alguien** y no “una cosa”, no es ya posible separar cuerpo y alma. Y siempre que se trata de metamorfosis, los estados de ánimo fundamentales toman un nuevo significado, al igual que las formas y los gestos que los expresan. Se hacen presentes como siendo la manera en que cada uno se **percibe**, se **expresa** y **está ahí**. El sentido de todo ejercicio es esta metamorfosis, por la que el SER puede hacerse cada vez más consciente, y por la que es posible que se vaya manifestando más y más. Es un **estado de ser** del hombre que le permite manifestar el SER en el mundo. El hombre expresa el SER por el resplandor de su experiencia vivida, por la irradiación de su presencia, por su “hacer” siempre benéfico, impreso todo de un verdadero sentido, y también por su “dejar que se haga”. El hombre, por su Ser esencial, participa del SER, por lo que la metamorfosis significa manifestación del SER en el mundo, sean cuales fueren las condiciones existenciales.

* * *

El propio crecimiento del hombre, desde la infancia a la edad adulta, tiende a desarrollar una estructura de conciencia y una manera de ser, de todo él, que le separa de su participación en el SER divino. El hecho de constituirse en un **yo** que fija y discierne, le permite reconocer y dominar el mundo objetivamente. El **yo** en vías de desarrollo le lleva a concebir la vida de tal modo, que todo gravita en torno a algo firmemente establecido. Siempre que el hombre se orienta práctica, teórica y éticamente según lo objetivo y firmemente establecido, está velando el SER, porque El es Vida y, por consiguiente, se opone a toda fijeza. Este velo se tupe y concretiza en la relación que el hombre establece con el mundo. En esta rela-

ción, el hombre desarrolla únicamente aquellas facultades que le permiten reconocerlo objetivamente, y dominarlo. Cuando el hombre se ilusiona con su autonomía, con su capacidad para dominar la vida con sus propios medios, con su aptitud para reconocer su sentido, el obstáculo que así se va formando ante el SER, alcanza un punto culminante. Tal ilusión es el muro que separa al hombre de lo Divino, y que le arroja a un sufrimiento específicamente humano. Sin embargo, ese sufrir, cuya causa es la alienación del SER, puede convertirse en un medio por el que el SER destaca, luminoso, en el trasfondo del muro de la ilusión. Cuando este sufrimiento alcance un grado tal que se convierta, para este hombre separado de su raíz (que es su Ser auténtico), en miedo a la vida y desesperación, entonces consentirá en abrirse al SER. Consentirá así en dar la espalda a su condición para escuchar a su Ser esencial, que resuena en su interior.

* * *

La posibilidad del gran retorno a una vida inspirada por el Ser esencial, desde una vida orientada hacia el mundo, impone varias condiciones:

- 1) Que la única realidad sea el SER divino, presente en el Ser esencial, que tiende incansablemente a manifestarse en el hombre, y a través de él.
- 2) Es necesario que el hombre, en la primera fase de su existencia, haya desarrollado una “forma de conciencia” que provoque el divorcio con su Ser, es decir, una tensión. Sin esta tensión no podría nunca tomar conciencia de su verdadera **base**.

- 3) Que horadando la barrera que supone esta forma de conciencia, el hombre se abra al SER, y que descubra a la vez, que el origen de esta barrera es su yo racional.
- 4) Es preciso que esté disponible, dispuesto en su voluntad, a aceptar la voluntad del SER, que le llama por la voz de su Ser. Por último, ha de tomar la decisión irrevocable de comprometerse realmente en el Camino que le dicte la llamada.

El dolor de la separación, el re-descubrir la patria, en el SER, marca un cambio total, una conversión; supone entrar en el Camino. El Camino es el ejercicio que no cesa nunca, es el ejercicio para hacer transparente y nuevo todo cuanto ha llegado a ser bajo el signo del **yo** y todo cuando sea condicionado. Sólo encontrará el Camino aquél hombre que, de forma fulgurante, se dé cuenta que el sentido de su existencia no es otro que el de manifestar al SER supra-existencial. Sólo encontrará el Camino aquél hombre que se decida, de una vez por todas, y en sus propias condiciones, a dar testimonio del SER en el mundo. Así no estará ya al servicio de su **yo**, ni tampoco al servicio del otro o del mundo, sino al servicio de un nuevo Maestro, que no es otro que el SER divino. Este servicio, ordenado por la experiencia interior y no porque “hay que creer” en ello, requiere un sentimiento interior de contacto permanente con el SER. Este contacto se inicia con una nostalgia, casi inconsciente, del corazón y que debe seguirse sin altos hasta alcanzar la experiencia fundamental de rompimiento del **yo** y la presencia del SER que transforma todo. Preparar al hombre a esta experiencia, abrirle a la Vía de la metamorfosis mediante el contacto con el SER, es la finalidad de toda práctica en el Camino.

El sentido del ejercicio es conducir al hombre separado de su Ser esencial hacia su integridad. ¿Qué significa “conducirle a su integridad”? El hombre no alcanza esta integridad por la simple adaptación al mundo, es decir, manejando con éxito su existencia, mostrándose sociable y eficaz en el mundo, pero permaneciendo sordo a las llamadas de su Ser. Sólo alcanzará su **integridad** aquél hombre que se abra a las energías que provienen de su propio **fondo**, que se haga capaz de acogerlas y de obrar en función de esas fuerzas que le regeneran y dirigen. Sólo alcanzará esta **integridad** aquél que, en medio de un mundo en desorden, logre ser testigo de la plenitud, del sentido y de la unidad del SER.

Pero nunca el hombre lo hace realidad definitiva-mente. Siempre está en camino. El gana esta *integri-dad* en una fórmula de vida que su contacto con el SER le ha permitido despejar y gracias a la cual puede mantenerse en la Vía de la metamorfosis.

La práctica del **gesto puro** le permite alcanzar su **integridad**. En el ejercicio que se practique de forma justa, se trata siempre de desarrollar una manera de ser que, en lugar de tranquilizar al hombre, le impida detenerse, manteniéndole por tanto en un estado que posibilite el crecimiento interior. La tranquilidad del **yo**, la tranquilidad “burguesa” de la existencia, se instala allí donde ya nada se mueve. La serenidad del Ser esencial, la serenidad de la Vida que tiende a manifestarse a través de El, se originan en el movimiento de un devenir. Este movimiento no admite altos que le quiebren. La disposición en que se ha de hacer toda práctica de meditación no es un “terminus”, sino un punto de partida en el Camino, y esto no siempre es así. Los falsos profetas y los falsos maes-

tros disfrutan de gran audiencia, pues prometen al hombre perturbado por la existencia, una tranquilidad a precio de rebaja. Obrando así le engañan en cuanto al sentido de su inquietud, ya que en realidad, ésta es fruto de una necesidad de metamorfosis en función de su Ser esencial.

* * *

¿Cuál es la actitud justa, la disposición justa y cuál el obstáculo que lo estorba? El obstáculo es simplemente tener otra actitud, otra disposición, en que el **yo**, centrado en su propia afirmación, se consolida en su punto de vista objetivante, en su búsqueda de un orden estático. **Estar ahí**, en el mundo, según este **yo** es más grave que entregarse a la conocida trinidad de los pecados del pequeño yo: ambición de poseer, autoridad, poder.

Esta falsa actitud consiste en querer mantenerse seguro en una autonomía imaginaria, apoyándose en el sentimiento de identidad consigo mismo, limitándose al círculo cerrado de una realidad que uno domina, teórica o prácticamente. El motor de esta disposición estática es la tendencia a comprobar, fijar y mantener, lo que quiere decir ganar y defender posiciones que supongan seguridad. De ahí que todo se oriente a lo que es estable, ya sea buscar una posesión segura en el mundo, defender un sistema de pensamiento, o adherirse a un orden de valores establecidos.

Siempre que lo que está fijo domina el espíritu que reconoce y actúa, queda bloqueada la Vida que mana del Ser esencial profundo, ya que allí donde hay Vida, nada es fijo, sino que todo es movimiento, en un ir y venir y en un eterno retorno, en un crecimiento y maduración, en un movimiento de morir y

renacer. Allí donde hay Vida, hasta lo más cerrado se mantiene abierto, lo que ya ha “llegado a ser” sigue siendo transparente en un nuevo devenir. Y en aquél hombre que haya despertado a la Vida, también lo que su espíritu racional haya fijado, permanece impregnado de la fuerza de movimiento y metamorfosis que emerge del Ser esencial.

Siempre que el SER se hace conciencia, el hombre se siente habitado por un estado en el que todo ordenamiento estático del yo queda como superado por el orden evolutivo de la Vida. Ahora bien ¿de qué hablamos al utilizar el término abstracto “SER”?

* * *

En la pirámide de nociones, sin duda la de SER es la más abstracta, la más lejana. En la pirámide invertida, es decir, en el fondo de nuestra experiencia, SER es lo que hay de más concreto y próximo, ya que es a “**eso**” a lo que estamos unidos en nuestro Ser auténtico. Es aún más claro, “**eso**” es lo que somos en nuestro Ser esencial. De ahí que podamos vivir experiencias cuyo poder único, su fuerza iluminadora y su plenitud lanzan a la sombra todo cuanto “tenemos con nuestra conciencia objetivadora”.

Cada vez que el Ser se adueña de nosotros, cambia el trasfondo psíquico. Se hacen presentes una fuerza, alegría y amor tal que resulta incomprensible o ilógico para ese **yo** que quiere comprenderlo todo racionalmente. Es cierto que en estas experiencias del SER, la miseria, lo absurdo y el aislamiento de nuestra existencia se dejan sentir más aguda y penosamente. Es también cierto que por tratarse de una transformación **esencial**, la responsabilidad ante la que nos encontramos es más pesada de llevar que la vieja buena vo-

luntad de ser mejor uno mismo y mejorar el mundo. Más allá del sufrimiento que nos causa nuestro estado imperfecto, más allá de la dolorosa presión de nuestra conciencia nuevamente despierta, está ese fulgor, ese calor, esa sublimación creadora que nos habita cuando el SER se hace presente. Para que el SER pueda manifestarse a través de nosotros, y no sólo en los instantes privilegiados, nos es precisa una **forma** que nos permita adquirir una nueva “constitución”.

* * *

La metamorfosis que el SER determina, no es sólo cuestión de una nueva concepción de valores, ni tampoco es una etapa que salte de una visión puramente racional a una experiencia que añada imágenes a lo racional. Es mucho más que una etapa que nos condujera más allá de lo racional. Pues se pueden entrever las más extraordinarias imágenes que anuncian ya la percepción del SER, sin que eso suponga el haberlo “**gustado**” verdaderamente. Se puede también llegar a sentir el testimonio del SER, ya sea en sueños o en horas de dicha, sin que esa influencia baste para provocar la metamorfosis. De hecho, se ve con estupefacción que un hombre habiendo vivido profundas experiencias, no haya cambiado en absoluto. El viejo Adan puede experimentar diariamente lo nuevo, y seguir siendo con toda tranquilidad el viejo Adan. Sólo si cuando se hace presente el SER lo trastoca todo, sólo si “**alguien**” nuevo resucita modificando la actitud general en el sentido del SER, el hombre vivirá por fin todo bajo otra perspectiva, tomará un impulso nuevo, será entonces cuando todas sus imágenes, todos sus actos, todos sus pensamientos se colmarán con el soplo del SER supra-racional. Incluso el significado de “racional” se modifi-

cará totalmente. No será ya el juez supremo, el “piloto” de sus conocimientos y hechos. Pero tampoco se quedará encerrado en una protesta estéril contra lo racional que, no lo olvidemos, nos distingue del animal y condiciona nuestra evolución espiritual. El intelecto en cuanto tal, así como su centro, el **yo** que fija, no son en sí malos. Sólo se hacen perjudiciales cuando el hombre se identifica con su yo racional y, poniéndose a su servicio, se aparta del SER que está más allá de lo racional. El verdadero sentido, la verdadera razón de toda acción racional, es el de crear, en nosotros y en el mundo, lugares y receptáculos en los que el SER pueda morar.

Transformar la propia actitud en el sentido del SER supone, ante todo, quebrar la posición central y dominante del **yo**. Por este hecho, de modo natural, nuestro interés se extenderá a dominios y aspectos de nuestra existencia a los que ese **yo** que quisiera comprender y fijar todo, no puede situar bajo su imperio. Son dos los campos que ganan en importancia, pues quedan relegados a las tinieblas, cuando el orden jerárquico se situaba bajo el signo de la razón. Son de una parte la experiencia de los sentidos y de otra la experiencia interior del cuerpo. La particular calidad y el espontáneo frescor de estos dos campos no llegarán a estar nunca completamente corrompidos, e incluso aunque permanezcan dentro de un orden racional, guardan o preservan su carácter específico. Gracias a la autenticidad de su calidad, pueden llegar a ser testigos del SER, a condición de prestarles atención. Todo hombre sabe hasta qué punto la naturaleza —el aire fresco, el bosque, el mar— le renueva cuando se siente prisionero de lo racional. Todo hombre sabe cuán extraordinario es el efecto purificador de una larga y profunda percepción en el

campo de lo sensorial, como por ejemplo, los olores, el gusto, los colores, los sonidos, el tacto. Pero para ello es necesario llegar a percibirlos de manera pura, desligados de su significado como cosa en la que el yo racional no ve sino cualidades “objetivas”. Con la meditación se produce una “transmutación” de los sentidos. Merced a la transmutación, puede el hombre abrirse al contenido trascendente de la calidad sensible, y así favorecer la metamorfosis. Más importante que la reeducación de los sentidos es la toma de conciencia del cuerpo, a condición de ver **en el cuerpo** la expresión de la **forma de estar** en el mundo.

* * *

El cuerpo humano, tanto en reposo como en movimiento, es soporte, lugar y testigo de una vida conforme al Ser esencial. Esta vida quiere manifestarse, en una forma determinada, en función de la **imagen esencial**. La razón de ser del cuerpo es la de **ser testimonio** del SER que, en el hombre, aspira a realizar su forma. No se debe concebir el cuerpo como una figura estática, sino como una entidad de gestos por los que el sujeto se manifiesta. A pesar de todo, el cuerpo, tal como se presenta, no será nunca expresión pura del Ser esencial; la imagen esencial no se realizará nunca del todo por cuanto se desarrolla en medio de las vicisitudes del mundo. También refleja **en su forma**, en cada momento, las deformaciones de la imagen esencial. La constitución corporal de un hombre, los gestos que la manifiestan, están expresando a ese hombre, de forma certera, en sus matices: se sabe así en qué medida él **está ahí**, cómo **está**, y si **está** o no en conformidad con su Ser esencial.

* * *

El gesto espontáneo es la más directa expresión de la Persona. La **Persona** está más allá de la distinción analítica de cuerpo y alma. Por ello, todo lo que sea **gesto** es tan revelador, pues los gestos expresan al propio sujeto, más allá de la dualidad de cuerpo y alma. Si se trabaja en el Camino, la manera de moverse es de gran importancia. De hecho es siempre una transformación, porque, en nuestro interior, nos percibimos a través de nuestros movimientos.

Lograr una posición de **equilibrio**, de balanceo en torno a un centro en movimiento, regulado por el ritmo de la respiración que se percibe interiormente, es bien distinto a observar fijando “objetivamente” y comprobando. En una comprobación “objetivante”, lo que se percibe se presenta como un objeto vaciado de su significado “esencial”. Por el contrario, para aquella conciencia que es “presencia interior”, sujeto y objeto no son *dos*. Percibir a partir de esta “presencia interior” o “tener un algo” en la conciencia objetivante, son dos actitudes bien diferentes.

En aquél que sigue el Camino, no aparece la importancia de la conciencia interior del cuerpo, ni la modificación de su **forma**, hasta que no entienda lo corporal en su significado esencial, a saber, que lo corporal representa otra cosa que sólo ese cuerpo físico que se distingue analíticamente del alma y del espíritu. El cuerpo del hombre no tiene nada que ver con el cadáver que dejamos al morir. En cada instante, el cuerpo muestra si el Ser supra-temporal del hombre puede, o no, expresarse —en los límites de las condiciones temporales. La idea tan familiar de separación del cuerpo y del alma es el fruto de consideraciones analíticas objetivantes, incapaz de tomar al sujeto en su viva unidad. Cuando percibimos al hombre como objeto, le estamos faltando en cuanto **sujeto**.

En tanto le percibamos como “algo” y no como un “tú”, no podremos ayudarle en la Vía que le permite devenir **sí-mismo**. De obrar así, no podremos ya, teóricamente, escapar a las fatales consecuencias de un dualismo que, al distinguir expresión física de expresión psíquica, está haciendo del hombre un compuesto de dos entidades separadas. Sentiremos la tentación de no tomar en serio al ser que está ante nosotros, sino sólo en función de su apariencia o de su eficacia en el mundo, y no en función de sus necesidades esenciales. Ese cambio en el pensar que ha de producirse en nosotros en cuanto al modo de ver la Persona, es mucho más difícil de lo que habitualmente se cree. Las declaraciones “platónicas” o aduladoras sobre la unidad del cuerpo y del alma no sirven para nada, como tampoco las consideraciones médicas y psicológicas sobre tal unidad. Todo cuanto se sabe del “cadáver vivo”, añadido a la noción de un “psiquismo incorpóreo”, no da en modo alguno un conocimiento verdadero del hombre. La propia noción de unidad cuerpo-espíritu no es, para ser sinceros, sino el resultado de un modo objetivante. Esta noción indica algo bien diferente al sujeto vivo que encontramos en el “**tú**” y que sentimos en el **yo**. Nos hallamos, en teoría y en la práctica, ante una tentativa, todavía en estado embrionario, que quiere hacer justicia al hombre en cuanto Persona.

* * *

El hombre no aparece como sujeto sino allí donde le tratamos como un **tú** en su relación esencial con el mundo y con la vida. Porque le encontramos como **tú** en esta relación esencial, quedará situado, al igual que nosotros, en un sistema de coordenadas cuyo ordenamiento tiene un sentido totalmente diferente al

que resulta de la voluntad organizativa y objetivante del espíritu. Por eso no podremos nunca ver al otro como **sujeto** si le consideramos desde un punto de vista racional y objetivante. Se le toma como sujeto cuando entramos a formar parte en su vida y en su sufrir en un sentimiento de simpatía. En esta simpatía reconocemos al otro como **tú**, tomando en él al ser humano que, como nosotros, tiende hacia la dicha e intenta realizar su razón de ser. Sólo así es como le reconoceremos como hermano en el Camino, hermano que, como nosotros, movido por su vocación humana, tiende a devenir un hombre de verdad, es decir, una Persona.

A cada instante la vida del hombre, del hombre en cuanto sujeto, está situada bajo el signo de su ley personal, fundamental, es decir, en una progresiva metamorfosis en el sentido de su vocación humana. En función de esta ley es como debemos comprender y evaluar la **forma corporal**. La forma en que un hombre se presenta, revela su **estar**, que expresa por igual tanto si se separa de la Vía, como si progresa o se detiene. Las actitudes erróneas del cuerpo, las tensiones, los tirones, expresan siempre, a nivel existencial y en relación con el Ser esencial, fijaciones, formas endurecidas, altos en el camino, suponiendo todo ello un impedimento para la manifestación del SER.

* * *

La tensión central que sufre el hombre en su vida exterior es la que se crea entre su **yo** en el mundo y su Ser. Siendo más precisos, se trata de la tensión entre la **forma** que se encarna en función de la existencia corporal, y la forma que proviene del Ser esencial

que, sin tregua, tiende a realizarse. El estado de ser del hombre que le permite hacer realidad su Persona, es aquél por el que su **forma corporal** le permite ser **permeable** a su Ser esencial. Es, pues, una manera de estar en que hayan desaparecido todas las fijaciones existenciales que obstaculicen la manifestación del SER.

Lo que se opone a ese dinamismo que le permitiría al hombre devenir una Persona es aquella actitud cristalizada por la que queda enganchado a todo cuanto es estático y a cuanto está basado en una organización centrada en “lo-que-está-firmemente-establecido”. También es así con respecto a aquella actitud por la que el hombre no reconoce sino cuanto favorece una seguridad y la preponderancia del **yo**, en cuyo caso lo que corporalmente expresa es ese deseo de seguridad del **yo**, que se aprecia en su porte, en la calidad de su tono, es decir, en la relación tensión-distensión, así como en su respiración. Al hablar de **porte**, **tensión** y **respiración**, hay que diferenciar entre el sentido que aquí le damos, como expresión de la Persona, y el sentido que se suele atribuir a estas mismas expresiones desde una óptica objetivante y materialista, como se da en ocasiones en el campo de la medicina.

Al considerar al hombre como una Persona, en la perspectiva que tiene en cuenta a su Ser esencial, estas actitudes se contemplan como la forma de expresarse, de presentarse en cuanto **sujeto**; son modificaciones que consideran la posibilidad que se le ofrece de ser auténticamente él mismo y de, en el mundo, ser él en verdad. Desde un enfoque objetivante y materialista, sólo se tienen en cuenta en tanto que deformaciones del cuerpo o bloques internos que entrañan ineptitud en el mundo.

Cuando de lo que se trata es de devenir sí-mismo, porte, tensión y respiración se han de contemplar de modo personal.

* * *

En todo ejercicio hay que tener en cuenta el porte, la tensión y la respiración, ya que la actitud corporal, la forma de **estar en el cuerpo** no es algo físico, sino que expresa la forma de **estar** de la Persona. Existen ejercicios que ponen de relieve la postura corporal justa, sirviendo así al devenir de la Persona. El punto al que el hombre ha llegado en su maduración en el camino de integración con su Ser esencial, se expresa en su forma de **estar**.

Un hombre que desde el punto de vista corporal esté enfermo, puede “**estar**” de forma justa, es decir, siendo permeable a su Ser esencial. Y a la inversa, en un deportista en perfecto estado físico, su **estar** puede ser falso, como el de alguien que mantuviera una actitud arrogante, inflado de ilusiones sobre sí mismo. Este hombre estaría separado de su Ser y bloqueado en la vía de su devenir interior. El estado **justo** del hombre no será nunca una estructura definitiva sino una fórmula de movimiento, por lo tanto de vida, del hombre, de todo él. En ella se mantiene abierto a su Ser esencial, en su forma condicionada, temporal. Lo que significa que es capaz de seguir el impulso de su Ser, que quisiera manifestarse. Ello supone que es capaz de mantenerse en un estado de permanente disponibilidad, por el que se produce la metamorfosis, para así ir siendo cada vez más permeable al SER. Esta disposición se revela y desarrolla en la unidad del gesto. Así como se puede hablar de un **estado justo**, se puede también decir de

un **gesto puro** por el que se manifiesta el “estado justo”. Repitiendo este gesto se va consolidando el estado justo. Se dice **gesto puro** cuando el gesto es expresión de una manifestación espontánea del Ser esencial. Para que así sea, ha de estar libre de toda cristalización que venga del **yo**, libre de todas aquellas actitudes en que se hace presente el deseo de auto-preservación del **yo**. Es la **transparencia**, y a través de ella el SER se irradia. El gesto puro permite que el SER realice su imagen. Ahora bien, aquél gesto que aún no expresando una posición egoísta carezca de **forma** justa, no será tampoco, puro. En un **gesto puro** se manifiesta, y también se realiza, una **forma justa**. Esta **forma** es aquella que no fabrica el yo, sino que brota de la imagen interior que éste debiera expresar y hacer realidad. En un **gesto puro** vemos al hombre que “**está ahí**” de forma justa. **Justo** quiere decir permeable al SER, que en cada uno de nosotros y de forma individual, quisiera realizar su Plenitud, su Orden y su Unidad. De ahí que cuando el hombre “**está ahí**” en su **gesto puro** podamos en él percibir una confianza espontánea, un natural ordenamiento y aquella caridad que no se da sino cuando se vive la verdadera unión con el SER.

El **gesto puro** abre la vía a un espíritu bienhechor, del que es expresión. El gesto puro traduce aquella actitud interior que le permite al hombre reaccionar ante cualquier situación en función del SER, y superarla en función de El. Toda situación que se viva así de forma justa, refuerza el “movimiento en espiral”, movimiento de la transformación. El gesto puro es expresión de un orden de movimientos que se va afirmando sin nunca detenerse. De este modo, y en forma individual, el hombre corresponde al dinamismo original de la vida. Se disolverá y renovará toda

forma endurecida por las condiciones existenciales. Es una perenne transformación. El **gesto puro** supone una forma viva de **estar**. El hombre que de este modo vive en función de su auténtico Ser, afronta el mundo sin preocupación. En la medida en que un hombre **esté** en su sitio según su Ser esencial, podrá abordar más libremente y sin trabas todo cuanto, en cada momento, se presente ante él. Estará realmente abierto ante esa vida que jamás se repite. Lo “conocido” le parece nuevo y él mismo, al no estar nunca “fijado” rígidamente, tiene la posibilidad, en cada instante, de darse tal cual él es. Trabajar para adoptar el **gesto puro** es permanentemente reconocer –para renunciar a ello– los prejuicios, los esquemas, las “posiciones definitivas” con las que escamoteamos las verdades de la vida.

III

LA RUEDA DE LA TRANSFORMACION

Realizarse en cuanto Persona no se logra sin la ayuda del hombre, sino que depende de su colaboración, paso a paso. Será en definitiva, fruto de un ejercicio continuo. El hombre emprende el Camino cuando, con plena conciencia, acepte esta permanente práctica. La rueda de la transformación no deberá ya pararse, pues, de hacerlo, volvería hacia atrás, y ese hombre estaría perdido.

El punto central de la transformación es la exigencia de una triple acción:

- 1) Se ha de dejar todo cuanto se oponga al Ser esencial.
- 2) Todo lo que se ha dejado deberá disolverse en lo profundo de uno-mismo, allí donde se acoge, funde, transforma y de donde todo renace (integración con el Ser).
- 3) Se ha de reconocer, aceptar, dejar crecer el núcleo central esencial que se halla en lo profun-

do de uno mismo, para así tomarlo bajo nuestra propia responsabilidad.

Para poder dejar algo, el primer paso es descubrirlo; tampoco es posible llegar a hacer realidad ese núcleo esencial sin el encuentro, sin el duro encuentro con el mundo, que es donde se manifiesta. Por ello, la rueda de la transformación no tiene tres, sino cinco radios, a saber:

- 1) Vivir en estado de “vigilia discerniente”;
- 2) dejar todo aquello que suponga estorbo en el seguimiento del camino de la evolución;
- 3) unión con el **fondo**;
- 4) un nuevo devenir, iluminado por la imagen esencial;
- 5) consagrar la vida cotidiana, dar en ella testimonio (los desaciertos se han de reconocer en estado de vigilia crítica).

Cada revolución, parcial, de la rueda, favorece en cierta manera el inicio de una actitud que permite al hombre irse haciendo progresivamente transparente al SER. No es posible saltar ninguna etapa y, en cada una de ellas, si realmente se cumple, están ya las otras. Aunque a su vez, cada una tiene sentido propio. El principiante (que no lo será toda su vida) obrará sabiamente si tanto en su vida cotidiana habitual como en las horas reservadas al ejercicio, hace hincapié a veces en una etapa y a veces en otra. Pero no hay que olvidar nunca que habrá transformación en tanto la rueda se mantenga en movimiento. Cada etapa será fructífera si se mantiene en este continuo moverse de la rueda. La fuerza que condiciona este movimiento no viene únicamente de una expe-

riencia privilegiada, cuando el SER nos toma, liberándonos y asignándonos nuevos deberes. Se trata, más bien, de aprender, de nuevo y siempre, el sentido de la experiencia, que es manifestarla a través de la existencia, afirmarla siempre más con nuevas decisiones, integrarla en nuestra voluntad y anclarla en nuestra conciencia. Así, y sólo de este modo, es como la “rueda de la transformación” se mantendrá en un movimiento ascendente. Sólo en la fidelidad a una transformación que no se detiene nunca, alcanzarán su valor real los **cinco pasos**: estado de vigilia, soltar, unión, renovación, testimonio en lo cotidiano.

El estado de vigilia discerniente

El estado de “vigilia discerniente” se aplica a todo aquello que estorba la toma de conciencia del auténtico Ser, a todo cuanto impide su integración, su articulación.

Este estado de vigilia no es un estado que se alcance una vez por todas, sino un devenir consciente, en permanente crecimiento. **Devenir consciente** que no es una percepción intelectual, ni tampoco una confrontación objetiva. Es una toma de conciencia interior, un estado de conciencia. Y como tal, es ya, en sí mismo, una fuerza transformante. El estado de vigilia discerniente no es registrar una contradicción con respecto a un proyecto idealizado. Es una percepción interior en la que el sujeto capta si está situado de forma justa o falsa, si corresponde o no a la misión de su Ser. Se trata de tomar conciencia de la falsa actitud.

* * *

La acuidad de este sentimiento se desarrolla en la medida en que hayamos sido realmente tomados por lo que es **justo**, y también en cómo nos hayamos comprometido, definitivamente, en una “consagración”.

La fuerza que transforma y crea el estado de vigilia crítica viene más fácilmente de la conciencia interior del cuerpo que de una representación objetiva de lo que pudiéramos pensar que corresponde al fin a conseguir. Por eso la metamorfosis no empieza representando lo que sería una postura corporal correcta, sino que se inicia justo cuando esta actitud representa una experiencia interior.

Igualmente, para que sea eficaz la orientación hacia lo Divino y sus manifestaciones —que servirá de base al estado de vigilia crítica así como a toda acción— habrá de ser más que un conjunto de impulsos idealizados. Habría de ser mas bien una “elevación” por la que penetrara, totalmente, el Ser, eliminando con su poder todo cuanto se opone a la permeabilidad.

El elemento más importante para poder desarrollar ese **estado de vigilia discerniente** es despertar y desarrollar el sentir. Desarrollar una sensibilidad que indique los desvíos de la actitud interior, mostrándose especialmente atento a los desvíos con respecto al “centrado” correcto. El estado de vigilia se orienta en particular a aquello que sostiene en la vida al sujeto, y a las razones por las que se sostiene. Consiste en desplegar aquél órgano que permite sentir el “centro justo”, así como aquello que de él nos aleja.

En el hombre moderno se ha desarrollado poco la intuición del **centro justo**, ni siquiera en el caso de alguien que sepa muchas cosas sobre malas posturas. Estar centrado de forma justa supone mucho más que

el estar anclado, en el centro, lo que sin duda, en la existencia, permitiría “mantener el tipo”. El centro justo del hombre es un **estar** en el que éste se corresponda con su Ser esencial.

Aquél hombre que haya sido realmente tomado por su Ser, aquél hombre que se transforma en función de El, vive constantemente como en una especie de movimiento en torno a un estado al que tiende, o que trata de mantener o de restablecer. Esta actitud le permite ser permeable a su Ser. Es por medio de esta actitud, y de ningún otro modo, como el hombre puede moverse en torno a su centro justo. La deformación o el errar en la “figura de vida” que le corresponda y que ha sido prevista para él, es equiparable a la falta de centro justo.

¿Qué se ha de entender por “centro justo”? Desde una perspectiva material, la palabra **centro** tiene sólo un sentido geométrico y físico. Desde la óptica de Persona, **estar centrado** representa una actitud orientada a un **devenir** en función de la vocación del Ser esencial. Y desde El se coordina y condiciona todo movimiento. Opuesta a esta actitud es la del hombre que no vive sino en función del mundo y cuyo centro es su **yo**. Desde la perspectiva materialista, objetivante, el centro es el punto medio, un punto fijo. Si bien desde la óptica que tiene en cuenta al **sujeto**, el centro es el núcleo de la vida de la Persona, el principio y el fin del devenir del ser humano en cuanto sujeto. De tal suerte que la expresión “centro”, desde el punto de vista de la Persona, tiene un triple significado:

- 1) Es la fuerza que alimenta la vida del hombre.
- 2) Es el sentido en torno al cual el hombre gira.

- 3) Es hacer realidad aquello a lo que el hombre tiende en lo profundo de su anhelo.

El hombre siempre se centrará por una fuerza, a causa de un sentido, y hacia una realización precisa. **Fuerza, sentido y realización** tienen significados diferentes según el hombre se identifique con su **yo** existencial, o si lo hace con respecto a su Ser esencial. Para el **yo** existencial, la **fuerza** es aquello que permite afrontar el mundo con eficacia, el **sentido** estará en relación con la acción que el mundo admite, reconoce y enfoca hacia el servicio a una comunidad. En cuanto a **realización**, sería una tranquilidad definitiva. Sin embargo, para el hombre que se identifica con su Ser esencial, **fuerza** es expresión de su contacto con el SER, el **sentido** se realiza obedeciendo la llamada del SER, y **cumplimiento** es el comprometerse definitivamente en el Camino que conduce a la transparencia.

El hombre que se identifica con su **yo** está dependiendo del mundo, ligado al mundo; su fuerza en el mundo está condicionada, tanto en sus raíces como en su funcionamiento. Para este hombre la posibilidad de existir depende del mundo. Es alguien fácil de sentirse desamparado, susceptible, buscando siempre la seguridad, encerrado en sí mismo, o permanentemente abandonado, fluctuando de la crispación a la disolución, de la obstinación a la sumisión, nunca estable, jamás posado. Le falta el poder sostenerse en un centro inquebrantable.

Cualesquiera que fueren las circunstancias de fuera, el hombre anclado en su Ser dispone de una estabilidad absoluta, de una serenidad independiente del mundo, de un camino que no le ofrece duda. Para la Persona, "estar en el centro" significa **estar** de forma

tal que la **fuerza**, el **sentido** y la **realización** puedan emerger en medio de los altibajos de la existencia.

Para el hombre situado entre el “cielo y la tierra”, la evolución espiritual, su realización del Ser esencial, dependen de llegar a estar bien enraizado en la tierra y de un centro de gravedad justo. Para la Persona, el centro de gravedad no significa un punto preciso. Es una fuerza viva que se manifiesta en la forma de **estar** en su cuerpo. Disponer de un centro de gravedad justo supone estar abierto a las fuerzas vivas en cuyo seno el hombre se amarra. El “centro de la tierra” representa las fuerzas que vienen del **fondo**, fuerzas que liberan, sostienen y renuevan. El hombre podrá sentir las si está abierto a este centro de su cuerpo, y si se mantiene firmemente enraizado en sí mismo. Si permanece estirado en lo alto y atado abajo, le faltan estas fuerzas. Se puede tener un centro de gravedad justo, o un centro de gravedad falso, o no tener centro de gravedad. El hombre que no está en Camino, no se da cuenta que la falta de un centro de gravedad justo da origen al desorden. Es el centro de gravedad el que condiciona la actitud general del cuerpo, el carácter del tono, y la respiración.

Físicamente, el centro de gravedad justo está situado en el punto medio del cuerpo, en el **Hara**. Para el hombre como **sujeto**, supone un estado por el que vive de tal modo enraizado, que es libre de su **yo**, por lo que se mantiene abierto a las fuerzas del Ser que le sostienen, le forman y le dirigen.

En la misma medida en que el hombre tenga mucho o poco **yo**, dispondrá de un falso centro de gravedad o de ninguno. Cuanto más se identifique con su **yo** existencial, su centro se desplazará más hacia lo alto. En el círculo de su **yo**, vivirá preso en un estar excesivamente influido por el intelecto (cabeza), o

por la voluntad (pecho), o por un corazón sometido a todas las influencias del mundo. Vivirá así crispado, tendiendo hacia lo alto, y cerrado por tanto a sus instintos naturales y a las fuerzas cósmicas. Si, por el contrario, el yo se ha desarrollado insuficientemente, ello significa que ese hombre carece en más o en menos, de ese centro que sostiene y forma. En este caso, el individuo se descompone, se desploma, se convierte en juguete de todas las fuerzas internas y externas. No puede ser ya sí-mismo, ni será capaz de afrontar el mundo. Un centro de gravedad endurecido en la parte alta está traduciendo una ruptura con el “fondo materno”, lo que significa ruptura con el centro que nos abre al SER que sostiene y libera, en cuyo caso el hombre está bajo la influencia del mundo y en un estado de temor. Siempre que falte el centro de gravedad, falta también ese mínimo de porte que permitiría acoger el brote del SER, según la forma que a cada hombre le es destinada, y por la que Le revelará a través del cumplimiento de la obra en el mundo.

El punto capital en el ejercicio del **gesto puro** es que el hombre, todo él, se enraice en su centro de gravedad justo. Por ello, lo primero será despertar en nosotros el sentido de centro vital, centro que todo ser humano posee. Es preciso ejercitarse en ello y sentirlo en estado de vigilia discerniente. Es cierto que son múltiples las ocasiones que hacen peligrar ese **centro justo**, pero la llamada y el atractivo del centro no mengua nunca, pudiendo percibirse siempre cuando se sabe escuchar y se está presto a obedecer. Se le puede “oir” en aquellos momentos en que el hombre se encuentra bajo el influjo del miedo, de la vejación, de la timidez o de un desmesurado yo. También resuena por la voz de la conciencia, que más pronto o más tarde todos escuchamos cuando

nuestro comportamiento está expresando el haber faltado en la realización de nuestro Ser. Puesto que esta situación va a la par con un incorrecto o carente centro de gravedad, se hace manifiesta la tendencia a la contracción y, como reacción, a la dejadez. La crispación expresa el predominio de la atención en proteger una "posición" que el hombre prisionero de su yo no deja jamás.

Desde el punto de vista de la Persona, toda crispación, todo tirón, suponen una falta de confianza, un deseo de seguridad, o una defensa. Soltar la tensión, no sólo como técnica, sino en un sentido "personal", significa "dejarse ganar por la confianza". Al hablar de distensión, se puede tratar, bien de una distensión puramente material que exige sólo una técnica corporal, o de distensión en un sentido personal, en cuyo caso requiere un gesto de confianza. Distenderse es, por tanto, bien diferente si lo que se aplica es un tratamiento puramente físico, o si se logra mediante un gesto de confianza, que libera. Esta es la diferencia existente entre tratamiento físico y ejercicio personal.

Toda contracción lleva en sí una respiración superficial, muy en lo alto. Esta actitud ya traduce que el sujeto está anclado en su **yo**, por lo que no se da ya la serenidad que caracteriza al hombre anclado en su verdadero centro, que le permite vivir según el ritmo del SER. El estado de vigilia discerniente adquiere todo su significado cuando desenmascara los falsos centros de gravedad, cuando descubre tensiones inadecuadas, una respiración incorrecta, una actitud decaída.

Es importante que la toma de conciencia del centro de gravedad, del tono y de la respiración no tenga un carácter objetivante y fijador. Ha de ser una toma de conciencia interior, personal. Es la ley de la Perso-

na la que nos impone el ir siendo cada vez más permeables al SER y más sumisos a nuestro Ser esencial. Descubrir lo que es falso y realizar lo que es justo sólo será posible si se inicia la gran búsqueda esencial.

* * *

Aunque el hombre presienta ya lo que es justo, en tanto se mantenga en las categorías de su yo existencial, en tanto que busque la salvación en la libertad, la tranquilidad y la seguridad, sirviéndose de una manipulación racional de la vida, difícilmente se podrá dar cuenta de lo que significa, para él, el centro de gravedad, el sistema tensión/distensión, y la respiración. Lo comprenderá materialmente, enfocará la postura defectuosa desde un punto de vista médico, y lo intentará corregir pragmáticamente, de cara a la salud y a la eficacia. Desconocerá cuál es el sentido del centro justo y se ejercitará en conseguirlo como si se tratara de un “truco” corporal, útil al pequeño **yo**. Cuando obra así, la **práctica del centro**, al igual que la práctica del silencio por su aspecto calmante, o el ejercicio de la distensión con un sentido puramente pragmático, producirán en él un efecto nefasto, contrario a lo que verdaderamente significan. Una práctica así, equivocada, hará que ese hombre se mantenga, por un tiempo, en su errada actitud, y que no sufra por ello: le dará por tanto la posibilidad de quedarse en ese **yo** que huye del dolor. Por el contrario, el verdadero **Hara** ayuda al hombre a arriesgarse valerosamente, a liberarse de sus angustias existenciales. También le ayuda a seguir por el camino de la metamorfosis a través de las pruebas, por penosas que éstas sean. Las falsas prácticas le alejan de su Camino.

IV

EL SOLTAR

Según se va afinando en el sentido de la actitud falsa, que expresa un estado de ser errado, se va afirmando una **presencia**, función del Ser esencial. Este “estado de presencia”, de modo natural, va haciendo que el hombre se abra a una forma que se corresponda con su Ser, a una conciencia que se traduce en acuidad, una sensibilización al estado de vigilia discerniente. Es así como, en el momento mismo en que se percibe lo falso, se hace ya presente el impulso a soltarlo, cuando no el propio movimiento de “soltar”. Soltar todo aquello que se sienta como falso supone soltar todo cuanto bloquea el camino. Así como cuando se conduce un vehículo, las continuas rectificaciones que se van haciendo al volante son, sin duda, resultado de una causa (desviaciones del camino), también en nuestro trabajo causa y efecto coinciden.

Qué sentido tiene el “soltar”. Sea lo que fuere lo que haya que soltar, en el camino que conduce al

verdadero **sí-mismo**, se puede decir que es un sentir interior utilizando las palabras del Maestro Eckhart: “el soltar del que hablamos es un confiarse”. Es un movimiento por el que el hombre se suelta del nudo corredizo al que se había colgado al identificarse con su **yo**. Soltar el **yo** supone mucho más que dejar unas cuantas cosas a las que se está cogido y aferrado.

“Soltar” significa “bajar la guardia” de la conciencia objetivante que, siendo como es una organización estática, impide que la existencia sea permeable a un sentido personal, vivo, por cuanto éste no puede hacerse realidad sino en una conciencia interior regida por lo esencial.

“Soltar” es dejarse penetrar por una nueva conciencia en aquella semi-oscuridad en la que todo luce desde lo “interior”; es disolver una cristalización por la que todo se había hecho organización de pensamiento y de comportamiento.

“Soltar” requiere dejar y hacer que muera aquella conciencia que todo lo convierte en “objeto”; exige dejar aquella postura por la que el hombre se fía únicamente de lo que tiene, sabe y puede; dejarlo para abrirse a una nueva conciencia que preserve el dinamismo creador de la vida.

* * *

“Soltar” es no sólo dejar un modo de “reconocimiento” sino también abandonar el comportamiento que se sigue de tal reconocimiento. Ese **yo**, que fija objetivamente, es aquél que quiere **hacerlo** todo. Ese “hacer”, enfocado con fines objetivos, estará siempre determinado por la idea de lo que “debiera ser” aquello que hacemos. “Soltar”, por el contrario, significa admitir, “dejar que se cumpla”, sin que el

hombre se ocupe de sus propias representaciones, proyecciones, deseos o prejuicios; admitir lo que espontáneamente surge en la existencia, que es vida; admitir lo que emerge del Ser esencial, ya que permanentemente nos mueve desde lo interior.

El “querer” hacer es bloquear lo que nace del Ser esencial. El hecho de estar sólidamente fijado en un círculo de representaciones e imágenes muy determinadas es uno de los grandes obstáculos en el camino de la unión con el SER. Podremos aceptar y confiarnos sin reserva a lo que encontremos cuando sepamos dejar nuestras habituales representaciones.

“Soltar” supone también dejar aquella idea preconcebida de que todo tiene que ser tal como esperamos, tal como nosotros deseamos. Según esto, la idea preconcebida de una justicia divina “comprensible” (para nosotros) llevaría a la decepción, siendo ésta muchas veces la causa de la pérdida de fe. Renunciar a ello es, por consiguiente, la condición previa a una auténtica piedad. Esta piedad no crecerá sino aceptando la vida tal como el insondable destino nos la reserve y a la vez admitiendo cuanto nace a la luz, a pesar de nuestro estado condicionado, ya que éste mana en la vida inconmensurable, brota del Ser esencial incondicionado que nos sacude en nuestros estados psíquicos y por medio de nuestros impulsos.

* * *

La preponderancia de un **yo** prisionero en sus límites, primacía que bloquea toda metamorfosis, se manifiesta y se siente en la forma de **estar** en el cuerpo. Renunciar a las falsas actitudes que en el cuerpo se expresan, no es sólo un proceso interior. Es ante todo disolver y abandonar exteriormente estas falsas

posiciones, a través de las que transparece y se encarna la voluntad de seguridad del yo existencial. Citemos algunos ejemplos: bajar los hombros cuando están subidos (manifestación de un yo que quiere seguridad); relajar la mandíbula inferior cuando está tensa (expresando la prevalencia de una voluntad egocéntrica); aligerar los pliegues de la frente (los verticales denotan y perpetúan la fijeza en el mirar); modificar el mirar de ese yo que fija el objeto, cambiándolo por la mirada del Ser esencial que, interiormente, admite y acepta; distender el vientre cuando se contrae (actitud con la que el hombre se separa de sus fuerzas profundas), cambiando este sentir centrando correctamente el cuerpo, lo que le permitirá un buen enraizamiento y una libre expansión.

Todas estas falsas actitudes no son sólo pequeñas contracciones corporales, sino expresión de la actitud general de un sujeto que vive bajo el influjo de un yo que no tiene fé en la vida. Por ello el verdadero “soltar” —que no es el de unos momentos— no será nunca una simple distensión técnica de los músculos ni tampoco, por la misma razón, se podrá conseguir con una inyección o un masaje. El verdadero “soltar” se logrará sólo cuando el hombre aprenda a abandonar en confianza. Tras cualquier contracción, visible o únicamente sensible, hay un “alguien” que se aferra a una postura contraída, de la que debiera “soltarse”. Para que tal individuo se suelte es primeramente necesario llegar a una confianza tal que le haga sentirse seguro de que dejar el yo existencial no equivale a caer en la nada. De este modo, recogido, se hallará en un estado que le permita no fiarse ya únicamente de sus posibilidades (como es el caso del sujeto que existe exclusivamente en función del mundo y para el mundo). Entonces se sentirá **estar**

desde su Ser esencial y formando parte del Ser supra-existencial. Aquel que haya aprendido a abandonarse en su Ser esencial, habrá superado el miedo al mundo.

En cuanto a la actitud general, “soltar” quiere decir, en principio, renunciar a un centro de gravedad situado en la parte alta, pues está aprisionando al hombre en el círculo del yo. En cuanto a la respiración, eso supone que la atención se desplaza del “hacer” al “admitir”, de la inspiración a la espiración. Lo que implica que en vez de una respiración alta y pectoral, que expresa la separación con respecto al centro justo, se hace una respiración diafragmática conforme con el Ser esencial; la propia respiración libera la vida en el centro justo y la manifiesta.

El “soltar” tendrá efectos de purificación y metamorfosis siempre que no se realice como un algo técnico, físico, ni como un algo exclusivamente interior y psíquico. Se le ha de dar cumplimiento como a un acto de la Persona, por lo que se sitúa más allá de la oposición físico-psíquica.

En nuestros días, con la forma de pensar que nos caracteriza, vivirlo así es mucho más difícil de lo que se cree, por lo que se puede confundir el significado de este ejercicio, necesario, sobre la postura corporal, considerándolo sólo como un trabajo técnico. Menospreciarlo de este modo da lugar a lo que se puede calificar de falsificación, como la del yoga cuando se propone como simple gimnasia corporal, o a degradar ejercicios que se practican en ciertas maneras de hacer psicología.

V

LA UNION CON EL FONDO

En el girar de la rueda de la metamorfosis ¿qué significa la unión con el “**fondo**”?

Según hemos visto, **soltar** quiere decir renunciar a formas de adaptación, a andamiajes formados en las condiciones de la existencia. Aunque, de hecho, sea así como se mantiene la personalidad existencial. Esta personalidad gravita en torno a lo que es fijo, asociando a su juego el deseo de seguridad y las cualidades necesarias para servir una obra o una comunidad. A medida que se van cristalizando estas estructuras, se obstruye el camino de un **fondo vivo**. El hombre se va sintiendo cargado de agresiones y de impulsos no aceptados que, al reprimirlos, se vuelven contra él, paralizándole y destruyéndole.

Desde un punto de vista psicológico, el **fondo** que transforma es el “seno materno” de nuestro estado humano. En su desarrollo, se obstruye y paraliza cuando se da una relación bloqueada entre el niño y

la madre, bien porque ésta le prive en su crecimiento del calor necesario, o porque le acapare con un amor posesivo. Siempre que esté obstruída la “cavidad materna”, nos encontramos ante un ser humano que vive, o en el temor a ser absorbido por todo lo que en el mundo personifica la “Gran Madre”, o en el rechazo debilitante –por estar reprimido en su inconsciente– de las fuerzas provenientes del **fondo**. Si este **fondo** está obturado, el hombre se verá privado de aquellas fuerzas que, en él, transforman, protegen, distienden y reconfortan. No puede, así, apoyarse sino en su **yo** y sentirá este fondo ahogado como una fuerza que, o le atrae de forma inquietante, o se opone a él de forma demoníaca.

El **fondo** es también puente hacia la experiencia del aspecto materno del SER supra-existencial; Ser que porta, en el mundo, todo cuanto es y todo lo “que ha llegado a ser”. SER que forma y libera. Estar separado del **fondo materno** supone estar privado de la experiencia del SER.

En nuestros días, el SER encuentra “su sitio” en el ámbito de la experiencia humana, en especial allí donde los hombres, exilados por una comunidad inadaptada, se vuelven hacia sí mismos. En todo tiempo, las creencias de los pueblos han tenido siempre bien presente el SER en su Plenitud supra-existencial, en su Orden interior y en su Unidad, que han representado vivamente en sus dioses por el Poder, la Sabiduría y el Amor.

Puesto que el SER está presente y vivo en cada hombre, por su Ser esencial, y porque tiende a manifestarse, la experiencia de la Unión a El es, a la vez, experiencia del propio Ser y viceversa. Hemos, pues, de buscar, en una **trascendencia inmanente** ese SER que nos salva y que determina nuestra “for-

ma auténtica". Para encontrarle es preciso que la forma existencial de nuestro **yo** se haga permeable. Es preciso conocer que no podemos desapegarnos de aquellos cimientos entre los que nos hallamos atrapados en el **yo** sino mediante nuestro contacto con el SER.

Nuestro Ser esencial se irá haciendo consciente en nosotros a medida que vayamos aprendiendo a disolver el ordenamiento fijo autoritariamente establecido, y los conceptos enraizados en nuestro comportamiento en el mundo a medida que vayamos soltando esas formas de adaptación, ya habituales. Resulta siempre difícil de comprender que este **soltar** no es simplemente hacer un paréntesis en las posiciones prácticas y teóricas que tomamos en nuestra vida diaria al luchar contra la naturaleza y el destino. Este **desapego** requiere liberarse del dominio de aquellas reglas que, a pesar de todo, siguen siendo necesarias. Necesarias porque nos orientan en cuanto personalidad psíquica, pero que entorpecen la auténtica expresión de nuestro Ser. No hay que olvidar que orientar la vida en función de reglas válidas para el mundo es una etapa necesaria en el camino que conduce a la Persona, pues es así como el **yo** egocéntrico, natural, que precede a la Persona, queda sometido con sus instintos, a reglas usuales, por las que aprende a superarse en el servicio de lo supra-personal. Esta elemental superación del yo puesta al servicio; mediante la sumisión, de la autoridad paterna, de una comunidad, de una obra, de los hábitos ordinarios, de una doctrina religiosa, encierra a veces tras la sumisión, una represión de la individualidad de nuestro Ser esencial, y una obturación —o merma— en el contacto directo y libre con la vida. La personalidad del "hom-

bre honrado” no es todavía la Persona que, ésta, siempre permeable, se mantiene en la vía de la maduración.

Para devenir una Persona es preciso ser capaz de seguir estando abierto a la vida, de estar dispuesto a acoger e integrar, en sí-mismo, al Ser esencial. Esta integración entraña, primero el despertar al SER, y luego que éste entre en la conciencia. Es importante tomar en serio el querer del Ser, que anhela articularse en el mundo. Esta presión del Ser es el resorte creador fundamental que da origen a toda forma humana de existencia. Por ello, aquél hombre que quede atrapado en una forma de vivir que impida la entrada del Ser en la conciencia, terminará por hallarse en una encrucijada.

Su **yo** le separa del SER, pero como seguirá siempre religado a El en su Ser esencial, más pronto o más tarde, este hombre sufrirá por esta separación, pero también por la presión y la secreta atracción de la patria escondida. Su “patria” no le dejará nunca del todo. Cuanto más se aleje, más se le manifestará como dolorosa nostalgia de alumbramiento, como llamada de su verdadera naturaleza, como clamor de su conciencia. La respuesta a esta llamada será un adecuado trabajo sobre sí-mismo.

Cuanto más enraizadas y endurecidas estén las falsas actitudes y representaciones, menos se percibirá al Ser esencial, pues está velado. Y la vida reprimida de este hombre se convertirá en una fuerza sombría que, en el inconsciente, le seguirá, como sombra, en sus desajustadas acciones.

En tal situación y en tanto no reconozca que está reprimiendo la expresión de su auténtico Ser, habrá de “retenerse éticamente”. Mientras no purifique el

fondo de su Ser, no será libre. El camino hacia las claras cimas de un devenir conforme al Ser esencial, va precedido de un descenso a las sombrías profundidades, donde es preciso ahondar en lo que inconscientemente está siendo reprimido. El camino de la verdadera unión con el Ser esencial, que es camino de renovación, sólo se despejará si se reconoce y acepta la sombra; cuando, con dolor, se admitan las falsas respuestas dadas a los requerimientos de la vida; cuando se haya tomado conciencia, asimilado y sondeado en las figuras arquetípicas (por las que toman forma las fuerzas reprimidas: madre absorbente, etc...). Aunque de lo que se trata es de obedecer a una llamada, de reencontrar la vía que conduce a la patria, al origen, para que así, el hombre, pueda desplegarse según su Ser.

El sufrimiento que causa la separación le permitirá descubrir qué supone la patria verdadera. Aquél hombre que haya “saboreado” su naturaleza, su patria, será capaz de dar de ella testimonio, como hombre libre; también cuando, por su destino humano, tenga que vivir de nuevo en las reglas de la existencia condicionada.

* * *

El objetivo principal del estado de vigilia discerniente es el tomar conciencia del hecho de haber “faltado” al propio Ser, que se hace evidente en actitudes que son nefastas.

“Soltar” tiene como sentido el abrir la vía al Ser. El tercer paso en la fórmula de transformación es la unión con el **fondo**. Hacer realidad esta unión implica muchas etapas. Cuando la unión es real, se puede decir que se vive en la unión original del Ser. Todo

cuanto en ese momento se oponía a la unión del Ser y todo cuanto se había “endurecido” bajo el signo del **yo** existencial, queda disuelto y **refundido**. Puede entonces emerger un nuevo **yo**. Es posible comprender las formas menos elevadas al relacionarlas con esta forma de unión, la más completa. En una antropología de la Persona, se deben tener en cuenta todos los estadios de evolución, pero no “genéticamente”, de abajo hacia arriba, sino de arriba hacia abajo. Se les debe considerar desde el estado más completo, por ser realmente esa la vocación del hombre.

Al contemplar el SER supra-existencial y la unidad creadora, liberadora y transformante del **fondo**, siempre nos preguntamos si no es presuntuoso hablar de algo que manifiestamente toca el más profundo secreto de la vida humana. Es verdad que no se debe hacer sino con extrema circunspección, pero hoy en día tampoco se ha de temer tocar este secreto hasta el punto que el miedo nos haga ciegos y sordos.

El hombre ha madurado, ha llegado para él el momento de abrirse a la experiencia de una realidad que hasta ahora pertenecía al “campo de la fé”. Por la “experiencia”, lo “más allá” llega a lo profundo, de modo singular, enriqueciéndole y transformándole, de manera tal que ya no se plantea el “creer”, pues ya “sabe” que él participa del SER. En estas experiencias, tan diferentes a nuestra vida existencial, el hombre percibe también lo sobre-natural del SER. Por ellas toma conciencia de que en lo más recóndito de su SER, él **ES**, lo que significa mucho más que la representación que él tiene de sí-mismo. Y se da cuenta que en lo incondicionado de su Ser esencial se mantiene siempre más acá de lo que puede devenir como forma condicionada.

Más aún, el hombre debe tomar de ello conciencia, con gozo, y tenerlo siempre bien presente, por el hecho de que el misterio del **fondo**, es decir la Gran Vida, penetra continuamente nuestro estado existencial como fuerza que le renueva, le busca y le impulsa al compromiso. Esta fuerza es de tal intensidad que sorprende comprobar que, a pesar de ello, el poder de obstrucción del yo consigue reprimir en nosotros las fuerzas que vienen del Ser esencial. Esa fuerza arroja a una impenetrable oscuridad lo más sublime que le es dado al hombre cuando queda liberada la fuerza del **fondo**, cuando por fin se descubre el velo oscurecedor de nuestros conceptos. Al ir el hombre avanzando hacia la experiencia del Ser a través de la barrera de las reglas con que la vida se presenta al **yo** que piensa y actúa, entra en el camino de iniciación, en la vía de lo sagrado del alma.

* * *

Cuando se hace realidad el tercer paso, la unión con el **fondo**, se hace presente el SER en su triple unidad. Desde el punto de vista individual, se traduce en: experiencia de una plenitud indescriptible cuyo poder le hace al hombre sentir la impresión de ser llevado, guiado, alimentado y renovado, sean cuales fueren las vicisitudes de su vida; un **orden** interior que sobrepasa nuestra comprensión y que se muestra en la claridad de un **sentido** nuevo, insospechado, por el que se hace patente la exigencia de dar una **forma** nueva; se descubre el Cobijo universal en el que el hombre se reencuentra en la unión divina. Esta experiencia que renueva todo es la "Gran Experiencia" ⁶, el despuntar del Ser esen-

6. K.DÜRCKHEIM. "Im Zeichen der Grossen Erfahrung".

cial, si es que el hombre entra definitivamente en el camino; de sujeto del mundo se convierte en sujeto de Dios ⁷. Esta experiencia es y será siempre una gracia; no se puede hacer, ni tampoco provocar, pero sí puede el hombre prepararse a ella. Esta preparación es la finalidad de toda búsqueda interior, de toda práctica del hombre que quiere ser servidor del SER.

* * *

La Gran Experiencia va precedida de las pequeñas experiencias del SER, que son luz en el camino. En cada ejercicio de silencio, en cada verdadera meditación, si realmente logramos dejar el **yo** existencial se percibirá un fulgor de lo que nos reserva la Gran Experiencia. Se contemplará también el destello de la luz que nace de la Gran Experiencia en cada situación de la vida, cuando nos demos de verdad, cuando osemos abandonar el **yo** y sus prejuicios, los parapetos, las reticencias, cuando tengamos el coraje de dejar que este yo se derrumbe, por doloroso que pueda ser.

A medida que se va cumpliendo la fórmula de la metamorfosis, el hombre va aprendiendo a **soltarse**, a admitir su sombra, a abandonarse, y van siendo más frecuentes los destellos de la Gran Experiencia, fulgor que abriga, aclara y disuelve para, finalmente, convertirse en el componente fundamental del ritmo de nuestra vida. Este estado se da tanto más pronto cuanto antes el hombre tenga el coraje de admitir los "impulsos puros", aquellos que han escapado a la opresión del **yo**.

7. K. DÜRCKHEIM. "El despuntar del SER", Ed Mensajero.

Merced a un nuevo estado psíquico –siempre que sea durable– se desarrolla una forma nueva de **estar**. Forma que no tiene su centro activo en el mundo, sino en el SER; ni en el yo, con todos sus parapetos, sino en el Ser auténtico, cuyo poder es transformante, lo que conduce a una nueva conciencia.

La conciencia del **yo** se forma en función del objeto; se hace en la distinción, en la organización, en el pensar oponiendo. La conciencia superior, centrada en el Ser esencial, se desarrolla gracias a una fuerza que admite la sombra, los abismos, las contradicciones de la existencia; fuerza que hace posible el realizar la **forma** que corresponde a nuestra propia imagen.

* * *

Los primeros encuentros con el Ser hacen tambalear los cimientos de nuestro almacén existencial, al que estamos habituados. Estos encuentros llegan antes de lo que uno pueda suponer. Las primeras experiencias del paso de un nivel de conciencia a otro (p.e. el momento en que se rompe la unidad original y se descubre el yo y el mundo que está ahí, ante nosotros) se remontan a la primera infancia. Ciertamente que el niño no comprende el sentido de esta extraordinaria experiencia. Cuando el adulto, al vivir algo parecido siente la necesidad de comprender, le es ya perjudicial.

Mientras reina un **yo**, todo lo que se manifiesta en una toma de conciencia del SER, se transformará inmediatamente en un **algo**, y este algo está ya privado de vida. Por ello, cuando el hombre encuentra lo Divino, corre el riesgo, en el momento mismo del encuentro, de perder lo que buscaba en el fondo de sí mismo desde hacía mucho tiempo, y justamente por

esa necesidad de “clasificar, de nombrar”. Si el hombre dispersa el contenido –que por ser incomprendible siente como inquietante– se estará privando del fruto de una revelación de la que él es beneficiario, pues quiere expresarlo por medio de imágenes y conceptos a los que está habituado. Al querer “clasificar” desnaturaliza lo que acaba de prender en él, y pierde lo que ha vivido.

Admitir el **fondo** exige el coraje de lo inhabitual, la renuncia a “clasificar”, la posibilidad de soportar el no “comprender”; en otras palabras, supone la posibilidad de vivir bajo la irradiación inaudita e inusual del SER y de, en ella, permanecer.

* * *

El ejercicio de la unión con el **fondo**, tercer paso en la rueda de la transformación, es el encuentro, valiente, con el Ser, y con su dimensión inaccesible para el **yo**.

Forma parte del ejercicio que prepara a esa toma de conciencia todo aquello que pueda servir para quebrar la seguridad del **yo** provocando el derrumbe de los conceptos usuales. Hay que padecer toda posición aparentemente segura y tranquilizante; se trata de sobrepasar el temor al dolor y el temor al aniquilamiento del yo, siempre ávido de preservarse. El hombre debe arriesgar, exponiendo siempre sus posiciones ya establecidas. La Vida, que nunca estará del todo “asentada”, puede así manifestarse, rozarnos en su luz (y también en oscuridad), y nos podrá penetrar el SER que renueva y transforma. El hombre que está realmente en el camino, aunque sufra las vicisitudes del mundo, no buscará al amigo “bueno” para que le consuele, ayudándole, es cierto, a soportar esas circunstancias, porque si así hiciera,

el amigo le ayudaría también a quedarse en lo que en ese momento es. Irá, por el contrario, a la búsqueda de aquél que le ayude, en fidelidad y sin desmayo, a “exponerse”, a soportar las circunstancias, viendo en el sufrir un puente que le lleva a la otra orilla, y que valientemente habrá de cruzar. Para hallar lo Impercedero, el hombre ha de aventurarse continuamente a la destrucción. Esa es la dignidad del hombre audaz.

En ningún ejercicio es cuestión de elaborar una especie de disposición a una tranquilidad en la que nada contraríe. Sino bien al contrario, de lo que se trata es de aprender a dejarse atacar, herir, agraviar, estallar, romper. Se trata de renunciar a ese falso deseo de máscara sin arrugas y de armonía sin falla, para descubrir, en una valiente lucha contra los diferentes poderes, lo que nos espera más allá de las contradicciones. Hay que tener el coraje de vivir. Se trata de no querer esquivar el enfrentamiento con el peligro del mundo, de no querer evitar que aparezcan los “demonios”, ni de evitar, fijándose en “objeto”, cuanto surja del inconsciente. No será sino cruzando, una y otra vez, la zona de aniquilación, como se podrá afirmar el sentimiento del SER (no sujeto al aniquilamiento). Según el hombre vaya aprendiendo a afrontar sin reservas el mundo de peligros, lleno de absurdos que le amenazan con destruirle, se le irá revelando el **fondo**, a la vez que se le irá abriendo la vía hacia una vida nueva, hacia un nuevo devenir.

El encuentro con el Ser esencial, libre ya de las violencias del **yo**, es una experiencia que nos colma siempre de nueva dicha, porque libera. Disolver aquello que se opone a la verdadera vida, a la unión con el SER, no es, en sí, un fin. Ese movimiento no

deberá pararse en esa impresión agradable que siente el **yo**, por fuerte que fuere la tentación de hacerlo. El sentido de disolver se cumplirá con el impulso creador hacia una “forma” nueva. El verdadero sentido de disolver la tensión dolorosa entre el yo existencial y el Ser esencial es que el hombre se aparte del mal camino, es guiarle hacia el camino justo, sin permitir que se quede en un estado de eterna tranquilidad, es hacerle entrar en ese incesante movimiento de transformación, que le ofrezca la posibilidad de llegar a aquél cumplimiento que sea conforme a su vocación, mediante la realización del **sí-mismo** que corresponda a su Ser.

VI

LA TRANSFORMACION (Imagen esencial y decisión)

Me viene a la memoria el relato de una mujer que, hallándose muy enferma y cuando se creía moribunda, sintió, en el fondo de su Ser, la unión definitiva. Su vivencia fue como de un estado de profunda beatitud, en el que era acogida por un inmenso mar de amor. Recordó cómo se había entregado, consintiendo y con gusto, en ese tránsito a un estado redentor. Y fue entonces cuando sucedió algo curioso. Se percibió a sí misma, en medio de aquella luz, como siendo un núcleo, con un especial resplandor. Y que en ese instante ella supo que no tenía derecho a partir, sino que debía volver. Aquél impulso a volver al mundo era tan imperativo que hubo de seguirlo. Y aún vive.

En este relato se aprecian con claridad los puntos esenciales de toda renovación: unión con el **fondo**, reencuentro con el **núcleo**, y una nueva expansión.

Aunque el sentido de estos tres pasos se muestran con evidencia en la Gran Experiencia, también están presentes en todo ejercicio que se practique de forma justa (p.e. el sentarse en silencio), así como en toda situación de la vida cotidiana, a condición que tal situación se viva de modo que se corresponda con la exigencia del Ser.

* * *

En la Gran Experiencia, por la que se accede a una metanoía verdadera, en el **retorno** y en un **nuevo nacer**, estarán siempre presentes dos aspectos: la experiencia de lo UNO universal en cuanto SER inmutable, por el que desaparece, en su Unidad, toda forma particular, y la experiencia personal por la que cada uno participa en el SER, es decir, en la Gran Vida, por su Ser esencial individual. La experiencia del SER, en cuanto Gran Vida que, a través de nosotros, tiende a manifestarse es, en sí misma, la experiencia de nuestro Ser esencial.

Uno de los aspectos de la Gran Experiencia es el echar por tierra el andamiaje del **yo**, en su carácter de liberar y redimir. Otro de sus aspectos es el reencontro con el propio Ser y con el impulso a manifestarse en una **forma** determinada. Su característica es crear y comprometerse. En la liberación redentora del **yo** sólo se franquea el umbral del nacimiento como Persona. El nacer en sí se inicia con la experiencia del Ser esencial: es una llamada que compromete. El encuentro con el Ser esencial (lo que presupone haberse ya librado del viejo Adam), no sólo lleva en sí la dicha de una toma de conciencia de la propia individualidad. Y el júbilo de esta participación en el SER, contiene también la toma de conciencia de un imperativo: el de manifestar en nuestra

existencia esta participación en el SER, y ello según un estilo individual.

En adelante, admitido ya el propio Ser esencial, se trata de testimoniar; ello significa arriesgarse en un nuevo encuentro con el mundo, mundo que ya se ha percibido, de forma absoluta, en la Gran Experiencia. El imperativo que se sintió como obligación de realizar el propio Ser en el mundo, no queda limitado a crear una **forma** para la Persona, sino que engloba el devenir y el ordenamiento del mundo, del que el hombre forma parte. Este “hombre nuevo” buscará dar testimonio del SER en la acción o en el cumplimiento de una obra.

El actuar en el mundo, al servicio del mundo, no es en definitiva, ni para nosotros ni para nuestra salvación; tampoco se trata de dar cumplimiento de este mundo. A través de todo ello, es un servicio al SER, en nosotros y en el mundo.

En la Gran Experiencia, el hombre toma conciencia de que es llamado a devenir **alguien** en particular. Ello significa que tiene como tarea el desarrollar una **forma**, tanto en sí mismo como en el mundo que tenga aquella calidad que le es propia. Esa **forma** particular a la que él y el mundo han sido destinados es la transparencia al SER. En esta transparencia se hace realidad aquello que se había tomado en la experiencia interior como impronta determinante, como visión profunda, como imagen esencial, y como camino interior.

La forma en la que la imagen se hace realidad, es la Persona. **Forma** que no es estática sino que se mantiene en transformación continua, que es transparente al SER. Es una fórmula de vida por la que el Ser está presente en un continuado “morir y renacer”.

Tres condiciones previas son necesarias para que emerja y se realice el verdadero **sí-mismo**:

- 1) la posibilidad de extraer de la imagen interior una llamada a hacer evolucionar una **forma** siempre inacabada;
- 2) la posibilidad de reconocer en la imagen el camino interior, y de tener siempre presente la "noción" de nuestro Ser;
- 3) la posibilidad de una transformación que conduzca a la transparencia a través de la práctica en la vida cotidiana.

* * *

La adición de doctrinas relativas a una nueva concepción del hombre que imperan en nuestros días, están sobre todo enfocadas a eliminar los accidentes neuróticos que bloquean la eficacia, la capacidad de actuar y el contacto con los otros. Tales doctrinas insisten en la historia personal del hombre. Sin embargo, no se debe olvidar que el verdadero nervio de la existencia humana es un destino supra-histórico en un mundo histórico.

Ahora bien, en los momentos actuales ¿quién rinde homenaje —en teoría o en la práctica— a la imagen esencial del hombre, imagen que es independiente de condiciones sociológicas o psicológicas? ¿Qué es esta **imagen esencial**? Si imaginamos una mujer ebria, ¿qué es lo que en ella nos choca? Sin duda, su propio estado perjudica, en ella, su imagen en cuanto ser humano; es algo que nos afecta, independientemente de la causa de su embriaguez que, sin duda, tendría explicación por la historia de su vida o por una situación determinada. Y a veces nos afecta hasta el punto de despertar en nosotros ira, aunque

comprendamos y compadezcamos a ese pobre ser. Porque es la dignidad del ser humano la que en tal situación queda herida.

La lealtad del hombre hacia el SER, presente en su Ser esencial, también se manifiesta en la dignidad de su apariencia. Dignidad que depende de su forma de estar; en la forma de **estar** se preserva lo que aquí llamamos **imagen esencial** del hombre. Que no es ni una representación idealizada, ni una idea abstracta, sino que por el contrario, es la realidad fundamental de nuestra existencia humana. Imagen que, por el impulso interno que ejerce en nosotros, tiende continuamente a aparecer en una manera de ser que le sea conforme. De suprimir este impulso o de no observarse sus exigencias, el individuo sufrirá lamentables consecuencias, que pueden llegar a dar origen a la enfermedad. La **imagen esencial** es el Ser esencial en cuanto forma particular capaz de expresar el SER. La imagen esencial es el camino interior que nos lleva a nosotros mismos. Reina en cada vida humana como algo **absoluto**. Que se cumpla no puede depender de ninguna condición. Lo absoluto de su exigencia en realizarse confirma su realidad. De no observarse o de reprimirse esta exigencia, el hombre enferma.

Esta voluntad de realización de la imagen esencial exige del hombre un porte general que garantice un comportamiento conforme a su Ser esencial, cualesquiera que fueren las circunstancias y sin ceder a la excusa en situaciones que se califiquen de "especiales". De ahí que nuestra actitud comprensiva ante un hombre cuyo sufrimiento es consecuencia de sus fracasos, tiene límites.

En los tiempos que vivimos se va llegando a comprender cada vez más profundamente las condiciones psicológicas del devenir humano, pudiendo re-

conocer cuál es el origen de un comportamiento errado. Con ello se corre el riesgo de inclinarnos a mostrarnos excesivamente indulgentes con respecto a lo que consideramos que debe “necesariamente” desarrollarse por estar condicionado por lo temporal. Pero cada vez que nos creemos obligados, no sólo a comprender, sino también a excusar los errores en razón de ciertas condiciones, estamos faltando a la ley fundamental de la Persona. Estamos reprimiendo en nosotros ese deseo escondido, y sin embargo presente, de tomar en serio lo absoluto de la vocación de nuestro auténtico Ser. Cuando nos limitamos a comprender, excusar, consolar, estamos negando la libertad del hombre y su responsabilidad. En definitiva, estamos cortando el paso hacia su camino de transformación, aunque creamos estarle haciendo un bien. Y a la inversa, un hombre que por las circunstancias de su vida no haya podido lograr articular su Ser, y sufre por su fracaso, es posible que esté más cerca de la apertura a la Luz que aquél que no ha conocido el sufrimiento que esto supone. Un hombre, totalmente desorientado en el mundo, prisionero en su **yo**, hundido en la angustia, la desesperación y la soledad, está especialmente preparado para recibir la llamada de su Ser y para, siguiendo esta llamada, traspasar las estructuras de su **yo**.

Cuando un hombre al que se quiere ayudar está en el límite de sus fuerzas por hallarse separado de su Ser, es a veces necesario encontrar fuerzas para renunciar a darle una especie de aliento consolador, y para así guiarle en función de su verdad profunda, de esa verdad del Ser que por no poderse hacer manifiesta es causa de su desolación. Habremos de tener el coraje de ser “nosotros-mismos”, es decir, alguien en el camino, que llama también al otro al camino.

No es cuestión de llamarle al orden, lo que le endurecería todavía más en su yo, sino de orientarle hacia sí-mismo, hacia su Ser. El hombre de verdad preferirá soportar el sufrir por lealtad a su Ser, que comprar la liberación de este sufrir con la falsedad. Un estado de salud contrario al Ser, facultades productivas que sofoquen el sentimiento del Ser, una adaptación a la existencia que Le oculte, llegarán a la larga a ser fuente de desdicha. De escuchar la llamada del Ser, de ella se desprende la fuerza que transforma prodigiosamente todo sufrir. Siempre podemos confiar en esta fuerza bienhechora del Ser; ella disuelve el doloroso endurecimiento que han ido produciendo tantas y tantas falsas respuestas dadas en circunstancias diversas de nuestra vida y por ellas condicionada. Y más allá, esta fuerza deja libre en nosotros el poder creador del **fondo**.

* * *

Despertar en nosotros la imagen esencial, y más tarde su manifestación, no es sólo un proceso interior; nos transformamos también en nuestro cuerpo.

¿Qué significa esta "materialidad" de la imagen esencial?. Es el Ser esencial que aparece en una **forma** según las condiciones temporales. Es la forma de **estar** en el mundo. La forma transparente, siempre en vías de transformación, que el hombre adquiere al esforzarse por manifestar continuamente su imagen esencial es bien diferente de la forma endurecida del yo existencial, fruto de deseos y temores, que expresa una voluntad de seguridad. Es también muy diferente, por venir del Ser esencial, de la "persona", representación del hombre perfecto, que no admite la toma de conciencia de la sombra.

Nunca se dará una manifestación pura de la imagen esencial, como tampoco una “figura” existencial entera y únicamente condicionada por el mundo en la que no pudiera nunca irrumpir la imagen esencial. Hasta en las más favorables circunstancias, la imagen esencial sólo podrá realizarse relativamente. Dos factores están presentes en esta realización. En el curso de la evolución, la forma existencial predominante, orientada por y hacia el mundo, ha de hacer sitio a una **forma** que pueda garantizar la prioridad del Ser esencial, plegándose a lo absoluto de su llamada. Poco a poco esta **forma** se irá haciendo realidad según se vaya avanzando por el camino interior, que no acaba nunca.

* * *

La **forma** que primero se constituye depende de nuestras condiciones existenciales. El hombre procura afirmarse adhiriéndose a una forma que se adapte por igual a las venturas como a las desventuras. Cuando la vida de un niño se desenvuelve en condiciones desalentadoras de aplastante incomprensión o de falta de amor, obligándole a retornar a sí mismo, él responde haciéndose una forma de adaptación que proteja su yo natural, lo que, a su vez, bloquea la evolución de su Ser esencial individual. Cuanto más se endurezca la **forma** de adaptación, este hombre no se fiará sino de sus posibilidades, de su poseer, de su tener y de su poder. Va aumentando su dependencia del mundo, así como el riesgo de soledad y de aislamiento. Si este hombre descubre de nuevo la fuerza fundamental de su Ser, quedará liberado de su dependencia del mundo, aunque siga ligado a este mundo en su Ser, ya que en la **forma** que brota de su centro, el SER supra-existencial está siempre presen-

te; El penetra y liga todo lo que existe. Hay también un algo unificante que emana del hombre que **está ahí**, en el mundo, según su Ser, incluso cuando, para aquellos que le encuentran, su presencia represente la conciencia con sus exigencias. Pues en todo hombre dormita, en el fondo de sí mismo, el deseo de ser llamado, a todo trance, al Ser, cualesquiera que sean las circunstancias que pudieran excusar una falsa actitud, cualesquiera que sean también las exigencias que conllevan la aceptación y el compromiso. Aspirar a esta realización del Ser seguirá siempre siendo, a pesar de todo, más fuerte y profundo que el deseo de una excusa para nuestros fracasos.

* * *

A partir del momento en que el hombre toma conciencia de su imagen esencial percibiendo la llamada a realizar su **sí-mismo**, procurará seguir esta llamada. No le basta con oírla; le es preciso hacerse con el impulso que habita en él y dar una respuesta. Le es necesario disolver la retenida voluntad del **yo** centrada en el mundo; le es forzoso aceptar lo que, del **fondo**, viene a él y tomarlo bajo la responsabilidad de su verdadera, de su propia voluntad. Es por tanto falso decir que el hombre que escucha su Ser esencial abdica de su libertad y de su voluntad. Al contrario, al someter su yo existencial a las demandas del Ser es como adquiere, con respecto al mundo, aquella libertad que le singulariza. La voluntad existencial sólo será fructífera y saludable cuando ya no esté al servicio de los deseos del pequeño yo orientado al mundo, sino al servicio de un deseo que brota de lo más recóndito de nuestro Ser.

* * *

Cada uno de los pasos de la rueda de la transformación puede realizarse con una particular intensidad cuando se viven momentos excepcionales. Puede, por ejemplo, darse el caso de un hombre que un buen día, se da cuenta, con espanto, que es falsa su actitud con respecto a alguien próximo, alcanzando de pronto el estado de vigilia discerniente. En otro caso puede ser que un “golpe de suerte” venga a derribar la estructura en la que se había organizado pudiendo así, de golpe, desasirse de aquello a lo que siempre, obstinadamente, se había aferrado. También en un momento incomparable, un hombre puede sacudirse de un estado de limitación en el que se hallaba, penetrar en lo más recóndito de sí mismo y lograr un súbito disfrute del Ser que, hasta entonces, no le estaba permitido. Puede asimismo darse, en una hora excepcional, el encuentro con el Ser, con una intensidad tal, que sin transición, este encuentro le libere de todas las marcas sufridas en el proceso de “forma de adaptación”. Transformado por esta experiencia, este hombre se reencuentra en el camino que le es conforme. Cuanto se vive con una intensidad única en momentos extraordinarios, se puede reavivar en la intimidad de sí mismo; pero también es posible vivir la experiencia, de modo repentino, en la ordinaria existencia de la vida cotidiana. El ejercicio que prepara a ello se puede practicar continuamente. Si el hombre ha comprendido realmente de qué se trata, estará decidido a comprometerse en la vía de la transformación, y todo cuanto aparezca en su vida será ocasión de practicar, siendo esta asidua práctica la que, poco a poco, le irá acercando al “estado justo”. Además se entregará, mediante otros ejercicios precisos, al “exercitium ad integrum”.

* * *

Una práctica fundamental, que goza de todos los factores necesarios en la fórmula de transformación, es el ejercicio de “sentarse” en una postura justa. En todo Oriente, de la India a Japón, este ejercicio del “sentarse meditativo” es el centro de toda práctica. Es un ejercicio de importancia primordial para todos nosotros, no sólo para el hombre oriental. Aquél que, en un estado de vigilia discerniente, se aplica en el ejercicio de sentarse en silencio, tomará rápidamente conciencia de sus falsas actitudes en la forma de estar, en sus tensiones, en su respiración. Tomará conciencia de ello, no sólo como posturas corporales desajustadas, sino como falsas actitudes de sí mismo, en cuanto “sujeto”.

Renunciar a la voluntad de seguridad del yo (que se manifiesta en una tensión del cuerpo por encima de la cintura), el movimiento para recobrar la base, la unión con el centro de gravedad justo (Hara), la percepción y realización de la actitud vertical justa, que nace del centro —y que es conforme al Ser esencial. son, en el lenguaje del “Sentarse” otras tantas posibilidades de ejercitarse en la justa manera de **estar**. Es igual con todas nuestras tentativas de “testimonio” en cada ocasión que nos ofrece la vida cotidiana. Son muchas las ocasiones en que he podido ver frente a mí un hombre, a veces joven, en una actitud totalmente contraria a su Ser: El pecho hundido, la cabeza baja, derrengado, carente de la fuerza de su centro. Con estas maneras estaba expresando la actitud de alguien que no es, en absoluto, él mismo, que no está presente como ese que él realmente **es**. Si les preguntaba cómo se sentían, inmediatamente me daban a entender que rechazaban el “ponte derecho” que les recordaba la autoridad paterna. Esta explicación es aceptable. Pero si iba un poco más lejos y les

preguntaba cómo suplían el “ponte derecho”, la respuesta era: “¡pues me siento cómodamente!”. Y al decirlo se abandonaban a una postura de lasitud. A un hombre así se le puede hacer sentir en pocos minutos que entre una postura anti-natural como la de “estírate” y la otra, de dejadez, que traduce un querer esconderse de sí mismo, existe una tercera.

Esta tercera actitud expresa el hecho de **estar** a partir del propio centro justo de gravedad, bien mantenido, lo que muy pronto le hará sentirse liberado, tanto de la disolución como de la rigidez de la forma impuesta. De tal modo que se pueda **estar ahí**, en orden y cómodamente, sintiéndose realmente sí-mismo. Se puede vivir esta experiencia dejando la actitud de tensión o de lasitud, que siempre es expresión de hallarse bajo el dominio del yo, e instalarse tranquilamente en la base del torso, para acoger luego la actitud justa que, a partir de ahí, va a nacer de modo natural. Es necesario tener siempre bien presente que el hombre de hombros encogidos, cuyo centro de gravedad se ha desplazado hacia arriba, se está “faltando” a sí mismo, al igual que se “falta” aquél cuya actitud es floja e informe. Siempre es necesario colaborar —en plena libertad— para mantener una actitud justa. El animal puede dormir de pie, pero si el hombre así lo hiciera, caería. Nosotros, hombres, no estaremos nunca eximidos de la responsabilidad que nos incumbe en cuanto a nuestro comportamiento.

* * *

Un porte justo, en el que uno se mantiene en sí mismo, no tiene nada que ver con aquella actitud, habitada de presunción y pretensión que caracteriza la presencia engañosa del “personaje”. Es, por el con-

trario, expresión de verdadera humildad. La actitud justa lleva siempre el sello de aquella modestia, de aquella discreción que rechaza cuanto “está por encima de sí”; en tal actitud el hombre acepta, admite, expone sin reticencia aquello que le compete. Quedarse por debajo de las propias posibilidades y de los dones que nos han sido dados, es una falsa humildad. Es todavía un engaño del **yo**, tan grave como la pretensión de querer ser lo que no se es. La actitud justa es, ante todo, la expresión auténtica de la propia imagen esencial. En esta expresión, y sólo así, el hombre será en “su sitio”, en el mundo, **sí-mismo**. Sólo por esta expresión de una actitud justa, el hombre puede presentarse, “en sí-mismo”, sin temores y sin pretensión.

Veamos un ejemplo: viene a mí un joven húngaro al que ha sacudido profundamente la existencia. Educado en un colegio, en régimen de internado, hasta los catorce años, cultiva la imagen de la madre y el alumno, hasta tal punto que aquélla se convierte en el ideal de una madre amorosa. Cuando se reencontra con ella, ésta le parece ser una arpía. La decepción le arroja a una actitud de eterno vengador, condenado a destruir todo lo que ama, condenado a despreciar todo lo que los otros veneran. Está, por otra parte, bien capacitado; como dibujante y como actor tiene éxito. Es un experimentado bailarín. Ello me permite mostrarle, sin preámbulos, cómo situarse en el “Hara”, en el centro justo de gravedad. “Solverse” no supuso para él un problema, pero sí lo fue el mantenerse en pie, aplomarse y estar derecho, el aceptar la “buena forma” que se correspondiera con su imagen esencial. Cuando por fin él estuvo **“ahí”**, en el mundo, de forma justa, bien derecho, le dejé así y yo me senté, y seguimos conversando. Yo quería

ver si aquello despertaba en él la actitud de protesta y el deseo de destrucción. Fué a la inversa. Tal como se encontraba así, en un porte justo, no sólo no se sentía herido por haberle dejado en pie, sino que, con gran sorpresa por mi parte, me interrumpió, excusándose por ello cortésmente y me dijo: "He de confesarle algo que me parece extraño pero importante para mí; por primera vez en mi vida siento lo que se ha venido en llamar **humildad**. También por vez primera, yo pude ver cómo sus ojos resplandecían. Es verdad que aquello no era sino una experiencia; no era todavía **la** transformación. Pero sí era una vivencia de importancia primordial, que fue determinante en aquél hombre. A partir de ese momento, inició una nueva vida. Este ejemplo ilustra cómo, simplemente a partir de un gesto justo puede nacer el impulso salvador. Su benéfico poder viene de la imagen que expresa el gesto puro y que éste hace realidad. Un efecto de este orden puede darse en todo ejercicio, independientemente de los diversos problemas existenciales, que siempre se traducen en una postura falsa.

VII

EL TESTIMONIO EN LO COTIDIANO

Para que el hombre llegue a ser realmente una Persona es absolutamente preciso sobrepasar esa perpetua contradicción entre la necesidad de una transformación permanente, que reclama la ley de nuestro Ser, y el deseo de guardar la forma de adaptación, laboriosamente ganada y prometedora de una vida sin fricción. La forma, aún la más elevada que el hombre pueda alcanzar, no responderá nunca del todo a la exigencia del Ser incondicionado. Siempre estará, en parte, condicionada por las circunstancias. En realidad nunca podremos vaciarnos completamente de lo que somos en tanto que “forma que ha llegado a ser”, en cuanto que forma condicionada. No podremos nunca ser “la idea pura”. Lo que importa es que se haga transparente la envoltura existencial de la imagen esencial. Esta transparencia es el fin de toda práctica.

Al hablar de “práctica” o de “ejercicio” en el Camino, se ha de enfocar siempre bajo dos aspectos:

1. Está el ejercicio que uno hace en un momento dado de la jornada. Son, por ejemplo, el ejercicio de respiración justa o el ejercicio de sentarse en silencio practicado media hora por la mañana; ejercitándose en ellos se entra en el **soltar**, en la unión con el **fondo**, en la **renovación**, que se hacen al margen de los deberes cotidianos.
2. De otra parte está la práctica en la vida cotidiana: a lo largo de cada día, toda acción no tiene sólo un fin externo, por el que se considere únicamente el resultado de la acción con respecto al mundo. Tiene también un sentido interno; es la forma en que se cumple la **acción**. Es en este sentido interno donde está, para nosotros, la posibilidad de una ventaja en nuestra evolución.

Para aquél que está en Camino, toda acción, toda obra, sea cual fuere la circunstancia, puede ser ocasión que haga girar la **rueda de la transformación** cumpliendo las cinco etapas: toma de conciencia de actitudes falsas, soltar, unión con el fondo en un abandono total de sí, acoger y aceptar la imagen esencial, manifestación por medio de la acción justa.

Puesto que lo cotidiano demanda un permanente testimonio es, en sí mismo, el ejercicio de la quinta etapa. En la actividad cotidiana, cualesquiera que sean las condiciones, se trata de testimoniar, en la situación que se nos presente, de lo que se percibió y practicó, de forma pura, en el silencio del ejercicio particular. Si bien la **práctica** es simple, no es fácil llegar a ser "alguien que practica". De otra parte, lo que se puede alcanzar cuando se hace un ejercicio, no está en absoluto a nuestra disposición cuando se trata de la práctica en la vida. Es una continua decepción del hombre que practica el poder perder, con fa-

cilidad y en cada ocasión, la actitud justa que le habilitó al realizar su ejercicio, y que quizás le hiciera tomar conciencia de su Ser. Y es también su pesar ante el renovado fracaso, ya que se trata, para él, de manifestar en lo visible lo incondicionado del SER, de hacer presente, en el mundo, en medio de las condiciones de su vida, su Ser esencial. Pero sólo es posible hacerlo realidad en cierta medida.

Si contemplamos un árbol, de una parte apreciamos en su **forma** el testimonio de su imagen esencial, el resultado de condiciones particulares en cuyo seno se ha realizado esa forma. Hay árboles en los que la forma manifestada parece ser exactamente conforme a su imagen esencial; otros por el contrario, están deformados por las tempestades sufridas, que han influido en su desarrollo. En éstos, la imagen esencial está disminuida o no se vislumbra sino por contraste. ¿Son quizás estos árboles los verdaderos testigos de la vida, tal como ésta se presenta, y de la que ellos son su resultado?

Todo ser humano, por su manera de ser, está mostrando que también en él, su imagen esencial ha sido influenciada por las condiciones del exterior; que, también él, en cierta medida, es resultado de esas condiciones. Sin embargo, a la inversa de como sucede con el animal o la planta, él es –sin importar cuáles son las circunstancias– responsable de la medida en que la imagen esencial pueda afirmarse y desarrollarse. El destino del hombre es también que no pueda realizar, sino en cierta medida, su imagen esencial.

Sucede a veces que conversando con un amigo, nos encontramos con un tercero, y surge a continuación una pregunta ¿cómo es este hombre?; inmediatamente nos situamos ante un problema porque en él está, de una parte su ser esencial, y de otra su carácter,

resultado de las condiciones de su vida. El modo de juzgar este carácter puede ser, en un principio, muy severo si únicamente hacemos referencia a su imagen esencial, sin tener en cuenta sus pruebas, sus penalidades. Luego, de pronto, nos damos cuenta de algo (y dejando de lado toda crítica) terminamos por decir: “es un ser humano”. Expresándonos así, aparecen ante nosotros todas las vicisitudes por las que ha debido pasar, que consideramos casi como un honor, por la sola razón de que este hombre se acepta, con sencillez, tal como la vida le ha hecho. Le sentimos muy próximo. Es como si estuviera testimoniando, en una imperfección sin ambages, de lo que en el hombre es su vocación y, a la vez, de cuáles son sus límites. Vemos en él a un hombre que no pretende ser menos de lo que es, ni que tampoco intenta ser más de lo que le permiten sus posibilidades. Llegamos así a algo bien curioso: cuando un hombre está deseoso de vivir en la verdad, sin sentir vergüenza de lo que es, logrará simplemente y a pesar de su circunstancia, hacer que su **forma** sea permeable a su Ser esencial, incluso si esta forma no se corresponde casi con la imagen esencial. Puede darse, pues, que el SER se irradie en una forma existencial herida de múltiples modos por condiciones desfavorables. Sucede así siempre que el hombre hace todo cuanto puede para ser “**justo**”, es decir, conforme a su Ser, sin renegar de lo que en razón de las condiciones de su vida ha llegado a ser, aceptándose simplemente en su imperfección y en su debilidad. Así como hay una conciencia a la que podemos acudir para que nos diga en cada momento si nuestra actitud es conforme a nuestra imagen esencial, existe también una conciencia innata, que es posible desarrollar, que nos dice si, teniendo en cuenta lo que hoy somos, nuestra actitud es **auténtica**. Mediante una práctica

asidua se puede desarrollar esta **conciencia de la actitud**, reflejo de la imagen esencial, y también la conciencia de la autenticidad de nuestros gestos. Esta doble conciencia se despierta muy raramente.

El hombre que está en Camino sabe que, en ningún momento, puede dejar de sentirse responsable, ni de su actitud ni de su existencia. Por ello se esforzará por estar constantemente a la altura de esta responsabilidad. Debe sin embargo saber que lo que él puede hacer es bien poco. Comprenderá que toda luz que él o su obra irradian, nunca será él quien la crea; él sólo acoge un “algo” que le viene de “más allá”.

En cuanto a lo que se puede obtener por medio de la práctica, la condición más importante es la de tomar conciencia de que en el terreno de la Trascendencia nunca es cuestión de un **hacer**, sino de **admitir**. El camino está abierto para quien, implicándose con todas sus fuerzas y con la aspiración de devenir “sí-mismo”, va reduciendo poco a poco la actitud crispada del “yo debo hacer” para acoger, en total confianza, la Gran Fuerza que obra en la noche del misterio. De otra parte, al tomar conciencia de nuestra debilidad, se afirma a la vez aquella conciencia que nos impulsa a desarrollar, en humildad, la **forma** que corresponde a nuestra imagen esencial.

Si queremos llegar a manifestar el SER en la existencia es preciso abandonarse, obedecer. Cada vez que advertimos una dilación en lo que se nos pide, cada vez que notamos un fracaso, retrocedemos de la quinta a la primera etapa; es en el estado de vigilia discerniente donde tomamos conciencia de lo que somos, de nuestra manera de ser, y del modo en que nos comportamos en relación con lo que debiéramos ser, si es que queremos dar testimonio de la Vida. Dar testimonio del SER, tener una actitud justa, quiere de-

cir que está en marcha la rueda de la transformación. Han de intervenir dos factores para que pueda seguir girando. El primero, fundamental, es el SER divino que, sin hacer nada de nuestra parte, obra continuamente en nuestro Ser esencial. Siempre que se da una desviación, El interviene; nunca seremos del todo arrojados fuera de la Unidad del Ser, lo que a la larga se traduce por una especie de languidez, inquietud del corazón, presión o llamada de la conciencia.

El segundo factor es una fuerza que tiene su origen en la libertad del hombre. En realidad sólo podemos seguir el Camino si nuestra voluntad ha aceptado responder a la llamada del SER. Llega así, para cada uno de nosotros, el día en que hemos de tomar la decisión de no dejar nunca la rueda de la transformación y de estar siempre abiertos, tanto a lo que la existencia nos reserva, como a lo que nace en lo profundo de nuestro Ser. En este compromiso incondicional, estaremos prestos a dar testimonio del Ser, en cualquier circunstancia. Y es en este nuestro “devenir”, como el SER se manifestará en el mundo. El Maestro Eckhart dice que el “SER de Dios es nuestro devenir”. Un devenir conforme al Ser esencial sólo estará garantizado con una actitud justa en toda manifestación psíquica o corporal de la vida humana; en un “estado de ser” que sea expresión de la forma justa es como, de instante en instante, y cada vez más libremente, podrá manifestarse el Ser y cobrar realidad la Persona, encaminada hacia una más pura **transparencia**.

Cuando el “orden del corazón”, el “orden” oculto de la imagen esencial está vivo, implica también, o mejor es también, un “orden del cuerpo”. A medida que el hombre va tomando profundamente conciencia de una manera de ser que le es nefasta, disponiéndose así para la transformación, tomará también

conciencia de que su egocentrismo y sus obstinadas falsas actitudes están fuertemente enraizadas en su cuerpo. A partir de ahí comenzará a consagrarse a la práctica del gesto puro, que favorece la permeabilidad al SER divino.

Un día, una mujer me preguntó: “¿cómo se ha de orar?” A mi vez, yo la interpele: ¿puede usted ponerse de rodillas? Esta pregunta tocó en ella alguna fibra sensible y me repuso un tanto irritada “¿qué quiere decirme con eso?”. Es muy simple –respondí– para orar, arrodílese ante su cama y abandónese. Visiblemente sobresaltada, se levantó y salió sin siquiera despedirse. Al día siguiente vino a verme y me contó que cuando se marchó, después de haber recibido una especie de choque destructor, echó a correr y correr, cada vez más deprisa. Que al llegar al hotel subió la escalera de dos en dos y que al entrar en su habitación echó el cerrojo y se arrodilló. “En ese mismo instante –me contaba– un algo se apoderó de mí”.

No sabía “lo” que le había sucedido ni cómo “aquello” le había llegado, pero lo que estaba muy claro es que en aquella postura ella se había sentido como totalmente abandonada, libertada, cobijada. Sí, aquella mujer ahora comprendía. Ese es el poder del **gesto puro**.

Para hacer posible un fiel testimonio del Ser esencial hay que cruzar repetidamente una “zona de anadamiento”. Es un error creer en un estado definitivo de presencia del SER, así como creer en la posibilidad de lograr la perfección definitiva. Es también traicionar la verdad la idea de que algún hombre no espera ya en el mundo sino las “fuerzas sombrías”.

Sólo puede dar testimonio del Ser esencial el hombre consciente de no haber llegado al final del camino.

Si él sabe que está en camino, puede encontrar la ocasión de acercarse a su cumplimiento, y precisamente allí donde la existencia le hiere, a la vez que seguir disponible para el combate. Pero hay que vivir la lucha de manera justa. El hombre **justo** no es aquél que acepta el combate para salvar y afirmar su yo elemental (el yo razonador y técnicamente al día); ni es tampoco aquél que vive al servicio de valores consagrados, según una tradición determinada y que, dispuesto a todo sacrificio, deja al margen el yo elemental en favor de una comunidad; tampoco es aquél que, deslumbrado por lo luminoso, niega o pretende no ver lo “negro” del mundo ni las fuerzas instintivas, fuerzas que al estar reprimidas se le presentan como oscuras. Al pretender evitarlas, las está haciendo venir, a él y a su entorno.

Sólo podrá pretender ser manifestación del Ser en el mundo aquél que, cuando se le presenta, acepta la “sombra” en sí mismo y en su entorno, sin descartar la posibilidad de nuevos careos con esa sombra. Para que así sea es preciso reconsiderar constantemente cualquier posición adquirida, obedeciendo de este modo la ley de la vida, que no admite tregua. Se ha de estar siempre dispuesto a adoptar la **forma** que, transitoriamente, permita vivir en armonía con el Ser esencial, aunque haya que enfrentarse a un mundo hostil. No se trata únicamente de vencer el **yo** elemental o de superar la forma de adaptación que bloquea la manifestación de nuestro Ser. Se trata también de poner a prueba la **forma** que se ha desarrollado al salir a la luz el Ser. Cuando el hombre toma conciencia de su Ser, inconscientemente tiene tendencia a construir un templo en torno a su “núcleo”. Pero ese templo tiene que ser continuamente derribado, a fin de que resplandezca, vivo y siempre nuevo, lo sagrado en nosotros.

El SER que está más allá de toda contradicción, no podrá florecer en este mundo si el hombre se mantiene al margen, encerrado en sus propias estructuras, obstinado en no ver el mundo bajo el aspecto de su dualidad. El hombre no puede realmente evolucionar si evita encontrarse con lo que le es contrario. Hay que ponerse frente a las fuerzas del mundo, tal como son, sin prejuicios. El hombre no debe evitar lo que es sombrío, ni debe quedarse rezagado en lo que es luminoso. Hay que ir hacia la vida, en toda libertad, abiertos sin reservas, caminando sin tregua, y si fuera necesario, dejando lo que con gozo se ha logrado. Así es como se irá, paso a paso, formando y afirmando esa envoltura nueva, indispensable para crear un orden nuevo y más valioso. Al contrario de como sucede con la cubierta del pequeño yo, duro e impermeable, la nueva envoltura, conforme al Ser auténtico, es permeable y posibilita, tanto la retirada del pequeño yo como el despliegue del Ser. Es el vaso en el que el hombre puede acrecentar indefinidamente el poder, la plenitud y la fuerza unificante que vienen del SER.

Aquí es fuerte la tentación de retirarse del mundo, en un silencio "superior". El hombre que lo intenta vuelve hacia atrás. El hombre que ha despertado cumple su servicio hacia el SER y da testimonio de lo único necesario luchando, creando, amando. Pues la fuerza irradiante y la fuerza creadora del Ser esencial no se mantendrán vivas si se las guarda celosamente en un estuche.

En estas condiciones, el hombre no se contentará con construirse una "personalidad", sino que se irá haciendo una Persona que diciendo sí a la vida –y también a la muerte– será, manifestación del SER divino en el mundo.

Karlfried Graf Dürckheim nació el 24 de octubre de 1896 en Munich. Participó en el frente en la I Guerra Mundial (1914-1918). Se traslada a Japón donde permanece de 1937 a 1947. A partir de 1950 desarrolla en Todmoos-Rütte (Selva Negra) el Centro Rütte y la Escuela de Terapia iniciática. Los últimos años de su vida fue Catedrático de Psicología y Filosofía en la Universidad de Kiel. Falleció el año 1990.

*Libros del mismo autor
publicados en Ediciones Mensajero:*

El Zen y nosotros (3.^a Edición)
El despuntar del Ser
Meditar. Por qué y cómo (4.^a Edición)
Japón y la cultura de la quietud
El Maestro interior (4.^a Edición)
Hara. Centro vital del hombre (4.^a Edición)
Práctica del camino interior

Concha Quintana toma contacto en Francia, el año 1975, con la enseñanza de Karlfried Graf Dürckheim, iniciando así un acercamiento cada vez mayor a su espíritu y obra. Algo más tarde le conoce y, desde entonces, la acompañó en su propia evolución interior, y en la profundización de su enseñanza hasta el fallecimiento del maestro. En su día, Karlfried Graf Dürckheim le confió la tarea de traducir sus libros al español, tarea que continúa, a la vez que sigue comprometida en el camino de transformación interior por medio de la transmisión de su enseñanza. (Concha Quintana - Apto. de Correos 61.038 - 28080 MADRID).

Colección YOGA, ZEN, ORIENTALISMO

Autodefensa integral. (En cómic), por J. Santos Nalda.
Autorrealización, por U Reiter. (2.^a Edición).
¿Buscas un maestro? (En cómic), por J. Santos Nalda..
El camino del Yoga, por X. Moreno Lara. (4.^a Edición).
Ejercicios de Yoga para todos, por García Salve. (6.^a Edición).
Hara. Centro vital del hombre, por K. Graf Dürckheim. (4.^a Edición).
Iniciación al Zen. (En cómic), por J. Santos Nalda. (2.^a Edición).
Introducción al Budismo-Zen, por T. Suzuki. (4.^a Edición).
Japón y la cultura de la quietud, por K. Graf Dürckheim.
El Maestro interior, por K. Graf Dürckheim. (4.^a Edición).
Meditar. ¿Por qué y cómo?, por K. Graf Dürckheim. (4.^a Edición).
Salud con Yoga, por E. Basilewsky
Yoga clásico, por X. Moreno Lara. (2.^a Edición).
Yoga para jóvenes, por García Salve. (9.^a Edición).
Yoga práctico, por A. Wadulla. (3.^a Edición).
El Zen y la tradición japonesa, por P. Arnold.
El Zen y nosotros, por K. Graf Dürckheim. (3.^a Edición).
El Zen. Un camino hacia la propia identidad, por E. Lasalle. (4.^a Edición).
El Zen, por E. Lasalle. (3.^a Edición).

La obra más importante para el hombre es él mismo, **él** en cuanto **hombre**. Lograr la obra interior será fruto de una **maduración** humana. Las condiciones precisas para esta **maduración** son: dismantelar el pequeño **yo** orientado en exceso hacia el mundo y asustado ante el sufrimiento; intuir y desarrollar en sí-mismo el Ser esencial innato; hacer desaparecer posiciones o estructuras rígidas, así como aquellos hábitos que paralizan el desarrollo; tomar en serio e integrar aquellas experiencias encaminadas a tomar conciencia de este Ser esencial y de su manifestación; adoptar un comportamiento firme que Le exprese. Y por último, todo ello debe estar impregnado de una inquebrantable fidelidad en el seguimiento del camino interior.



9 | 788427 | 118850 |