

COLECCIÓN CONCIENCIA GLOBAL

**PSICOSINTESIS:  
SER TRANSPERSONAL**

EL NACIMIENTO DE NUESTRO SER REAL

ROBERTO ASSAGIOLI

Primera edición: octubre de 1993

Tercera edición: noviembre de 2000

Título original: **Lo sviluppo transpersonale**

Traducción: Jorge Viñes Roig

Diseño de portada: Miguel Parreño

© Casa Editrice Astrolabio - Ubaldini Editore, Roma, 1988

De la presente edición en castellano:

© Gaia Ediciones, 1996

E-mail: [alfaomega@sevv.es](mailto:alfaomega@sevv.es)

[www.alfaomegadistribucion.com](http://www.alfaomegadistribucion.com)

Depósito Legal: M. 42.179-2000

I.S.B.N.: 84-8445-020-1

Impreso en España por: Artes Gráficas COFAS, S.A.

Corrección segunda.

# Prefacio

Introducción recopiladora

## Primera parte

El estudio del superconsciente

1. El despertar y el desarrollo de la conciencia espiritual....
  2. El superconsciente
  3. Alpinismo psicológico
  4. La expansión de la conciencia: conquista y exploración de los mundos internos
  5. Superconsciente y creación artística
  6. La inspiración transpersonal
    1. La intuición
    2. La imaginación
    3. La Iluminación
    4. La Revelación
    - 5 y 6. Inspiración y Creación
    7. Comprensión e Interpretación
  7. Telepatía vertical
  8. Símbolos de las experiencias transpersonales
- Ejercicio de la rosa. — Introducción  
Técnica del Ejercicio

## Segunda parte

El despertar espiritual

9. Fases y crisis del desarrollo espiritual
10. El desarrollo espiritual y los trastornos neuro-psíquicos
  - I. Crisis que preceden al despertar espiritual
  - II. Crisis producidas por el despertar espiritual
  - III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual
  - IV. Las fases del proceso de transmutación
  - V. La «noche oscura del alma»
11. Mística y medicina
12. El despertar del alma
13. La purificación del alma
14. La ciencia de la purificación aplicada
  1. Purificación física
  2. Purificación emocional
  3. Purificación de la imaginación
  4. La mente analítica
  5. La muerte superior sintética

Cuadro de meditaciones para la purificación
15. Obstáculos al desarrollo espiritual: el miedo
  1. Métodos psicológicos
  2. Métodos espirituales

3. El miedo a sufrir: reflexiones sobre el dolor
16. Obstáculos al desarrollo espiritual: los apegos
  1. Método del 'desgarro'
  2. Método de la transmutación
  3. Método de la desdramatización y el humor
  4. Método de la independencia interior y de la autonomía espiritual
18. Obstáculos emotivos y mentales: agresividad y criticismo
  1. Transformación y sublimación
  2. Desarrollo de las cualidades opuestas

### **Tercera parte**

La espiritualidad en la vida cotidiana

19. La espiritualidad del siglo XX
  20. Transmutación y sublimación de las energías afectivas sexuales
    1. La represión de los elementos inferiores
    2. Permitir el libre desahogo de las pasiones y de los instintos
    3. La transformación y sublimación de las energías instintivas, pasionales y sentimentales
21. Dinero y vida espiritual
22. Marta y María: vida activa, vida meditativa
23. Elementos espirituales de la personalidad: la belleza
24. Elementos espirituales de la personalidad: el amor...
25. Elementos espirituales de la personalidad: la energía.
26. Elementos espirituales de la personalidad: poder-voluntad
27. Reflexiones sobre la paz

Apéndice primero - Elementos espirituales de la personalidad: el sentido moral

Apéndice segundo - Elementos espirituales de la personalidad: deseo de saber y capacidad de conocer

Notas bibliográficas

## Prefacio

Esta obra es una antología de escritos de Roberto Assagioli —apuntes, conferencias, ensayos, lecciones— que fueron desarrollados en el tiempo con una unidad temática: el proceso «*transpersonal*».

En toda persona se encuentra latente un ámbito del Ser que se encuentra más allá de la experiencia fenoménica común: la transpersonalidad. Para Roberto Assagioli, la búsqueda interior y la realización del Sí Mismo representan una auténtica y verdadera "praxis" que activa, cuando la madurez psíquica lo permite, la dimensión transpersonal. Este libro es, por tanto, una obra útil para todo aquél que precisa de comprensión y de orientaciones prácticas en la ardua tarea que implica conocerse y realizarse a sí mismo.

La transpersonalidad es el ámbito del ser donde reside una cualidad superior. Ciertamente, tal cualidad es inicial-mente recesiva, pero no debe entenderse por ello que se trata de un don excepcional y reservado a unos pocos. Por el contrario, la dimensión transpersonal se encuentra a disposición de cualquiera que la evoque y la intente desarrollar con un empeño consciente y un templado uso de las propias energías, mediante las técnicas y entrenamientos oportunos.

Para la Psicósíntesis, la primera y última certeza del «fenómeno humano» es el Sí Mismo: el centro de gravedad del cual es imposible prescindir y peligroso alejarse. Es evidente que tal concepción no es un artificio para eludir los problemas de la personalidad y del mundo, sino que es consecuencia de la comprensión de lo que es relativo y lo que es permanente en la estructura atómica del hombre, que es «estructuralmente» idéntica a la energía que compe- netra todo el Universo. Bajo esta óptica, la Psicósíntesis utiliza toda la potencialidad del «planeta-hombre»: un ser que representa un microcosmos en continuo devenir, confiado a la responsabilidad de la conciencia que lo anima.

Roberto Assagioli ha demostrado verdaderamente ser un científico del espíritu que ha dedicado su vida a descubrir la realidad fenoménica que subyace tras la mera evidencia de los hechos comprobados. Cuando examinamos serenamente su obra, encontramos que su concepción del hombre se revela irreprochable, mientras que su enfoque psicossintético de la vida es de una amplitud ilimitada. La Psicósíntesis es un «sistema abierto», susceptible de continua e infinita evolución, con un enfoque experimental —basado en hipótesis y en técnicas psicodinámicas probadas— que encuentra aplicación práctica en todos los campos de la actividad humana.

La obra de Roberto Assagioli, médico y psiquiatra, adquiere todavía una mayor relevancia cuando la situamos en el periodo histórico en el que éste emprendió y llevó a cabo toda su tarea de investigación y de divulgación. Ello demuestra su genialidad.

Sus primeros escritos se remontan al año 1906, antes de haber cumplido los veintidós años, edad en la que se licenció en medicina y viajó a Zurich para especializarse en psiquiatría. Casi

contemporáneo de Freud y de Jung, intuyó enseguida la interacción entre la estructura biológica y el substrato emocional y mental del hombre, estableciendo sus relaciones y enunciando algunas leyes fundamentales de la psicodinámica. Y todo ello en un periodo en el que la cultura médica oficial todavía distaba de plantearse siquiera el enfoque psicosomático.

Excepcional humanista, no se conformó con estas primeras conquistas, sino que amplió los horizontes de la psicología hasta el terreno ilimitado de la espiritualidad. Mientras Freud investigaba los bajos fondos de la psique y Jung entreveía el resplandor del destino del hombre tras las sombras de su pasado, Assagioli se aprestaba a conquistar el «átomo permanente» del hombre, describiendo sus contornos e indicando sus formas de acceso, abriendo así una nueva vía a la búsqueda interior de la divinidad. La Psicósíntesis plantea de hecho un nuevo camino de autorrealización, en línea con las nuevas hipótesis y métodos de la ciencia, basado en la acción y en la responsabilidad directa: la vida pasa por nuestras manos y nadie asume el control, aceptando el presente como inevitable corolario del pasado, conscientes de preparar en cada instante el propio futuro.

La primera parte del libro posee un carácter descriptivo y nos introduce al concepto de "superconsciente", es decir, al aspecto latente de la dimensión humana donde residen los valores superiores del hombre. Al respecto, el autor libera el contenido espiritual de los recintos a donde históricamente se le había relegado: las religiones, las filosofías y las diferentes ideologías ocultistas.

Uniéndose a las investigaciones psicológicas de W. James, Bucke, Hall, Jung, Frankl, Maslow y otros investigadores de su época, Assagioli se posiciona en contra de la marginación de lo «espiritual» dentro del contexto de la investigación científica, y en nombre de una verdadera ciencia humanística, propone un método de investigación experimental que no limita su objetivo únicamente al criterio cuantitativo, sino que lo completa con el valor cualitativo de la experiencia.

Dicho método provee los instrumentos y técnicas adecuadas para una investigación cuyo campo de observación se desplaza del mundo externo al interno, conservando sin embargo los requisitos indispensables de objetividad y de realidad fenoménica.

En esta operación, resulta evidente la dificultad que representa para el hombre llegar a ser un imparcial observador de sí mismo para poder analizar desapegado sus propias reacciones intrapsíquicas. Pero, tal y como sostenía Assagioli, en estos casos lo importante es «razonar bien» y estar disponible a la experiencia de renovación sin preconcepciones o prejuicios, sintiéndose testimonio directo de esa ley fundamental del Universo que es el proceso evolutivo, el cual impulsa a todo aquello que existe a una incesante transformación, ya sea mediante la selección natural o bien por una autogestión responsable.

La segunda parte del libro está dedicada a los problemas y crisis que pueden surgir en el camino espiritual, y presenta la actitud más adecuada para afrontarlos y superarlos. Aquí se pone de manifiesto todo el equilibrio y la participación de Assagioli como hombre, pues él recorrió

ciertamente tales caminos afrontando todo tipo de dificultades. Assagioli posee, de hecho, el enorme mérito de haber sabido integrar tres aspectos fundamentales de su experiencia existencial: el cultural, en el cual su inmensa erudición le permitió cosechar los frutos más significativos del saber, desde las tradiciones más antiguas hasta nuestros días; el científico, en el que su profesión de psiquiatra y psicoterapeuta le brindó la oportunidad de profundizar en vivo en la «problemática del hombre»; y, finalmente, el humano, en el que su auténtica vocación por la autorrealización le hizo superar, con gran serenidad y valor, las arduas pruebas a las que la vida le sometió.

En Assagioli, esta síntesis resulta evidente y se manifiesta en una iluminación interior y un gran amor hacia la humanidad, características siempre presentes a lo largo de toda su obra. Lo que más impresiona de él es su capacidad de ponerse de parte del hombre —incluso cuando denuncia sus aspectos negativos— en base a su ilimitada confianza en el futuro.

La tercera parte del libro traslada la investigación precedente al ámbito de lo cotidiano, señalando los valores del espíritu y las metas primordiales de nuestra existencia. Aquí, además, la palabra de Roberto Assagioli deviene en testimonio: quien lo conoció entonces no pudo ya olvidar el resplandor de su persona irradiando belleza, amor, alegría, compasión y paz.

Al leer estas páginas se tiene la certeza de que, después de las grandes penalidades, desde lo más profundo del hombre nacerá el alba luminosa de la divinidad, ante cuyo resplandor los sufrimientos, los apegos y las pasiones son, como por arte de magia, transfigurados en el sublime proceso de renovación. Se trata de la catarsis o purificación que anuncia el nacimiento de una nueva humanidad y que Roberto Assagioli intuyó y experimentó en su propia conciencia.

Los escritos de Roberto Assagioli no necesitan un largo prefacio. La claridad expositiva, la fluidez, la coherencia del lenguaje, la continua ejemplificación de los conceptos, la ausencia de cualquier «hermetismo» y el respeto absoluto por los valores semánticos lo convierten en un excelente escritor. Por todo ello, y por su constante empeño en esclarecer sus propios pensamientos, Assagioli es el compañero ideal para todo aquel que desee seguirlo en sus conquistas interiores.

Es este, en mi opinión, un libro en el que procede profundizar con calma: no contiene novedades existenciales, ni plantea exaltadas aventuras psíquicas, ni mucho menos indica métodos fáciles para entrar en ilusorios paraísos. Es, más bien, una valiosa recopilación de temas de sabiduría y de reflexiones psicoespirituales que constituyen una excelente guía para todos aquellos que buscan la verdad en lo más profundo de su propio ser.

**Sergio Bartola**

## *Introducción de la recopiladora*

Roberto Assagioli nació en Venecia el 27 de Febrero de 1888 y murió en Capolona, en la provincia de Arezzo, el 23 de Agosto de 1974. Dejó varias publicaciones, además de un gran número de escritos en gran parte inéditos, elaborados en el transcurso de los años —y por lo tanto, no fechados— en los que la norma psicológica por él concebida y desarrollada con el nombre de Psicósíntesis se amplía en toda su riqueza. El objetivo del Instituto de Psicósíntesis al publicar el presente volumen es valorizar dicha riqueza conmemorando el centenario del nacimiento de su fundador.

Adentrarse en el mundo del pensamiento assagiolano significa tomar conciencia de su amplitud y riqueza, así como de su linealidad y coherencia: un preciso hilo conductor parece ir hilvanando los escritos de los diferentes periodos, uniéndolos simbólicamente. Esta característica ha facilitado la subdivisión y la organización del material.

Profundizando en la lectura de sus escritos, se percibe que la realidad bio-psico-espiritual del hombre se le apareció completa a Assagioli desde el principio, y que posteriormente su pensamiento fue desarrollando y revistiendo de forma toda esta intuición inicial. Ya en 1909, al publicar en la *Rivista di Psicologia Applicata* el artículo «La psicología delle idee-forze e la psicagogia», Assagioli proponía una concepción del hombre y una disciplina psicológica que, tal y como él mismo recordaría en 1971(1), contenía en germen los puntos claves de la psicósíntesis. Los años y las experiencias confirmarían aquellos primeros destellos, desarrollarían la forma y el pensamiento, enriquecerían sus especificaciones, las colorarían de matices y las dotarían de profundidad y de belleza.

Organizar los diferentes escritos en un cuadro cronológico resultaría bastante complicado y quizás también algo superfluo. Sería más por una cuestión de curiosidad que por verdadera necesidad, ya que el pensamiento de Assagioli se desenvuelve claro y coherente en el transcurso de los años y, aun a pesar de su heterogeneidad, todo su material se organiza por sí mismo.

No es preciso especificar la organización implícita a esta selección: la sustancia adquiere forma espontáneamente y hoy está listo ya este *Ser Transpersonal*, en el que confluyen escritos que probablemente habrían formado parte del último libro que Assagioli se disponía a escribir. Con ello se proponía «seguir ocupándose de forma más coordinada y sistemática del «estudio e investigación» de las experiencias superconscientes de las que se ocupaba ya desde «hacia décadas», y sobre las que se centra el interés de la psicología transpersonal (2).

Que estos escritos hayan sido reunidos en esta obra está más que justificado por el hecho de hallarse en una carpeta gris, sobre la cual el propio Assagioli, con su adornada pero clara caligrafía ochocentista, escribió con un fluido trazo de pluma azul: «Volumen de Ensayos Espirituales».

En cierto aspecto, toda la obra de Assagioli es espiritual, pero mucho más específicamente espiritual es la parte que trata de esa «aventura larga y ardua», de ese «viaje a través de extraños países» que es el desarrollo espiritual del hombre (capítulo 10, pág. 129). Y de ello trata el presente volumen, con todo su interés humano y científico.

El enfoque de Assagioli, psiquiatra y psicoterapeuta, es eminentemente psicológico; y para evidenciar tal carácter se ha preferido usar en el título el adjetivo *transpersonal* —introducido en psicología sobre todo a través de Maslow y de su escuela— en substitución del término «espiritual». «Científicamente —observa Assagioli— es un término más apropiado; es mucho más preciso. Por una parte es neutro e indica aquello que está más allá o por encima de la personalidad ordinaria. Por otra, evita la confusión que resulta de mezclar todo aquello que genéricamente se engloba bajo el término espiritual, pero que en realidad no es más que pseudo-espiritualidad o 'parapsicología'.» A lo largo del libro, para respetar la originalidad del texto assagiolano, se ha conservado sin embargo el término «espiritual», utilizado por el autor «en su más amplia connotación, que incluye no sólo las experiencias específicamente religiosas, sino todos los estados de conciencia y todas las funciones y actividades que contienen valores superiores a la media: valores éticos, estéticos, heroicos, humanitarios y altruistas».

De acuerdo con las indicaciones del propio Assagioli, el término «desarrollo espiritual» abarca, por tanto, ...»Todas las experiencias relacionadas con el conocimiento de los contenidos del superconsciente, que pueden incluir o no la experiencia del Sí Mismo.» (3).

El libro se articula en tres partes: la primera, nos introduce al tema de la realidad del mundo superconsciente desde un punto de vista cognoscitivo; la segunda, sigue de cerca las fases y los problemas del proceso de desarrollo espiritual; la tercera, se ocupa de imbricar sus efectos en lo cotidiano.

Porque... «Todo proceso psíquico se basa en dos aspectos o momentos inseparables y, sin embargo, distintos: uno, de conocimiento y comprensión; el otro, de actuación» (4); y porque ... «La concepción espiritual de la vida y de sus manifestaciones, lejos de ser teórica o no práctica, es eminentemente revolucionaria, dinámica y creativa» (5).

MARÍA LUISA GIRELLI

(1) Ver Roberto Assagioli, *La psicología e l'esistenza umana*, Instituto de Psicósintesis, Florencia, 1971.

(2) Ver página 74 del capítulo 6 del presente volumen

(3) Ver Roberto Assagioli, *Principi e Metodi della Psicósintesi Terapéutica*, Astro-labio. Roma, 1973, p. 43.

(4) R. Assagioli, *Il valore pratico ed umano della cultura psichica*, Instituto de Cultura y terapia psíquica, Roma, 1929.

(5) R. Assagioli, *Denaro e vita spirituale*. Ver el capítulo 21 del presente volumen.



## *Primera Parte*

### **El estudio del superconsciente**

#### **1. El despertar y el desarrollo de la conciencia espiritual**

El modo superficial y poco definido con que la palabra «espiritual» ha sido y es frecuentemente usada, ha generado mucha confusión e incomprensión. Nosotros queremos evitar intencionadamente una definición y preferimos un método más científico: comenzar por los *hechos* y la experiencia, e interpretar después lo que se haya observado y experimentado. Al mismo tiempo, el significado concreto con que se utiliza aquí la palabra «espiritual» quedará aclarado a lo largo del presente capítulo.

**El hecho fundamental del cual vamos a ocuparnos aquí es *la experiencia y la conciencia espiritual*, que podemos expresar de la siguiente forma: Desde los tiempos más remotos han existido seres humanos que han afirmado haber experimentado estados de conciencia que diferían enormemente —por su calidad, intensidad o efecto— de aquellos que normalmente proyectan su propia luz o su propia sombra al abrigo del conocimiento humano.**

**Pero estas personas hacen otra afirmación mucho más amplia: Sostienen que tales estados de conciencia son el resultado de entrar, de forma voluntaria o involuntaria, en contacto con un plano o una esfera de la Realidad que está «por encima» o «más allá» de aquellos generalmente considerados como «reales».**

**A esta esfera de la Realidad se la suele denominar trascendente.** Pero nosotros no utilizaremos este término, que sugiere algo abstracto y remoto. Quien ha tenido este tipo de percepciones, siquiera fugazmente, asegura que éstas se sienten como la cosa más real, duradera y sustancial del mundo de todos los días, como la verdadera raíz y esencia del ser, como una «vida más abundante».

La abundancia de testimonios sobre tales contactos con una Realidad superior más plena y elevada, puede dejarnos sin respiración. Proviene de personas de todos los tiempos y de todos los países y, entre otras, de aquellas que constituyen la flor y nata de la humanidad.

Por ello, las tentativas que se han hecho de negar tales experiencias, las afirmaciones de que son meras ilusiones o todo lo más sublimaciones de los instintos sexuales, son totalmente arbitrarias y demuestran la ausencia de un verdadero espíritu científico. William James, cuyo libro *The Varieties of Religious Experience* (1) es un modelo de examen imparcial y científico de este tema, ha demostrado vigorosamente la realidad y el valor del reino trascendente:

**Me parece que los límites extremos de nuestro ser penetran en una dimensión de la existencia totalmente distinta al mundo sensible y comprensible, como es habitualmente**

**concebido; ya sea una región mística o una región sobrenatural, o como queramos llamarla.**

Desde el momento en que nuestros impulsos ideales tienen origen en esta región (y muchos de ellos lo tienen, porque hallamos que nos poseen de un modo que no puede ser expresado con palabras), nosotros también pertenecemos a ella, incluso más íntimamente que al mundo visible, porque pertenecemos más íntimamente a dondequiera que nuestros ideales pertenecen. **Sin embargo, la invisible región en cuestión no es meramente ideal, ya que produce efectos en este mundo.** Cuando penetramos en ella, se produce efectivamente una transformación en el plano de nuestra personalidad completa, nos convertimos en hombres nuevos, y de ello resulta un modo de comportarse en el mundo natural en correspondencia con nuestro cambio regenerador. Pero aquello que produce efectos dentro de otra realidad también debe ser llamado realidad. Por ello, no siento que tengamos ninguna excusa filosófica para llamar «irreal» al mundo místico o invisible.

La importancia de este reino superior de experiencia y de realidad no debe ser infravalorada, y la sola posibilidad de su existencia debería estimular a los científicos a dedicar a su investigación una parte de su energía, tiempo y celo en proporción a su valor humano.

(1) Variedades de la experiencia religiosa, Ed. 62, 1986. (N. del T.)

La declaración de James tiene la cualidad de que es susceptible de ser aceptada por parte de cualquier individuo libre, y de animarlo a adoptarla como una base digna de confianza para una investigación ulterior. Siendo ésta la situación, ¿cuál debería ser nuestra actitud hacia este reino superior? El sentido común considera que deberíamos tenerlo en cuenta con la misma seriedad con que nos apresuraríamos a considerar la afirmación de que un grupo de exploradores ha descubierto —por ejemplo— que un cierto territorio es rico en petróleo, o en metales o piedras preciosas. Ignorar tal afirmación sería una locura, porque correríamos el riesgo de privarnos de la oportunidad de adquirir nuevas e inmensas fuentes de riqueza. Pero una afluencia desorganizada hacia esa región, sin las armas, los utensilios o el equipo adecuado, expondría sin duda a los que se aventuraran por ella al peligro de los animales feroces o a las duras condiciones climáticas del lugar. En el mejor de los casos, es probable que tales tentativas desconsideradas tuviesen probabilidades de éxito tan sólo después de haber superado grandes peligros y dificultades, y vieran su recompensa limitada a una cantidad superficial de los tesoros que hubiesen podido conseguir los exploradores más prudentes, más hábiles y mejor preparados.

Naturalmente, la razón y la experiencia aconsejan un acercamiento razonable al problema:

- 1. El estudio concienzudo de toda la documentación posible sobre el nuevo territorio.**
- 2. La organización de una expedición adecuada y equiparla de la mejor forma posible.**

**Sigamos por ello este mismo método, y examinemos y comparemos qué es lo que**

**dicen los exploradores de este poco conocido «territorio» al que nos referimos.**

Ya desde el inicio nos encontramos con una dificultad sustancial: los términos con que se describen el hecho central y el punto de acuerdo ya comentados difieren según el punto de vista de cada uno de los observadores. Es decir: cada uno de ellos ha revestido la misma historia con palabras que presentan importantes discrepancias; su experiencia ha suscitado en ellos distintas reacciones emotivas que han interpretado de formas diferentes y, en ocasiones, son parcialmente contradictorias. Utilizando la apropiada expresión de James: **«Cada individuo mezcla con la experiencia original una serie de estructuras personales inexactas a las que está fuertemente apegado, tanto mental como emocionalmente»**. Esta diversidad es la causa de que se originen las confusiones, los falsos conceptos y las dudas que envuelven a este tema.

Pero la existencia de tales diferencias no es sorprendente y no debe invalidar la realidad fundamental de la experiencia. Son algo perfectamente natural, y hasta cierto punto inevitable, por dos importantes razones: **la primera es que ninguna esfera de la realidad es algo homogéneo y simple, sino un «mundo» real, múltiple, variado y lleno de vida. Poco es de extrañar, entonces, que los muchos aspectos de aquella Realidad hayan producido interpretaciones diversas sobre lo que ha sido observado. La segunda razón puede ser atribuida a la gran diferencia de constitución psicofísica, desarrollo mental y preparación histórica y cultural de los observadores, por lo cual un mismo aspecto de la Realidad es experimentado, interpretado y narrado de las formas más diversas.**

La primera conclusión que podemos extraer de cuanto ha sido dicho es que la conciencia espiritual no debe quedar limitada en modo alguno por creencias religiosas o místicas, ni a un cierto tipo de experiencias, ni ser identificada con éstas. Es importante hacer tales distinciones en virtud de las muchas incomprendiones y de los numerosos conflictos, y de la confusión y del asombro que resultan en su ausencia. Actualmente, hay un número creciente de individuos que se encuentran en la desesperada y acuciante necesidad, aunque a menudo inconsciente, de buscar cualquier cosa que les resulte más satisfactoria y más real que la vida «normal» que conocen. Muchos poseen una mente perspicaz y una visión realista, pero no logran encontrar aquello que necesitan dentro de la religión tradicional. En algunos de ellos surge una violenta oposición; en otros, simple indiferencia. Los credos, las teologías, los ritos o ceremonias, y el recurso a un Dios personal o a la iglesia pertenecen, por lo que a ellos concierne, a una edad pasada; casi a un mundo diferente.

Por deplorable que pueda parecer, ello es un hecho innegable y resulta evidente en el comportamiento de la generaciones más jóvenes. Estas desean descubrir las cosas por sí mismas, experimentar todos los aspectos de la vida y aceptar tan sólo aquello que se le presenta de forma objetiva, demostrable y comprensible; en otras palabras: de manera científica, en el mejor sentido del término.

## **2. El superconsciente**

Dentro del estudio de la constitución psíquica del ser humano, ha llegado el momento de examinar **la parte superior del inconsciente**: el superconsciente y el Sí Mismo espiritual. Ante todo es necesario afirmar la *realidad* del superconsciente, porque ésta todavía no suele ser reconocida —sobre todo en el campo de la ciencia y de la psicología— y para muchos sigue siendo una tierra desconocida (más adelante veremos porqué). Pero la realidad del superconsciente no tiene necesidad de ser demostrada; es una *experiencia*, y cuando tomamos conciencia de ello constituye lo que Bergson ha denominado con gran acierto «datos de la conciencia», los cuales son en sí mismos la propia evidencia y la propia prueba. Es una experiencia directa, como lo es un color, un sueño o un sentimiento. Nadie puede ni tiene necesidad de «demostrar» la sensación del rojo o del verde, de la alegría o del dolor; para quien los experimenta, son una realidad psicológica.

A este respecto procede evitar un posible malentendido y aclarar una duda: ¿cómo se puede hablar de experiencia o de conocimiento de algo que está más allá o por encima de la conciencia? La respuesta es fácil y es la misma que se puede aplicar a cualquier otro aspecto o nivel del inconsciente: **podemos experimentar conscientemente elementos, actividades o contenidos psíquicos que existen *habitualmente* fuera de nuestra conciencia cuando éstos, en ciertos momentos o condiciones, entran en el campo de la conciencia.**

Existe un continuo intercambio, una «osmosis» entre la conciencia y el inconsciente. En un momento dado lo que era superconsciente se vuelve consciente, permanece así durante un espacio de tiempo más o menos largo y después vuelve a ser superconsciente. Me gustaría recordar a este respecto que «superconsciente», «inconsciente» y «consciente» son *adjetivos*, es decir, condiciones temporales del hecho psíquico.

**La entrada del superconsciente en la conciencia puede tener lugar de dos formas:**

- **la primera y más usual se puede llamar «descendente», y consiste en la irrupción de elementos superconscientes dentro del campo de la conciencia en forma de intuiciones, iluminaciones repentinas o inspiraciones. Con frecuencia suelen ser espontáneas e inesperadas, pero a veces también pueden responder a una llamada o invocación, tanto consciente como inconsciente.**
- **La segunda forma se podría llamar «ascendente», y sucede cuando nuestro centro de conciencia se eleva desde el yo auto consciente a niveles superiores a los ordinarios, hasta alcanzar la esfera del superconsciente.**

Los testimonios sobre las experiencias del superconsciente son innumerables y proceden de todos los tiempos y lugares; son experiencias antiguas y modernas, orientales y occidentales. Pueden ser de varios tipos, pero ante todo están las que corresponden al campo religioso y en particular las experiencias místicas, aunque también debemos tener en cuenta que éstas no son las únicas puesto que hay otras experiencias superconscientes que poseen características no religiosas. Si las experiencias superconscientes son un hecho, naturalmente deben ser susceptibles de investigación científica, como cualquier otro tipo de hechos. Y ciertamente, esta investigación ya se ha iniciado, aunque tiene poco desarrollo en comparación con la enorme importancia y valor humano y espiritual del superconsciente. Mientras que existen millares y millares de psicólogos en todo el mundo que estudian los restantes aspectos de la naturaleza humana (¡sobre todo los inferiores!), son muy pocos los que se ocupan del superconsciente.

¿Cuáles son las causas de este extraño hecho?

- En primer lugar el materialismo fundamental del ser humano. Especialmente el hombre occidental, con su materialismo teórico y práctico, se encuentra como hipnotizado tanto por las sensaciones procedentes del mundo exterior como por las de su propio cuerpo. Es fundamentalmente extrovertido, tiende a actuar hacia el exterior, y el mundo interior, en todos sus aspectos, le da miedo y no se encuentra a gusto en él. Por ello, tiende a evadirse, a huir de todo aquello que le conduce hacia el interior o a enfrentarse consigo mismo.
- **Otro de los motivos es el miedo a ser anormal o a ser considerado como tal. Quienes viven algunas de estas experiencias superconscientes temen perder la cabeza — sobre todo cuando se trata de irrupciones repentinas, inesperadas o distintas a las de la vulgar y restringida normalidad cotidiana— o tienen miedo de que puedan ser morbosas o anormales; cuando lo cierto es que, por el contrario, son *supernormales*.**
- **Finalmente, en el campo científico el mayor obstáculo es el obstinado prejuicio de que estas experiencias no son objeto de la ciencia. Siendo la psicología una ciencia joven, se ha apoyado —o mejor dicho, ha permanecido— ligada a la metodología de las ciencias naturales, lo cual no le conviene en absoluto porque ello la sumerge en un «mar de confusiones», Para evitarlo, la psicología tiene, en cambio, el derecho y el deber de utilizar métodos igualmente serios y científicos, pero adecuados a su naturaleza**

Sin embargo, ha existido un grupo de valientes pioneros que osaron aventurarse en el campo del superconsciente y que intentaron estudiarlo científicamente. El primero de ellos fue el gran psicólogo americano **William James**, que en una serie de conferencias —reunidas posteriormente en la obra *Varieties of Religious Experience* llevó a cabo un agudo examen de las experiencias religiosas; con simpatía y aprecio, pero de forma imparcial y objetiva. Esto todavía resulta mucho más valioso, dado que James reconoce no haber tenido él mismo estas experiencias, por lo que debió de realizar un enorme esfuerzo científico para poder estudiarlas a través de otros.

Las conferencias de James tuvieron lugar hacia finales del siglo pasado. Poco después, un médico americano, el doctor **Bucke**, tras haber tenido una experiencia imprevista y repentina de iluminación espiritual que le impresionó profundamente, comenzó a estudiar los testimonios de lo que él denominaba «Conciencia Cósmica» —que es, por otra parte, un término muy discutible. Bucke recopiló y comentó muchas experiencias de todos los tiempos, y dio una interpretación en el libro *Cosmic Consciousness*, publicado en 1901.

Otro médico, **Winslow Hall**, también recopiló testimonios de iluminaciones cuyo valor residía en el hecho de que se trataba de *men of the street*, es decir, de «personas cualquiera» que no poseían ninguna otra característica superior, pero que sin embargo habían tenido experiencias de carácter super-consciente muy notables.

Entre los psicólogos modernos podemos citar a Jung, según el cual existen elementos que poseen un carácter superior, superpersonal, en lo que él denomina «inconsciente colectivo». Al sociólogo Sorokin, que dedicó un capítulo de su libro *The Powers and the Ways of Altruistic Love* al superconsciente. A Frankl, neurólogo de Viena, que admite plenamente la existencia de experiencias superconscientes. Al psiquiatra Urban de Innsbruck, que habla de la «psicología de lo alto». Finalmente, una amplia investigación sobre el superconsciente fue llevada a cabo por un psicólogo americano, **A. Maslow**, profesor de la Universidad de Brandéis, que expuso los resultados en su libro «Towards a Psychology of Being» (**Hacia una psicología del ser**). (1) El llama «ser» al conjunto de experiencias que nosotros llamamos superconscientes, porque una de sus características es la de dar un sentido de «ser plenamente», de intensidad de existir y de vivir. Maslow recopiló una serie de datos importantes a través de entrevistas personales en las que usaba un cuestionario.

(1) Publicado en castellano con el título **El Hombre Autorrealizado**, Ed. Kairós. (N del T.)

### **Esto nos lleva a hablar del método de investigación científica del superconsciente.**

- **En primer lugar, es preciso recopilar la documentación ya existente —biografías, autobiografías, epistolarios, etc.— de todas las épocas, y reunir datos actuales mediante entrevistas personales con cuestionarios.**

- La segunda fase de la investigación la constituye el examen, clasificación, interpretación y valoración de los datos recopilados.
- La tercera fase, que es la más interesante, es la «experimental», y consiste en la utilización de los métodos psicológicos adecuados para facilitar el descenso de los elementos superconscientes al campo de la conciencia, o bien para promover el ascenso del centro de conciencia a las luminosas regiones superiores.

A través de los datos adquiridos hasta ahora en la investigación del superconsciente, nosotros hemos catalogado y descrito trece características que poseen ya sea los niveles superiores, ya sea los estados de conciencia que se producen cuando aquéllos entran en el campo de la conciencia.

1. La primera es un sentido de *profundidad*: en varios testimonios se habla de llegar hasta la raíz, hasta la base del propio ser; de dejar la superficie ordinaria de la conciencia o llegar hasta el fondo de uno mismo.
2. Otra, es un sentido de *interiorización*, un proceder de lo externo hacia lo interno, de la periferia al centro de nuestro ser.
3. La tercera es de *elevación*, de *ascenso*; de «subir» a un nivel más alto.
4. El simbolismo de escalar una montaña, de llegar hasta su cima, se halla a menudo presente en los testimonios, y está relacionado con el *sendero*, con la *vía* a recorrer, que es la cuarta característica.
5. La quinta es la *expansión*, la *ampliación* —a veces vertiginosa— de la conciencia; los límites restringidos del yo separado son trascendidos, anulados momentáneamente, y se tiene la sensación de participar de una conciencia más vasta.
6. La sexta es el *des-arrollo*, la *activación*, la sensación de eliminar lo velado, lo «arrollado», y por consiguiente, de «florecer» o «emerger».
7. La séptima es la *potenciación*, como si una energía más fuerte y más dinámica operara en nosotros, y se experimenta esa plenitud e intensidad de ser y de existir ya señalada.
8. Otra característica frecuente es la sensación de *despertar*. En muchos testimonios se pueden encontrar expresiones como las siguientes: «He despertado a una realidad superior-», "He salido de las tinieblas de los sentidos», «He pasado del estado de sueño de la vida ordinaria a un estado de vigilia superior». Al respecto, recordemos que a Siddharta Gautama, fundador del Budismo, se le conoce por el calificativo de Buddha, que significa «Despierto» o «Perfecto Iluminado».
9. También suele ser muy frecuente la sensación de *iluminación*, en la que una

nueva luz no terrena transfigura el mundo externo dotándole de una nueva belleza, e ilumina el mundo interno, «arrojando luz» sobre los problemas y disipando las dudas: es la luz intuitiva de una conciencia superior.

10. Por regla general, esta sensación se ve acompañada de un sentimiento de gozo, de alegría, que llega incluso a estados de *beatitud*.

11. Y junto con ello —o independientemente—tiene lugar un sentimiento de *renovación o regeneración*, como si tuviera lugar el «nacimiento» de un nuevo ser dentro de nosotros.

12. Después aparece la duodécima característica, que es una sensación como de *resurrección*, de regresar a un estado anterior perdido y olvidado.

13. Y finalmente, una sensación de *liberación*, de libertad *interna*

Este conjunto de características se corresponde en gran parte con los testimonios recopilados e investigados por Maslow, el cual señala catorce características —o **valores de la conciencia del ser**», usando su terminología— que son:

- sentimiento de plenitud, de integración, de totalidad;
- sentimiento de perfección,
- de estar completo,
- de vitalidad, de intensidad, de vida;
- sentimiento de riqueza
- pero al mismo tiempo de sencillez;
- sentido de la belleza,
- conciencia de la bondad,
- ausencia de esfuerzo,
- espontaneidad, alegría,
- jocosidad, «humor»;
- sentimiento de verdad, de *realidad de la experiencia*, en el sentido de que la experiencia revela algo *verdadero*, más verdadero aún que lo que puede llegar a conocer la conciencia ordinaria.
- Finalmente, un sentimiento de independencia, de libertad interior, es decir, de no tener necesidad de apoyarse en los demás: autosuficiencia, en un sentido superior y espiritual.

**Maslow afirma con propiedad que todas estas manifestaciones se interpenetran y se relacionan entre sí: «Más que formar parte del ser, son aspectos de éste».**



Todo esto hace surgir el deseo de pasar por este tipo de experiencias, tan hermosas y fascinantes, y de buscar la forma de favorecerlas o provocarlas. Sin embargo, debo dar ahora una pincelada más oscura y decir que **estas experiencias también pueden resultar inconvenientes y peligrosas**. Estos inconvenientes pueden aparecer debido a una errónea comprensión y valoración de la experiencia o bien a causa de su propia intensidad.

- La valoración errónea consiste, tal como ya se ha señalado anteriormente, en considerarla como algo extraño, anormal; como un signo de desequilibrio mental.
- Pero aparte de esta falsa interpretación, la irrupción de elementos Hiperconscientes —sobre todo, si es repentina y muy intensa— disturba el equilibrio preexistente (más o menos real) de la personalidad ordinaria y puede producir reacciones de desorientación o de excitación excesiva.
- **También pueden tener lugar incidentes y disturbios cuando se produce su desarrollo, es decir, en el ascenso hacia los niveles superiores. No es este momento para extenderme más sobre ello, pero he tratado ampliamente este tema en el ensayo «El desarrollo espiritual y los disturbios neuro-psíquicos». (2)**

Por otro lado, las ventajas y el valor de estas experiencias son muy superiores a los disturbios que en un principio pudieran llegar a causar, pues ayudan de forma eficaz a resolver o a solucionar todos los problemas humanos, individuales y sociales. Lo hacen encuadrándolos en una realidad más amplia, reduciéndolos a su justa proporción, permitiendo valorarlos de forma distinta y mucho más justa. De tal modo que los problemas, o ya no nos preocupan más y se evaporan, o bien aparecen bajo una luz superior de manera que la solución se nos presenta clara y concisa. Veamos algunos ejemplos:

(2) Este ensayo forma parte del capítulo 10 del presente volumen. (N. del E.)

Una de las mayores causas del sufrimiento y de los errores en la conducta es el **miedo**, ya sea en forma de angustia individual o de ese miedo colectivo que empuja a un pueblo a la guerra. Ahora bien, la experiencia de la realidad super-consciente anula el miedo, ya que la consciencia de la plenitud y permanencia de la vida es incompatible con cualquier sentimiento de temor. Otra de las causas de los errores y de los males es la **combatividad**, que se basa en la **separatividad**, en la **agresividad y en los sentimientos de hostilidad y de odio**. Pero en la serena atmósfera del superconsciente estos impulsos y sentimientos no pueden existir. Quien ha vivido tal ampliación de la conciencia, tal participación, tal sentimiento de unidad con todos los seres, no tiene deseos de seguir combatiendo con los demás. Algo así sería totalmente absurdo, ya que sería como luchar ¡contra uno mismo! De esta forma, los problemas más

graves y angustiosos son resueltos, eliminados, con el desarrollo, la ampliación o el ascenso de la consciencia al nivel de una Realidad superior.

1. Inconsciente inferior
2. Inconsciente medio
3. Inconsciente superior o Superconsciente
4. Campo de la conciencia
5. El Yo consciente
6. El Yo o Sí Mismo Superior
7. Inconsciente colectivo

Antes de dar por finalizado este examen o sumario, es necesario aclarar la diferencia entre el superconsciente y el Sí Mismo espiritual (ver el gráfico adjunto, donde se esquematiza la constitución psicológica del ser humano). Si esta distinción no es muy evidente es debido a que los contenidos del -superconsciente—sobre todo en su nivel más elevado— se hallan muy próximos al Sí Mismo Superior y por consiguiente, participan en alguna medida de su cualidad. Pero existe una diferencia fundamental: en el **superconsciente hay elementos o «contenidos» de diverso género —activos, dinámicos, variables— que participan de la corriente de la vida psíquica en su conjunto. Por el contrario, el Sí Mismo es inmóvil, estable, inmutable; por consiguiente, *distinto* de aquél.**

Es oportuno tener presente tal diferencia; y también que este sentido de permanencia y de estabilidad es transmitido —aunque de forma atenuada y velada— por el Sí Mismo espiritual a su reflejo, el Yo consciente y personal. Esto es lo que nos dota de sentido de permanencia y de identidad personal a pesar de todos los cambios, de la sucesión de los estados de ánimo y de los diferentes contenidos de la conciencia. Pues si bien nos identificamos con distintos «personajes», diversas sub-personalidades y diferentes emociones que sucesivamente van ocupando el campo de la conciencia, en el *fondo* cada cual sabe que es siempre él mismo. Cuando alguien dice: "Ya no me reconozco», al experimentar un importante cambio en su vida, en realidad está diciendo: «Aquello con lo que antes me identificaba ha desaparecido y ahora me identifico con otra cosa». Propiamente, el decir: «ya no me reconozco» implica, paradójicamente, la existencia de un oscuro y latente sentido de continuidad sostenida. De no ser así, tampoco podría existir la sensación de no reconocernos, que es el resultado de comparar, de enfrentar el estado de conciencia anterior con el actual. Por ello, el carácter esencial de la auto-conciencia es la continuidad, la permanencia. **No obstante, la continuidad del Yo consciente es solamente un pálido reflejo de la perenne e inmortal esencia del Yo espiritual: el Sí Mismo.**

En el diagrama, el Sí Mismo está situado en el extremo superior de la periferia de la personalidad, participando de interior —en relación de continuidad con el

superconsciente— y del exterior. Con ello se indica su doble naturaleza: individual y universal al mismo tiempo. Esto puede parecer paradójico, incluso incomprensible para la mente o la conciencia personal, pero es un estado de conciencia que puede ser —y de hecho lo es— experimentado y *vivido* en ciertos momentos de elevación en los que uno «sale» de los límites del conocimiento ordinario. En ellos se experimenta una sensación de ampliación y expansión sin límites junto con una alegría y felicidad inmensas, algo que es esencialmente inefable e imposible de expresar con palabras.

Aquí se inicia el contacto con el Misterio, con la Realidad Suprema. De ello no puedo hablar; está más allá de los confines de la psicología y de la ciencia en general. Pero la psicósíntesis puede ayudar a aproximarnos a este umbral, lo cual va es mucho.

### 3. Alpinismo psicológico

Hemos dicho que existen dos modos distintos, y en cierto sentido opuestos, de exploración del superconsciente. El modo más frecuente es el que denominamos *descendente*, que consiste en la afluencia o irrupción de elementos superiores en el campo de la conciencia. Este modo se podría considerar como una forma de telepatía —telepatía vertical, concretamente— porque entre el Yo consciente y el Sí Mismo hay una considerable distancia. Estas afluencias se manifiestan en forma de intuición, de inspiración, de creaciones geniales o de inclinación hacia las acciones humanitarias y heroicas. También se producen fenómenos específicamente parapsicológicos, algunos de los cuales inducirían a admitir que a través de los tres niveles del inconsciente llegan hasta la conciencia influencias e impulsos de origen extraindividual.

El otro tipo de relaciones y de contactos que podemos establecer con el superconsciente es el *ascendente*. Este consiste en la elevación del yo consciente —y, por lo tanto, del área de la conciencia— a niveles más altos, hasta penetrar en esa zona que normalmente permanece ignorada porque está por encima del nivel ordinario de nuestro conocimiento. Esto se halla claramente indicado en nuestro esquema (ver pág. 41)

La zona del centro representa el nivel y el área donde normalmente se ubica el conocimiento, con el yo consciente en el centro. Cuando se produce el ascenso interno, todo se trastoca y el yo se abre al nivel del superconsciente. De este modo el área de la conciencia llega a incluir el contenido del superconsciente aproximándose cada vez más al Sí Mismo espiritual.

Vamos a examinar ahora con detenimiento este segundo modo.

He denominado «alpinismo psicológico» a este ascenso. Esta designación no es tan sólo una comparación más o menos sugerente, sino que indica una analogía substancial y una

estrecha relación simbólica.

Para su descripción me baso, entre otros, en algunos apuntes de un hábil matemático y no menos valiente alpinista: el profesor Ettore Carruccio.

- **Una primera analogía concierne a los diversos móviles que pueden inducir e incitar al ascenso, tanto a nivel físico como a nivel interno. «A veces —escribe Carruccio— la pasión alpinística asume una forma tal que guarda relación con el concepto del superhombre, en el sentido de Nietzsche. Esta forma nace de una exasperada afirmación del poder individual, mediante la superación de extremas dificultades no exentas de graves peligros».**
- **Análogamente, el impulso por abandonar los niveles habituales de la vida psíquica puede consistir en una búsqueda y en una afirmación de superioridad que nacen del deseo de desarrollar unas facultades mediante las cuales dominar a los demás: es la «voluntad de poder» nietzschiana, la codicia por adquirir poderes «mágicos» o superiores a los normales. Se trata de un móvil puramente egoísta, aunque a veces pueda ocultarse bajo apariencias pseudo espirituales.**
- **Otro móvil común a ambos alpinismos es el de evadirse de la vida ordinaria o de la realidad común, considerada y sentida como mezquina, triste, aburrida y, en definitiva, insatisfactoria de un modo u otro. Es una reacción frecuente a las constricciones y a la vulgaridad de la vida moderna, sobre todo en las grandes ciudades.**
- **Un tercer móvil es la fascinación que ejerce directamente lo desconocido o lo extraordinario. Se trata de ese misterio que siempre ha impulsado al hombre a la conquista, a la exploración o al conocimiento de lo nuevo, de aquello que está más allá, en pos de la vivencia de unas experiencias distintas a las habituales. Este móvil —este impulso imperioso y a veces irresistible— lo personificó Hornero en la figura de Ulises, dedicando toda la *Odisea* a desarrollar este tema. Modernamente se manifiesta en la búsqueda de experiencias extraordinarias, empleándose cualquier medio —ciertas drogas, por ejemplo— para lograrlas. Es preciso tener en cuenta este móvil para comprender muchas de las cosas que suceden actualmente.**
- **Un cuarto móvil es la atracción y fascinación por la aventura, por las dificultades, por el riesgo en sí mismo, independientemente de los resultados y de las**

compensaciones. Existen algunos casos evidentes, como el del navegante solitario que atraviesa los océanos en una frágil barca. Esto es lo que sucede precisamente en el alpinismo denominado «académico», que consiste en la búsqueda y en las tentativas de recorrer nuevos caminos, los más difíciles, para llegar a la cima de una montaña que se podría alcanzar por vías menos peligrosas. Este móvil se asocia a veces con el precedente y ello explica que tantos jóvenes hagan caso omiso de las advertencias, sin embargo, disminuyan sus manifestaciones de riesgo cuando disminuyen las constricciones y prohibiciones externas. Es muy importante llegar a reconocer este hecho, porque demuestra que en el trabajo de prevención y tratamiento de toxicómanos es preciso recurrir a otros métodos, a otros modelos psicológicos. No digo que el mero hecho de no indicar el riesgo y el perjuicio de aquello que hacen bastará para disuadir a los toxicómanos, pero no debemos aferrarnos a ello.

- Un quinto móvil, a menudo muy poderoso, es la atracción o la fascinación por lo que es realmente superior, por aquello que posee un valor más alto de naturaleza genuinamente espiritual. No debe ser confundido este móvil con los precedentes, aunque no es de extrañar que en algunos aspectos pueda ser asociado con ellos. «Bajo este aspecto —escribe el profesor Carruccio— el alpinismo puede contemplarse como una rama de la ascética y en relación con el sentimiento religioso en sus distintas manifestaciones desde la antigüedad hasta nuestros tiempos». Evocando una congregación de alpinistas, Guido Rey escribió con espíritu poético: «Las cumbres a nuestro alrededor son los altares donde se van a cumplir los misteriosos ritos, terribles a veces, lejos de la vista de otros hombres, pues así es como se lleva a cabo el rito más terrible y el más santo». Esta afirmación es muy significativa. Explica el motivo de la intensa atracción y la fascinación que siempre han suscitado las montañas y el carácter sagrado que todas las razas y pueblos les han atribuido, así como el estado de entusiasmo, de euforia y de elevación interna experimentado por los alpinistas.

He aquí algunas expresiones significativas, extraídas de «Ad summum per quadratum», (1) un óptimo estudio de Edouard Monod-Herzen sobre este tema: «El guía Joseph Pession, al entrar en el refugio superior del Cervino, me dijo: «llegando aquí se abandonan todas las miserias terrenas...; ahora entramos en un mundo totalmente nuevo». Y uno de los porteadores, al llegar a la cima, dijo que oía la voz de los ángeles y que ahora ya podía morir contento».

El pintor Alberto Gross, según explicaba su hijo Cario, experimentó durante setenta años un amor apasionado por el Cervino, transformado en una especie de sentimiento místico. "Esto mismo —afirma Monod-Herzen— es idénticamente aplicable a Cario Gross y a Guido Rey, como

se aprecia en el libro que conjuntamente escribieron sobre el Cervino, e incluso también a mí mismo, que en cincuenta años he realizado diecinueve ascensiones al Cervino encontrando en cada una de ellas un nuevo significado y un nuevo encanto».

(1) Publicado en la revista *Action et pensée*, en diciembre de 1956. Por cuadrado se entiende la base de una pirámide, que es un símbolo geométrico ascendente.

Es sabido que los indios consideraban la cumbre del Himalaya como la morada de los Dioses y que los griegos ubicaban a sus divinidades sobre el monte Olimpo. El gran pintor japonés Hokusai pintó más de cien veces el sagrado Fuji, considerado como el templo de la divinidad denominada «La Princesa de la Flor-Floreceda», que alude a la rosa y a su floración. En uno de los cuadros de Hokusai se ve la cumbre del Fuji brillando al sol, mientras que en una de sus laderas arrecia el temporal. Otros testimonios son los templos que se encuentran sobre los montes, la revelación de Moisés sobre el monte Sinaí, y la transfiguración de Cristo sobre el monte Tabor y su de la montaña.

Pero examinemos más de cerca y con mayor precisión las analogías entre las diferentes fases de la ascensión externa e interna.

- Antes de cualquier tipo de ascensión se precisa una adecuada preparación. Para un alpinista consiste en el entrenamiento de sus músculos en un llano, ya sea haciendo gimnasia o utilizando cualquier otro medio que le permita estar en forma es evidente que antes de partir es imprescindible estar lo suficientemente preparado en el llano, ya que sería absurdo intentar una ascensión mientras todavía resulte fatigoso hacer marcha o gimnasia. Esto es obvio, sin embargo no siempre se tiene en cuenta cuando se trata de una ascensión psico-espiritual, la cual se intenta a menudo sin haber llevado a cabo ningún tipo de preparación.
- En la Psicosisíntesis siempre insistimos en que para que tenga lugar una adecuada psicosisíntesis personal, es preciso que se dominen y utilicen las energías y las funciones normales del hombre antes de empezar a desarrollar las superiores, es decir, antes de salir a explorar el superconsciente. Cuando no es así, pueden llegar a producirse graves desequilibrios psíquicos.
- Pero la preparación física o psicológica no es suficiente; también es preciso un conocimiento teórico de la zona por la que nos vamos a aventurar. En el caso de las montañas, y con la excepción de aquéllas que se escalan por primera vez, existen mapas topográficos con informaciones y descripciones que aportan los que han estado anteriormente. Esto se corresponde en el ámbito psicológico con los conocimientos ya adquiridos en relación al superconsciente por medio de los escritos de

aquellos que han tenido experiencias de los niveles superiores. Pero todavía resultan mucho más útiles las informaciones personales de aquellos que han explorado esas alturas: ellos son los genuinos instructores espirituales; y digo genuinos», porque muchos de los que así se proclaman no lo son.

Con esta doble preparación, podemos enfrentarnos a la ascensión. Es una ascensión, no un «vuelo»; por consiguiente, posee varias fases y etapas. Existen dos descripciones, ambas muy instructivas y aclaratorias, de esta ascensión gradual. Una de ellas es la subida de Dante al monte del Purgatorio, que es el tema del segundo canto de la *Divina Comedia*. Observado bajo un punto de vista psicointético y analógico, aún ahora puede seguir proporcionándonos muchas indicaciones útiles y siempre actuales porque, en gran parte, tanto los obstáculos como las dificultades de superación siguen siendo los mismos.

La otra es la subida al monte Carmelo, descrita en un grueso volumen de San Juan de la Cruz. Esta posee un carácter específicamente ascético y místico, pero también en ella hay algunos tesoros del conocimiento psicológico y de las instrucciones que, traducidas al lenguaje moderno y exceptuando algunos rasgos específicos de la época, pueden resultar muy instructivas. Daré solamente un ejemplo: **San Juan de la Cruz describe minuciosamente los estados de aridez y de frialdad de la «noche oscura» que aparecen tras las primeras experiencias gozosas, cálidas y plenas de sentimiento. Tales estados se corresponden con el frío y la espesa niebla que, llegado a un cierto punto de la ascensión y antes de alcanzar la soleada cima, ha de afrontar el alpinista.**

Este simbolismo de la montaña y del ascenso ha sido utilizado en algunos métodos psicoterapéuticos. Carl Happich, profesor de clínica médica de Darmstadt, al emplear activamente la psicoterapia presentaba tres situaciones simbólicas a las que llamaba Meditación del prado, de la montaña y de la capilla.

Este método de ascensión interna mediante la ascensión imaginaria a una montaña ha sido utilizado, entre otros, por Desoille en su técnica del «réve éveillé», y después ha sido desarrollado y modificado con el nombre de «Imagerie mentale» y «Oneiro-thérapie» por el doctor Virel.

**La importancia de los símbolos como espejo y camino de la realidad espiritual se indica en el siguiente esquema:**

- 1. Yo consciente**
- 2. Centro unificador externo**
- 3. Yo Superior o Ser Transpersonal: El Centro Espiritual**

En este esquema vemos que existe un centro externo que puede actuar como espejo del Ser espiritual. A veces, resulta más fácil percibir el Sí Mismo espiritual a través de su reflejo en un centro externo que mediante la ascensión directa. Este centro puede constituirlo el propio

terapeuta, como modelo ideal, pero también un símbolo, como el de la montaña.

**Existen varias categorías de símbolos y entre ellos hay diversos símbolos análogos al de la ascensión que pueden ser utilizados con este objeto.**

En la Psicósíntesis, utilizamos ejercicios de este género. Uno de ellos es la anteriormente citada ascensión al monte del Purgatorio. La *Divina Comedia* puede ser considerada como el poema de la psicósíntesis, porque describe sus tres grandes estadios: primero, la bajada al Infierno, que es la fase psicoanalítica, el descenso al abismo del inconsciente inferior; luego la subida al Purgatorio, que representa la evolución interior; después la ascensión al Paraíso, que indica siempre los más altos estadios de la realización espiritual.

Otro grupo de símbolos se utilizan en el ejercicio basado en la leyenda del Grial, que he descrito en mi libro *Principi e metodi della psicosisintesi terapeutica* (pág. 171-173).

**Estos símbolos no sólo poseen una eficacia terapéutica, sino que también sirven — incluso más eficazmente todavía— para conquistar las luminosas cumbres del superconsciente, es decir, para descubrir todas sus maravillas y utilizar sus tesoros.**

Al igual que existen diferentes vías para escalar una montaña, también hay diversas «vías internas», adaptadas a los diferentes temperamentos y tipos psicológicos, para subir por las laderas del superconsciente y entrar en contacto con el Sí Mismo espiritual. **Se puede seguir la vía mística, la vía del amor, la vía estética expresada por Platón en su famosa escala de la belleza, la vía meditativa, etc.**

Vamos a examinar a continuación la **vía meditativa**, que es la que está más directamente vinculada al campo de la Psicósíntesis.

- La primera fase de esta vía, que se corresponde en cierto sentido con la preparación arriba mencionada, es la del recogimiento, la concentración desde la periferia hasta el centro, la desidentificación, es decir, la liberación de los contenidos ordinarios del campo de la conciencia. Normalmente, nuestra conciencia suele estar bastante dispersa en algunos de sus puntos, mientras que en otros recibe continuos mensajes o «informaciones» sobre los distintos niveles del inconsciente y del mundo exterior. Por consiguiente, antes que nada es necesario «reentrar en uno mismo», es decir, retirar la conciencia al yo consciente, ubicado en el centro del área consciente a nivel normal. Es preciso que haya silencio; y no precisamente externo, sino interno. A este respecto citaré la ingeniosa respuesta de un Instructor ante la queja de uno de sus discípulos: «Yo cierro los ojos, no pongo atención en el exterior, me tapo los oídos para no escuchar ninguna palabra o ruido, pero a pesar de todo no consigo realización



alguna» El instructor le respondió: "Intenta mantener la boca cerrada y busca el silencio no en el exterior, sino en tu interior». De hecho, si observamos atentamente nos daremos cuenta que hay una parte de nosotros mismos que habla continuamente. Son las voces de nuestra sub-personalidad, de nuestro inconsciente, que produce un continuo clamor interno. Por ello no es suficiente con el silencio externo, y sin embargo es posible mantener un recogimiento a pesar de los ruidos externos.

- La segunda fase la constituye propiamente la verdadera meditación. Ante todo, la meditación debe ser sobre un tema formulado con una frase o indicado por una palabra. Su primer estadio consiste en la *reflexión intelectual*, pero ésta debe ir seguida por algo mucho más profundo y vital. Se trata de percibir, de darse cuenta conscientemente de la calidad, el significado, la función y el valor de aquello sobre lo que se está meditando; de sentir cómo vive y cómo actúa en nuestro interior. En vez de palabras también se pueden utilizar imágenes o símbolos, observándolos en el exterior y visualizándolos en nuestro interior.
- Más elevado todavía es el estadio de contemplación, pero resulta muy difícil —por no decir imposible— explicar con palabras en qué consiste. Sólo puedo decir que se trata de un estado de tal profunda identificación con aquello que se está contemplando que incluso se llega a perder la conciencia de toda dualidad: es una fusión entre el sujeto y el objeto en una unidad viviente. Más adelante, cuando ya no resulta necesaria la meditación sobre algún objeto, la contemplación se convierte en un estado de absoluta tranquilidad y silencio interior, en un «permanecer» en la pura conciencia del ser.

**1. Entonces es cuando con plena conciencia se alcanza la región y la esfera que normalmente constituye el superconsciente. En este estadio se pueden tener experiencias de las diversas cualidades y actividades psico-espirituales que se desarrollan en el superconsciente. Ello no es algo abstracto, vago o borroso, como pudiera pensar quien no las conoce, sino algo vivo, intenso, distinto y dinámico que se percibe como algo mucho más real que las experiencias ordinarias, sean internas o externas. Sus principales características son las siguientes:**

**1. Una percepción de luz, una iluminación, sea en un sentido general, sea en el sentido de poner luz sobre un problema o situación cuyo significado es revelado.**

**2. Una sensación de paz, de una paz absoluta, independientemente de cualesquiera que fueren las circunstancias externas o el estado interior.**

**3. Una sensación de armonía y de belleza.**

4. **Una sensación de alegría, de regocijo: ese regocijo también expresado por Dante.**
5. **Una sensación de potencia, del poder del espíritu.**
6. **Una sensación de grandeza, de vastedad, de universalidad y de lo eterno.**

Todas estas características no están separadas unas de otras sino que se interpenetran, lo cual también describió admirablemente Dante.

**Naturalmente, una experiencia contemplativa de tal magnitud no puede ser permanente. Pero incluso después de su conclusión sigue produciendo efectos y frecuentes cambios en la personalidad ordinaria.**

- Entre otras cosas, favorece el ascenso gradual y estable del centro de la conciencia personal y del área de la conciencia normal a niveles cada vez un poco más elevados; o bien tal área puede llegar a encontrarse casi sobre la línea de demarcación (no de división, sino de distinción) entre el inconsciente medio y el superconsciente, de manera que la conciencia de vigilia permanece siempre iluminada en un grado u otro.
- De este modo se facilita y se hace más frecuente la aparición de la intuición y de la inspiración; también la culminación, esa llegada a la cumbre que simboliza la unión del centro de conciencia personal con el Sí Mismo espiritual. Obsérvese que, en el esquema, la «estrella» que representa el Sí Mismo espiritual está trazada en parte dentro y en parte fuera del óvalo. Esto indica que el Sí Mismo participa conjuntamente de la individualidad y de la universalidad, estando en contacto con la Realidad trascendente.
- Otro efecto de esta experiencia es la *acción* inspirada, es decir, un potente impulso a obrar. Ante todo expresando, difundiendo, irradiando, haciendo partícipes a los demás del tesoro descubierto y conquistado. Después, colaborando con todos los hombres de buena voluntad y con todos aquellos que han pasado por experiencias parecidas, a disipar las tinieblas de la ignorancia que envuelven a la humanidad y a eliminar los conflictos que la destruyen, para preparar el nacimiento de una nueva civilización en la que los hombres, alegres y en concordia, llegarán a desarrollar las maravillosas capacidades latentes con las cuales están dotados.

#### 4. La expansión de la conciencia: conquista y exploración de los mundos internos

Actualmente, la humanidad se halla en un grave estado de crisis colectiva e individual. Existe un sentimiento generalizado de insatisfacción, de descontento por la vida ordinaria, y un continuo

afán por buscar algo distinto, algo «nuevo». No os preciso insistir sobre este aspecto, ya que resulta de lo más palpable y tiene lugar constantemente ante nuestros ojos. **Esta búsqueda de algo nuevo, esta rebelión contra la vida ordinaria, puede darse de dos formas que tienden y llevan ambas a la expansión de la conciencia.**

- La primera de estas formas lleva a incrementar el conocimiento del mundo exterior, ejemplificado en la exploración, conquista y dominio del espacio por medio de la aviación y de los vuelos espaciales. Paralelamente, también se desarrollan actividades para dominar y utilizar todas las fuerzas de la naturaleza, hasta llegar a la potente energía intra-atómica.
- La segunda vía de expansión de la conciencia es la del conocimiento del mundo interior o, mejor dicho, de los mundos interiores. De ahí el creciente interés por la psicología (sobre todo por la exploración del inconsciente), por las investigaciones sobre la naturaleza de las energías psicológicas,, por las leyes que las regulan, así como por su uso y (¡frecuente!) abuso.

Por ello, considero oportuno clarificar algunos puntos que considero fundamentales: puntualizar la situación actual, mostrar las direcciones que toman las investigaciones y los desarrollos en curso, e indicar las vías que se pueden seguir y las técnicas a utilizar. De momento, voy a realizar una exposición panorámica y delinearé un programa. En capítulos sucesivos se desarrollarán estos temas de forma mucho más amplia y específica.

### **La expansión de la conciencia puede darse en tres direcciones:**

- 1. Hacia abajo;**
- 2. Horizontalmente;**
- 3. Hacia lo alto.**

**1. En la dirección hacia abajo** se tiende a explorar el inconsciente inferior o a dejarlo aflorar en el campo de la conciencia. Este es el objeto de la «psicología de lo profundo» y, en particular, del psicoanálisis. Efectuado adecuadamente, este descenso puede resultar muy útil, tanto por razones prácticas como terapéuticas o educativas.

Pero también supone la atracción hacia las regiones inferiores: es la fascinación por el horror, la fascinación que ejercen los aspectos primitivos e instintivos de la naturaleza humana. Ello se refleja claramente por el interés y la difusión de escritos, películas y espectáculos que tratan sobre la violencia y los estados morbosos. Lamentablemente, puede llegar a producirse un

círculo vicioso, puesto que este interés dirigido hacia lo inferior es alimentado e incluso exacerbado por aquellos que, por motivos e intereses económicos y en su propio beneficio, cultivan estos gustos y siguen ofreciendo lecturas y espectáculos cada vez peores. La representación del horror también se halla presente en muchos de los cuadros y dibujos de los artistas modernos. Esta atracción por el mal la describió muy bien Erich Fromm en su libro *El corazón del hombre*. De la fascinación hacia lo «demoníaco» también nos habla Rollo May en *El amor y la voluntad*, aunque sin distinguir claramente sus distintos niveles.

**2. Otra dirección hacia la que tiende a expandirse la conciencia puede denominarse horizontal,** y consiste en su participación e identificación con otros seres, con la naturaleza y con las cosas. Es la tendencia a huir de la propia autoconciencia personal y a sumergirse en la conciencia colectiva. Recordemos que la conciencia colectiva ha precedido siempre a la conciencia individual. Podemos encontrarla en los seres primitivos, en los niños y también — aunque en menor grado— en varios grupos humanos: en las castas sociales, militares, profesionales, etc.. con las cuales el individuo se identifica.

Los aspectos más positivos de esta ampliación horizontal de la conciencia son: la identificación con la naturaleza en sus diversos aspectos y con la vida cósmica en general, y el sentido de participar de la vida y del devenir universal.

**3. La tercera dirección es la dirección ascendente, hacia los niveles del superconsciente y los niveles transpersonales.** Esta ampliación de la conciencia puede tener lugar de dos formas distintas: la primera consiste en elevar el centro de la conciencia, el yo, hacia esos niveles; y la segunda, en abrirla al influjo de las energías procedentes de los niveles superiores.

En ambos casos tiene lugar una creciente interacción entre el yo consciente y los niveles superconscientes. Su aspecto más elevado es el contacto con el Sí Mismo transpersonal. Recordemos que el yo consciente es un «reflejo» del Sí Mismo, por lo cual es esencialmente de la misma naturaleza aunque esté algo atenuado y «coloreado» por los contenidos del nivel medio de la personalidad. Cuando con ciertos ejercicios (especialmente con los de desidentificación) se consigue eliminar estos contenidos, el yo consciente tiende a remontarse hacia su origen.

Las diferentes modalidades y los distintos efectos de la trascendencia, sobre todo en dirección superior, han sido muy bien expuestos por Maslow. En su artículo «Various Meanings of Transcendence» (diferentes significados de la trascendencia), publicado en el *Journal of Transpersonal Psychology* (primavera del año 1969), Maslow distingue treinta y cinco distintas formas o aspectos.

A menudo, las diferencias entre estas tres direcciones de expansión de la conciencia no son fácilmente reconocibles y todavía existe una gran confusión al respecto, por lo que resulta muy oportuno subrayarlas. Sin embargo, por ahora vamos a seguir hablando de la dirección hacia lo

alto y de la relación con los niveles transpersonales y con el superconsciente, particularmente en la modalidad receptiva, es decir, cuando se produce el descenso —que a menudo es una verdadera irrupción— de los contenidos superconscientes al nivel en el que se encuentra normalmente el yo consciente. (1)

**Este descenso puede tener lugar de dos modos: espontáneo o provocado.** La forma más conocida de descenso espontáneo es la *inspiración*. De este modo los contenidos superconscientes pueden entrar en la consciencia en grados muy diversos: pueden entrar en un grado bastante tosco, casi informe; o pueden hacerlo con cierta elaboración; o en otros casos tienen ya una buena estructuración, con una forma definida o casi. Esto es lo que a menudo ocurre con la inspiración musical. Un ejemplo típico es el de Mozart, cuyas composiciones se presentaban en su consciencia ya completas, sin que fuera precisa ninguna elaboración. Cuando, en vez de ello, el material llega en un estado tosco, a menudo se expresa verbalmente en un estilo extraño, que no respeta reglas sintácticas o gramaticales. Un ejemplo típico es la literatura surrealista. Pero esta literatura proviene de diversos niveles del inconsciente, incluidos los inferiores.

El modo más simple en el que sucede el descenso de los contenidos del superconsciente es la *intuición*. Esta puede ser parangonada a un relámpago de luz que ilumina momentáneamente, o durante un tiempo más o menos largo, la consciencia de vigilia. La intuición se puede dar en todos los campos, incluidos el filosófico y el científico. Citaré una hermosa expresión de Einstein sobre la intuición: «La física inductiva plantea preguntas que la física deductiva no está en grado capaz de responder. Tan sólo la intuición, al igual que en la relación que se establece entre dos amantes, es capaz de permitir un conocimiento más allá de cualquier evaluación lógica.

(1) El escritor francés J. Wahl, en su estudio sobre el existencialismo, describía mediante un ingenioso juego de palabras los dos tipos de trascendencia: la *trans-ascendence* y la *trans-descendence* (la *trans-ascendencia* y la *trans-descendencia*)

Pero, por regla general, los grandes artistas, los grandes escritores y poetas, han utilizado el material aflorado o descendido a su consciencia y lo han elaborado conscientemente. Un típico ejemplo es el de Dante. Este, respondiendo a Bonagiunta, decía claramente en la *Divina Comedia* sentirse inspirado:

*Y yo a él [le contesté]: Yo soy alguien que cuando  
el amor le inspira, anota lo que en su interior  
va dictando, y de ese modo lo expresa.*

Sus llamadas a las Musas en la *Divina Comedia*, son en realidad apelaciones simbólicas al superconsciente y al Sí Mismo espiritual. Pero, después, constriñó conscientemente este material

inspirado proporcionándole una forma rígida: los tercetos rimados de la *Divina Comedia* y el número de versos de cada uno de los tres cánticos. Lo expresa con claridad al final del «Purgatorio»:

*Si yo tuviera, lector, mayor espacio  
para escribir, podría cantar en parte  
sobre el dulce beber del que no puedo saciarme;*

*mas puesto que completas están todas las páginas  
urdidas en este segundo cántico,  
me impide seguir adelante el imperativo del arte.*

**Existen varios métodos para promover o favorecer activamente el descenso de los elementos transpersonales a la conciencia de vigilia.**

- **Uno de los más sencillos, pero también de los más eficaces, es el dibujo libre.** El inconsciente se expresa sobre todo mediante símbolos y el dibujo es un método directo para representar tales símbolos. Recordemos que las primeras escrituras eran ideográficas, por medio de imágenes concretas. (Todavía podemos encontrarlas en los ideogramas de la escritura china). El alfabeto podría ser considerado como una especie de estenografía, de simplificación de los ideogramas en letras. El dibujo libre a menudo suele dar sorprendentes resultados, constituyendo un auténtico «mensaje» del superconsciente. Prueba de su origen es el hecho de que no es raro que la conciencia de vigilia del dibujante no pueda comprender su significado. Es entonces necesaria la ayuda de un experto en estos procesos psicológicos para que lo interprete y se lo revele al sujeto, y normalmente éste acostumbra a reconocer tal interpretación como justa y se da cuenta de que realmente es así, aunque por sí mismo no la hubiera podido alcanzar.
- **Otro método es el de la escritura.** Esto parece una cosa simple, obvia, que no presenta grandes problemas, pero es en realidad un proceso psicológico variado y complejo. A menudo suele ocurrir que se empieza escribiendo algo ya pensado de antemano; pero después, poco a poco, van apareciendo nuevas ideas al hilo de las cuales la corriente del pensamiento toma direcciones inesperadas y hace aflorar cosas que maravillan al propio escribiente. Podría decirse que en estos casos el inconsciente «dirige la mano» del escritor y ¡empieza a escribir por sí solo! Un psicólogo y escritor muy consciente, Hermann Keyserling, describe así este hecho: «Yo, normalmente, no escribo porque sepa hacerlo, sino con el fin de aprender, elevando el conocimiento subconsciente al campo de la visión del consciente». En estos casos, sin

embargo, es precisa una verificación y algo de cautela. Desde este tipo de colaboración, en diversa medida, entre el consciente y el inconsciente se puede pasar a un estado de escritura «automática», en la cual el yo consciente participa sólo mínimamente o no participa en absoluto, cayendo en un estado de trance, de hipnosis, mientras la mano escribe. Esto presenta algunos inconvenientes y también verdaderos peligros: es como abrir una puerta por la que no se sabe qué va a entrar. Hay una gran cantidad de escritos obtenidos mediante la escritura automática, y su valor es muy diverso. Algunos poseen un valor literario, incluso hay largas novelas. Son, a veces, instrucciones elevadas de carácter espiritual, o advertencias útiles. Pero, en la mayoría de los casos, la calidad de los escritos automáticos es ínfima; se ve claramente que es el inconsciente inferior quien «dirigió la mano». Aquí surge un problema: ¿Acaso el origen de estas manifestaciones no puede ser también extrapersonal, es decir, proceder de una fuente u origen ajenos a la personalidad del escritor? Este es un campo muy oscuro y complejo. Sólo diré que no se puede excluir la existencia de fuentes distintas al inconsciente personal, dado que éste también está en continua interacción (en «psico-ósmosis», podríamos decir) con el inconsciente colectivo a todos los niveles. Por ello resulta muy difícil decir si se trata de algo estrictamente individual o si, por el contrario, algunos influjos provienen del inconsciente colectivo. Esto sucede, repito, a todos los niveles: desde el más bajo hasta el más alto. Por consiguiente, es necesario mostrarse muy cautelosos. En todo caso, la procedencia de los mensajes no tiene nada que ver con su valor intrínseco.

- **El otro tipo de trascendencia superior** es la de la exploración activa de los niveles superconscientes, es decir, la elevación voluntaria del yo consciente a niveles cada vez más altos. Existen varios métodos para promover o favorecer estas elevaciones de la conciencia: **la plegaria, la meditación y algunos ejercicios específicos**. Aquí me limito simplemente a hacer esta alusión, puesto que ya hablaré más adelante sobre los distintos caminos hacia el superconsciente y el Sí Mismo espiritual. Tan sólo diré que para todas las formas y fases de la elevación de la conciencia se precisa la utilización de la voluntad. **Es necesaria la voluntad para eliminar los obstáculos, mantener el estado de receptividad, favorecer una elevación cada vez más alta, estabilizar la conciencia a niveles superiores y, finalmente, también para liberar y canalizar las energías aprisionadas.**
- Entre otros ejercicios específicos, se encuentran los del Raja Yoga. Se favorece el ascenso mediante la utilización de una simbología analógica: por ejemplo, la del alpinismo interior del que ya he hablado anteriormente. **Un método muy fácil y productivo es el de la «imaginación guiada»**, mediante la cual a menudo afluye un

rico material simbólico que, interpretado correctamente por el que dirige el ejercicio, puede producir grandes ampliaciones de la conciencia.

- **Pasemos a la eliminación de los obstáculos.** Estos pueden ser comparados con unas «pesas», como un lastre que obstaculiza la ascensión de la conciencia; o bien con unas «cuerdas», símbolo de las ataduras que nos vinculan a los aspectos ordinarios de la personalidad y que obstaculizan nuestro ascenso. Dichos obstáculos pueden ser de **naturaleza física, emotiva, imaginativa, mental, volitiva o ambiental**.
- **Particularmente importantes son los de naturaleza volitiva.** Con frecuencia, el yo consciente no quiere lanzarse hacia las alturas y opone resistencia. Siente miedo hacia lo desconocido, hacia las alturas vislumbradas. El Doctor Frank Haronian, con gran acierto, describió esta resistencia como un «**rehusar lo sublime**», y describió sus efectos en un artículo con este mismo título. **No es raro que ello pueda ser consecuencia del presentimiento de que algunas realizaciones espirituales son comprometedoras y suponen responsabilidades que el yo egotista y egocéntrico rehuye. De este modo, se inicia una verdadera lucha entre el yo personal y el Sí Mismo espiritual.** Algunos místicos la han descrito con gran eficacia; entre ellos y de forma particularmente dramática, San Pablo y San Agustín. **Muy a menudo, existen también grandes obstáculos debidos al ambiente, tanto al más directo y constituido por la familia como al ambiente social y general.** Estamos inmersos en una atmósfera psíquica densa y cargada, agitada y opresiva, que podríamos calificar como de verdadera polución psíquica. Pero no debemos utilizar esto como justificación. Existe una acusada tendencia a echar todas las culpas a las estructuras sociales y a nuestra actual forma de vivir materialista, diciendo que de ellas resulta nuestra imposibilidad de realización espiritual. Pero esto no es justo. Si así lo queremos, podemos elevarnos por encima de todos estos obstáculos. Aquí es donde se revela claramente la función insustituible de la voluntad. No hay que echar toda la culpa sobre los influjos externos, sino que debemos resistirnos a ellos; y no combatiéndolos directamente, sino **protegiéndonos y evadiéndolos**.
- Los modos de expandir la conciencia hacia lo alto son muy diversos y están relacionados con los distintos tipos psicológicos y con las diferentes constituciones individuales. Se pueden destacar siete vías principales. Debo añadir sucintamente que estas vías no están separadas, sino que en realidad a menudo se solapan en parte, por lo que un individuo puede seguir más de una al mismo tiempo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que son distintas unas de otras por lo cual en



principio y para mayor claridad, procede describirlas y conocerlas por separado para pasar después a sus posibles combinaciones.

Estas son:

1. **La Vía Científica**
2. **La Vía Iluminativa**
3. **La Vía Ético-regenerativa**
4. **La Vía Estética**
5. **La Vía Mística**
6. **La Vía Heroica**
7. **La Vía Ritual.**

**Examinemos ahora los efectos que producen sobre la personalidad las ampliaciones de la conciencia.** Es bueno tener en cuenta que estos efectos pueden resultar dañinos, incluso en aquellos casos en que la ampliación de la conciencia se produce hacia lo alto. De hecho, las irrupciones, algunas veces de improviso e incluso violentas, de los contenidos del inconsciente en una conciencia insuficientemente preparada o todavía inestable, pueden crear desequilibrios. Ante todo pueden producir exaltación: la personalidad se siente plena de una nueva fuerza y toma conciencia de la potencialidad superior inherente al superconsciente y al Sí Mismo espiritual. Darse cuenta del Sí Mismo espiritual, que participa esencialmente de la misma naturaleza que la Realidad suprema, de la divinidad, puede producir un sentimiento de exaltación de la personalidad. Esta se ilusiona entonces con ser eso mismo al nivel superior y ser ya, antes del necesario y largo proceso de transmutación y de regeneración, aquello que ha percibido y de lo que ha tomado conciencia en ese momento de iluminación.

Una expresión extrema de esta exaltación es la afirmación: «Yo soy Dios». Tal ilusión y error fundamental debe ser considerado como una confusión entre lo que es potencial y lo que es actual. Sería como si una bellota, al tener una iluminación sobre aquello en lo que puede devenir, o sea , una gran encina, dijera: «Yo soy una encina». Potencialmente, en su interior, posee todo lo necesario para llegar a serlo, pero actualmente no lo es y es preciso todo un largo proceso de germinación, de desarrollo y de asimilación de los elementos que provienen de la tierra, del agua, del aire y del sol. Lo mismo sucede con el ser humano que, después de haber experimentado un vivo conocimiento de aquello que puede llegar a ser, de aquello que está latente en él, debe entonces darse cuenta —al retornar, como es inevitable, al nivel de la conciencia ordinaria— de toda la larga, compleja y también penosa obra que supone pasar de lo potencial a lo actual, y ponerse manos a la obra para desarrollar dicha potencialidad.

**Otros efectos son los de una excesiva tensión nerviosa y psíquica producida por las energías que irrumpen,** y también por los conflictos que surgen entre los contenidos medios e

inferiores —tanto conscientes como inconscientes— y las nuevas energías.

Pero más importantes son los efectos positivos que generalmente se derivan de las expansiones de la conciencia en dirección superior. Pueden producirse diferentes efectos temporales, y tener una duración más o menos larga.

Los primeros son aquellos que, en su conjunto, podemos denominar «estados extáticos»: vividas iluminaciones, comunión con la más vasta Realidad, contemplación de aquello que existe en los mundos superiores y expansiones horizontales en sentido cósmico. Estos estados llevan aparejados un gran gozo, un sentimiento de capacidad, de amor, de unión, de acrecentada comprensión, y suscitan impulsos de abnegación y de consagración a la Realidad o al Ser superior con el que se ha entrado en contacto. Desde el punto de vista de la voluntad, tiene lugar una especie de fusión, de unificación entre la voluntad personal y la voluntad transpersonal.

Pero éstas son experiencias temporales, raramente duraderas, no tanto por el posterior descenso al nivel ordinario, sino por los estados de conciencia negativos. Esto resulta muy penoso y suscita una intensa añoranza del precedente estado de conciencia, tan bello y gozoso. Ello empuja a intentar repetir esas mismas experiencias, denominadas por Maslow con la oportuna y eficaz expresión de «experiencias cumbre». Pero estas experiencias son como volar en avión hasta la cima de una montaña: el avión no puede detenerse y regresa a la llanura. Sin embargo, la repetición de estos vuelos, la gradual ampliación de la conciencia de vigilia y su contacto con los contenidos superiores hacen que poco a poco vaya elevándose el nivel general de la personalidad. Esta consigue permanecer durante períodos cada vez más largos en aquello que un hindú moderno, el doctor Asrani, que ha pasado por experiencias similares y las ha descrito de forma admirable, ha calificado de «altiplanos», expresión posteriormente retomada y desarrollada por Maslow.

Después están los efectos que podríamos llamar activos o de extraversión, que podemos englobar bajo el término «creatividad». Esta puede ser artística, poética, literaria o incluso científica y filosófica, en relación con los diversos medios de expresión del ser humano.

**Veamos ahora cuáles son las competencias psicointéticas, es decir, aquello que podría y debería hacer la personalidad, el yo consciente, después de las ampliaciones y expansiones de la conciencia. Podemos resumirlos brevemente así:**

- Comprender e interpretar rectamente cuanto haya sucedido, evitando así la exaltación y la «inflación» del Yo, interpretando imparcialmente eso que ha sucedido. Para hacer esto, es muy importante tomar en consideración las experiencias de los demás y estudiar la vida y los escritos de la «tropa de testimoniantes» que han realizado la expansión de la conciencia.
- Asimilar e integrar en la personalidad consciente los nuevos contenidos que han

venido a enriquecerla, aunque también a complicarla. Esta asimilación debe conducir a un equilibrio entre los elementos de cada naturaleza y nivel: a la psicosis individual.

- **Para conseguir tal integración y síntesis, así como para poder utilizar las energías afloradas anteriormente mencionadas, será necesario:**

1. **La desintegración de las estructuras y la organización preexistentes.**
2. **La transmutación y transformación de las energías inferiores. Una completa regeneración de la personalidad.**

**III. En su conjunto, se puede calificar como de un proceso de «muerte y resurrección», que es el cometido específico de una de las vías principales: la «Ético-Regenerativa».**

Después de todo ello —pero, en la práctica, también durante el proceso de asimilación y regeneración— viene el aprovechamiento y la utilización de las nuevas energías y capacidades adquiridas mediante la ampliación y la elevación de la conciencia.

- **Esta utilización puede hacerse de dos modos: a través de la acción interna y a través de la acción externa.**
- **La acción interna** consiste sobre todo en la irradiación. De la personalidad emanan o se irradian energías, al igual que una fuente luminosa difunde por el ambiente sus luminosos rayos. Tal irradiación sucede espontáneamente, diríamos que de modo inevitable, lo cual explica la acción que ejerce la mera presencia de alguien que haya alcanzado la realización transpersonal sobre las personas con las que contacta. Ello ha sido constatado y descrito en múltiples ocasiones y podríamos calificarlo de una forma de «catálisis psicoespiritual».
- Pero también existe la irradiación voluntaria, la acción deliberada de emanar energía o vibraciones benéficas. Esta forma podríamos calificarla de «telepatía psicoespiritual», que consiste no tanto en enviar contenidos específicos sino, y sobre todo, en una acción general con voluntad de hacer el bien, como una bendición. Esta forma era usada —y todavía lo es— en el ámbito religioso, pero puede utilizarse de cualquier otro modo, cualesquiera que fueren las convicciones filosóficas o religiosas de cada cual. Estudios recientes sobre la telepatía y la telecinesis prestan una base científica a esta acción.

El otro tipo de acción es la externa. Quien ha tenido elevaciones de la conciencia en un sentido

superior se siente naturalmente, diríase que irresistiblemente, impelido a hacer partícipes a los demás de la propia riqueza interna. Es una actividad que se puede llamar de «servicio». Este servicio se puede prestar de diversas maneras, a tenor de las actitudes e intereses individuales. La más directa consiste en ayudar a los demás a obtener la ampliación y elevación de la conciencia, lo cual puede llevarse a cabo individualmente o en grupo.

Otra acción posible es de carácter social y está encaminada a cambiar las condiciones y las estructuras existentes en lo que tengan de inadecuado y de constrictivo, y —sobre todo— a crear nuevas formas de asociación, de educación, de arte, de cultura. Los que así actúan son los pioneros de una nueva y mejor civilización a escala planetaria.

## 5. Superconsciente y creación artística

Ya hemos visto que existen diversas manifestaciones del inconsciente que tienen un valor cualitativamente superior al de la conciencia normal, y que ésta, incluso queriendo, no es capaz de producir. Tales manifestaciones provienen de un nivel psíquico superior al ordinario que, por ello, es llamado superconsciente o sobreconsciente.

Entre los músicos, encontramos algunos casos de sorprendente precocidad: Mendelsohn empezó a componer a los cinco años, Haydn a los cuatro y Mozart nada menos que a los tres años. A estas edades la personalidad consciente todavía no está formada, y por lo tanto no puede ser ella la que produzca estas composiciones. En los adultos la creatividad sucede generalmente de manera espontánea, imprevista e imperativa, lo cual es prueba de la autonomía de las facultades creativas. Proviene de lo que llamamos inspiración, que puede ser definida como la transmisión de elementos psíquicos desde el superconsciente al consciente.

George Sand escribió sobre Chopin que para él «la creación era espontánea, milagrosa; la encontraba sin buscarla, sin preverla, y le llegaba completa, improvisada, sublime». El gran naturalista Buffon atestigua: «Sientes como una pequeña sacudida eléctrica que te golpea en la cabeza y el estómago y, al mismo tiempo, inflama tu corazón. Este es el momento de la genialidad». Según De Musset: «No se trabaja, se escucha. Es como si un desconocido nos hablase al oído». Lamartine decía: «No soy yo quien piensa; son las ideas las que piensan en mí». A William Hamilton el concepto de los números hipercomplejos que denominó cuaterniones le relampagueó en la mente mientras paseaba con su esposa. Un inventor concibió de golpe la forma de construir cierto prisma particular (problema sobre el cual había meditado durante mucho tiempo, pero sin éxito), mientras leía una novela. El químico Kekule cuenta que vio danzar los átomos en el aire mientras viajaba sobre la plataforma de un autobús en Londres, lo cual le permitió formular su teoría sobre los grupos atómicos.

Aunque no seamos grandes artistas o científicos, a muchos de nosotros nos ha sucedido

que nos brotaban nuevas ideas mientras escribíamos, de forma tal que nuestros escritos han tomado desarrollos del todo imprevistos. Pero todavía hay más: en algunos casos, la inspiración surge durante el sueño al punto que incluso desvela al durmiente.

Tratemos de darnos cuenta de cómo funciona esta facultad y cuáles son sus relaciones con el yo consciente y con el resto de la psique. Ante todo, no debemos confundir la *inspiración* con la *creación*. Una analogía podrá ayudarnos a diferenciar los diversos estadios de la producción artística o intelectual y a comprender su mecanismo o, mejor dicho, el íntimo proceso orgánico creativo.

Existe un estrecho paralelismo entre la creación psicológica y la generación física. Ante todo, entre ambas está el momento de la fecundación, de la concepción. En la creación psicológica el elemento fecundador lo produce a veces un estímulo externo que impresiona vivamente la imaginación y suscita profundas emociones, intensos sentimientos y pone así en movimiento la actividad creadora del super-consciente.

Un ejemplo muy conocido y también bastante notable, puesto que concierne a un escritor que normalmente trabajaba de forma lenta y reflexiva y con una máxima cooperación de la conciencia, es el del poema «Cinco de Mayo» de Alejandro Manzoni.

El anuncio inesperado de la muerte de Napoleón le impresionó profundamente y le inspiró rápidamente el himno. En él, el poeta describió claramente cómo fue su génesis; es decir, cómo la conmoción impulsó a su «genio» (nosotros diríamos que fue a su superconsciente) a escribir.

*En fulgurante trono  
vi a mi genio oculto.  
Constante entonces, una y otra vez,  
cae, resurge y permanece,  
de entre las mil voces del sonido  
la suya sin mezclar.  
Fecundado de servil encomio,  
y ante el cobarde ultraje,  
surge de pronto enternecido  
irradiado por tal resplandor  
que escoge de la urna un cántico  
que acaso no morirá.*

A veces se trata de múltiples estímulos, aunque menos intensos, que actúan directamente sobre el superconsciente del artista de modo que pasan inadvertidos a su conciencia. En muchos otros casos, en cambio, el estímulo determinante no es externo sino interno. En estos casos se halla constituido por las tendencias, los impulsos, los sentimientos y los problemas que se agitan en el ánimo del artista, el cual, al no poder encontrar ningún desahogo, satisfacción o

solución en la vida, los manifiesta en una fantasía creativa a través de la cual transmite su fuerza impulsora. Se trata de la transformación y sublimación artística de los sentimientos personales. Heine lo expresó de forma muy simple y eficaz: «De mi gran dolor saco mis pequeños cantos». Se pueden encontrar ejemplos del análisis de esta fuente de inspiración en diversas obras psicológicas, pero hay que tomárselas con muchas reservas dada la tendencia de muchos psicólogos a exagerar. Los análisis más razonables se hallan contenidos en el libro *Psychanalyse de l'art*, de Charles Baudoin.

En parte, también la *Divina Comedia* puede considerarse como la expresión transfigurada del amor de Dante por Beatriz, que no pudo hallar satisfacción terrenal. Así también el *Tristán e Isolda* de Wagner fue descrito por él mismo como «un monumento al amor que no pude satisfacer».

El estímulo puede también poseer una naturaleza más elevada, consistiendo en una vivida intuición de la Realidad superior, en un relámpago de iluminación espiritual. Esto sucedía a menudo en épocas más espirituales, en las que el arte poseía un carácter religioso y el poeta era además profeta y vidente. Es el caso de Dante, el cual expresa admirablemente en el «Paraíso» sus intuiciones e iluminaciones místicas.

En los casos en los que el estímulo iniciador de la aportación superconsciente es interno, se puede hablar de una autofecundación, es decir, de una relación creativa entre las distintas partes o elementos de una misma psique.

Pero existe una tercera posibilidad: aquella en que los estímulos proceden de influencias psíquicas que actúan telepáticamente sobre las almas sensibles y receptivas. Esta hipótesis podría ser avalada por algunos casos de intervenciones sincrónicas o de manifestaciones simultáneas, sin comunicación externa. Las podríamos calificar de manifestaciones del inconsciente colectivo, pero ésta es una expresión que no explica nada.

A continuación viene el período de «gestación», de elaboración interna, la cual, al igual que la física, puede desarrollarse fácilmente y sin producir trastornos, pero lo más corriente es que resulte fatigosa, complicada y penosa. Su duración puede ser muy diversa: quizás se produzca rapidísimamente, de forma casi inmediata, pero otras veces puede extenderse mucho. En algunos casos, el artista se siente preso de una sensación de desánimo e inquietud, con momentáneos florecimientos; en otros lo vive como algo negativo, con una árida sensación de desgana y de incapacidad para producir. Es frecuente que el artista interprete erróneamente este estado como una parálisis de sus facultades productivas y se atormenta intentando forzar la inspiración mediante diversos estímulos —el alcohol, por ejemplo— lo cual es a menudo dañino y en vano. En los períodos de florecimiento, es posible dar ocasión a la colaboración responsable y voluntaria del artista con su inconsciente, colaboración que se puede desarrollar de múltiples formas según sea el tipo psicológico y la estructura de la personalidad.

Finalmente, llega el momento del nacimiento, de la irrupción en la conciencia, o sea, de la inspiración propiamente dicha y su expresión externa. Al igual que en el parto, tal expresión puede resultar fácil y espontánea, o bien difícil y dolorosa; tal vez precise de ayuda artificial y entonces el

resultado no sea tan vital. En algunas ocasiones se produce exaltación y un gran gozo (recordemos el *Eureka* de Arquímedes); en otros se trata de algo tormentoso, como fue el caso de Alfred de Musset que intentaba substraerse de tal estado mediante excesos de diversa índole.

El producto artístico puede nacer con diferente grado de desarrollo: puede ser un poco como aquellos animales que son capaces de valerse por sí mismos nada más nacer, o bien puede ser como el niño recién nacido que necesita de cuidados ulteriores, ser alimentado y desarrollarse. De esta misma forma, la obra de arte puede llegar ya casi perfecta al primer toque y tan sólo precisar de una leve revisión o retoque, o bien llegar sólo su diseño y será necesario desarrollar después su trama conscientemente.

La relación mutua entre la creación espontánea y la actividad consciente, y su respectiva proporción, puede ser muy variada y compleja.

Existe a veces un desdoblamiento consciente y casi alucinatorio. Considerando las alusiones que Dickens hacía en sus cartas respecto a la personalidad independiente —por así decir— de sus personajes, y comparando estas alusiones con otros hechos que conocemos, deberemos considerarlas como genuinas. El mismo afirmaba que Mrs. Camp, una de sus mejores creaciones, le «hablaba» —generalmente en la iglesia— con una voz que era como una advertencia interna.

El dramaturgo francés De Curel hizo un agudo análisis de su método —o, mejor dicho, de sus experiencias— durante el trabajo: describe que comienza tratando el tema de la forma habitual y quizás con más dificultad y temor que otros escritores, pero enseguida siente que algunos de los personajes brotan en él y le hablan del mismo modo que Mrs. Camp hablaba a Dickens. Estos personajes no le eran netamente visibles, pero sentía que se movían en torno suyo dentro de una escena, ya fuera cuando estaba en su casa o en el jardín, de modo que casi podía verlos vagamente, como en un sueño. A partir de entonces ya no componía más, ni creaba; tan sólo hacía una revisión literaria: los personajes hablaban y actuaban por sí solos al punto de que incluso cuando el escritor era interrumpido o estaba durmiendo, el drama seguía desarrollándose espontáneamente en su mente; y cuando se distraía y no pensaba en su trabajo, escuchaba a veces fragmentos de frases que formaban parte de escenas de las cuales él todavía no se había ocupado. Esto significa que la elaboración subliminal —es decir, subconsciente— del drama ha traspasado y precedido el punto en el cual se ha detenido el trabajo consciente. De Curel veía en este pequeño desdoblamiento de la personalidad una especie de brote o excrecencia de la personalidad primitiva, que es de nuevo reabsorbida gradualmente, aunque no sin una penosa lucha, apenas concluido el drama.

Esta es una manifestación específica de las subpersonalidades que existen en todos nosotros.

Análogamente, Luigi Pirandello, ingenioso y atormentado anatomizador de la disociación y de la complejidad psicológica, hizo declaraciones similares y llevó este problema a escena en su original comedia *Seis personajes en busca de autor*.

La génesis de las creaciones artísticas y de las invenciones que hemos delineado, así como la existencia de diversos niveles psíquicos semi-independientes, explican ciertos hechos curiosos y

paradójicos concernientes a las relaciones entre un autor y su obra. A veces el estado de ánimo consciente del artista es netamente distinto del que expresa en lo que está creando, e incluso puede ser totalmente opuesto.

Rossini, por ejemplo, compuso alguno de los fragmentos más alegres de *El barbero de Sevilla* mientras estaba encolerizado. Él era muy perezoso y por ello nunca era puntual a la hora de entregar sus composiciones. Había sido ya anunciada la fecha del estreno de *El barbero de Sevilla*, y aunque ésta se iba acercando cada vez más, él no había comenzado a componer casi nada. Entonces el empresario, sabiendo que él era muy perezoso pero también muy glotón, lo encerró con llave en su habitación y no le hacía llegar la comida hasta que no hubiese terminado de escribir un cierto número de páginas. Y es por ello que Rossini escribía completamente encolerizado en su lecho (que era donde normalmente solía componer) y arrojaba las hojas poco a poco a través de la ventana, ávidamente recogidas por los escribanos que aguardaban en el patio para copiarlas.

Sucede con frecuencia que en otros casos el autor experimente un extraño sentimiento de desinterés, incluso de alejamiento hacia aquello que ha producido. Por ello, cuando pasado un tiempo relea de nuevo sus escritos, siente una impresión de novedad y casi de maravilla ante lo que ha brotado de su pena. Pero hay más: también puede suceder que el autor no comprenda bien su propia obra ni reconozca su significado más profundo, mientras que otra persona, quizás algún crítico experto, sabe comprenderla y la saca a la luz. Hace muchos años pude presenciar un caso típico de este tipo: un médico intuitivo y espiritualmente elevado leyó públicamente varias poesías en presencia de su autor, haciendo comentarios de gran ingenio que ponían de relieve el significado espiritual y simbólico que contenían. Después de la lectura, el poeta dijo: «Jamás hubiese imaginado que mis poesías ludiesen encerrar todos estos significados, pero ahora ¡tengo que admitirlo!». Debo señalar que ese poeta era más bien un vividor sin grandes aspiraciones espirituales, con una vida personal bastante mediocre.

Ilustraré todo cuanto he dicho mediante ejemplos muy distintos entre sí, pero que ayudarán a comprender en lo posible el admirable proceso de la inspiración y de la creación. Empezaré por citar el claro y candido testimonio de un genial escritor: Hermann Keyserling.

*"Me convertí en escritor, aunque originalmente no tenía ninguna tendencia a escribir, debido sólo a que para poder materializar mi ser —y, debido a mis capacidades existentes y, sobre todo, a mi incapacidad— no veía ningún otro camino ante mí más que el de la expresión escrita. Al escribir, nunca me he sentido demasiado distinto a un médium: jamás he sabido lo que iba a decir. Tan sólo he sentido el impulso de decir en ese momento algo sobre un determinado tema.*

*Los primeros resultados se producían cada vez más rápidos y constituían para mí una verdadera sorpresa, aunque sólo fuese la sorpresa de reconocer con alegría aquello que, en un principio, tan sólo había presentido.*



*«Cuando en Darmstadt tuve que desarrollar una actividad externa (la fundación y dirección de la «Escuela de la Sabiduría») en la que nunca había pensado y que, por mi carácter, no me resultaba apropiada en absoluto, se me precisó el hecho sorprendente de que mi producción debía de llevar un determinado título y entregarse en un plazo determinado. Por aquel entonces jamás tuve necesidad de pensar en lo que iba a escribir, ya que conforme se iba aproximando la fecha fijada, todo aquello que había presentado tomaba forma por sí mismo»*  
**(Mis relaciones con lo suprasensible).**

El segundo ejemplo es el de un escultor, Ernesto Masuelli. Se trata de un joven que quedó ciego a los diecinueve años por una herida de guerra. Jamás se había dedicado al arte y tampoco lo hizo inmediatamente después de haber perdido la vista, sino que pasado un cierto tiempo y casualmente, como si de un juego se tratase, intentó modelar un poco de plastilina: sus resultados fueron tan interesantes que le impulsaron a dedicarse a modelar de forma asidua. De este modo se desarrolló en él un talento con la característica de ser completamente espontáneo y que es sorprendente debido a su ceguera. Al preguntarle sobre su forma de crear, Masuelli me respondió literalmente: «No vigilo mi mano mientras trabajo; yo me siento aquello que hago. En esos momentos, soy aquello que estoy labrando y dejo que la mano actúe sola. Modelé *El soldado* (una de sus más bellas esculturas) en tres cuartos de hora, en un estado como de ensueño, casi de inconsciencia. Siempre trabajo serenamente, lleno de gozo.» Resulta sumamente interesante su alusión al proceso de identificación, de personificación.

El tercer ejemplo, aún más significativo en algunos aspectos, es el de la poetisa y dibujante María Gallotti. Me extenderé más sobre este caso ya que logré recopilar directamente sus datos biográficos: Me remitiré a una parte de mi discurso inaugural para la exposición de dibujo realizada en el «Circolo della Stampa» de Roma.

Ya desde su más tierna infancia, María Gallotti fue muy distinta de las demás niñas y jovencitas. Solía alejarse del ambiente que la rodeaba y encerrarse en su mundo: un mundo rebotante de hermosas visiones, de bondad y de perfección. Esta intensa introversión y la disociación psíquica que producía se vio agravada por un doloroso hecho que ella misma explicaba así:

*«Pasé mi infancia y mi juventud sumida en una pesadilla de la cual jamás creí poder llegar a despertar. Para mi desgracia, y creo que estas desgracias suceden a menudo y resultan sumamente perniciosas para mucha gente joven, tuve un maestro, Dios le perdone, que en lugar de desarrollar en mí el amor por el estudio con cariño o estimular mis conocimientos, no cesaba de repetirme continuamente que yo era una persona deficiente, incapaz de desear y, menos aún, de hacer nada bueno y que estaba destinada a convertirme en el peor fracaso de todo el colegio. Esta labor de sugestión quizás halló en mi una debilidad de carácter, porque no sólo no supe rebelarme y reaccionar, sino que terminé por considerarme una*

*desgraciada, incapaz de ver algo de lo que las otras comprendían y de trazarme en la vida mi propio camino».*

Esta maléfica sugestión hizo que la parte mejor y más verdadera de la personalidad de María Gallotti permaneciese paralizada y durante muchos años su vida transcurrió en un estado casi de sonambulismo. Esa parte llegó después a manifestarse, pero en otras personalidades más débiles, menos sanas o con menos vida interior, esas deprimentes e insanas sugestiones acaban brutalmente con cualquier germen de vida espiritual, provocando desequilibrios y auténticas enfermedades nerviosas y psíquicas. Se trata de mutilaciones morales que en ciertos aspectos suelen ser mucho más graves que las físicas, y constituyen una gran responsabilidad para quienes las llevan a cabo. Su única excusa es que a menudo no tienen ninguna consciencia del daño que hacen, pero ha llegado el momento de que estos delitos psicológicos cesen, ha llegado el momento de que todos se den cuenta de que las críticas, la desvalorización, el pesimismo y los pronósticos de fracaso son un verdadero veneno, mientras que la comprensión, el cariño, el ánimo y el sano optimismo son vivificantes, provocan súbitas energías y pueden producir una admirable evolución interior y unas obras realmente maravillosas. Esta inconsciencia caracteriza a algunas madres que aman (aunque a su manera) a sus hijos, y sin embargo arruinan sus vidas con estas imágenes negativas y con estas continuas críticas.

Durante muchos años María Gallotti vivió dignamente sus experiencias como mujer y como madre, pero siempre se sintió presa del sutil e insuprimible tormento de aspirar con nostalgia hacia una vida espiritual que consideraba inalcanzable, ya que se sentía dominada por unas energías interiores a las que no sabía dar rienda suelta y menos aún expresar creativamente. Pero de repente le sucedió algo realmente maravilloso y sorprendente: una noche sintió repentinamente un fuerte impulso a escribir unos versos que afloraban de forma espontánea en su conciencia. Maravillada y algo titubeante, obedeció este impulso y los versos fueron surgiendo rápidamente sin necesidad de realizar ningún tipo de esfuerzo. Desde entonces, esta vena poética brotó viva y fresca como un inagotable manantial. Eran versos fluidos y armoniosos que, sin la más mínima carga retórica ni pretensión «literaria», expresaban con gran sensibilidad los sentimientos, reacciones y aspiraciones de un alma tan dulce y sensible como también fervorosa e intensa.

Pasados algunos meses, tuvo lugar otro acontecimiento aún más sorprendente que el primero: María Gallotti empezó a dibujar espontáneamente, sin haberlo hecho nunca anteriormente y sin haber recibido jamás ni una sola lección de dibujo. No fue un aprendizaje gradual, ni un desarrollo creciente de una facultad artística, sino que se puso súbitamente a dibujar una de las imágenes más difíciles por técnica y expresión: la figura del Cristo. El impulso que, con inconsciente audacia, la empujó a ello fue su enorme deseo de tener una imagen de El, que se correspondiera con su propia visión interior y a la que dedicar sus plegarias. Y lo logró.

Enseguida empezó espontáneamente a dibujar, con una sorprendente facilidad y rapidez de

ejecución, numerosos diseños. Entre ellos, poseen particular interés y valor una serie en la que representa al Cristo crucificado evangelizando.

Además de sobre este tema, que era su predilecto, María Gallotti también dibujó sobre otros muchos, entre los que destacan los de San Francisco, Santa Caterina y Santa Clara; una posterior serie de delicadas interpretaciones o «transcripciones figurativas de la música de los grandes compositores: Bach, Beethoven, Haydn o Schubert; además de representar simbólicamente diferentes estados de ánimo: añoranza, amargura, atracción, reflexión, meditación, felicidad, serenidad, etc.. y en fin, también un gran número de retratos.

Todo cuanto he expuesto anteriormente sobre el proceso *de* inspiración y de creación, lo encontramos netamente en el arte de María Gallotti: hay estímulos externos, pero sobre todo internos y espirituales, elaborados desde un superconsciente sumamente vivo y sensible; se produce el nacimiento fácil y espontáneo del producto artístico ya completo con cada una de sus particularidades y por consiguiente, con una mínima o ninguna participación de la personalidad consciente; todo se elabora y se prepara en una región más elevada, y de ella proviene.

Nos resta el problema de su singular habilidad técnica. Sobre ello me limitaré a formular la hipótesis de que puesto que la imagen y la visión interna del dibujo son en ella tan vivas, tan nítidas y precisas en cada una de sus particularidades, se crea la correspondiente coordinación neuromuscular necesaria para poder plasmar sobre el papel los trazos de lápiz y llegar a objetivar así tal imagen.

La hiperactividad superconsciente de María Gallotti se ha manifestado también en muchos otros aspectos: en más de una ocasión sintió claras intuiciones premonitorias de hechos que más tarde sucedieron realmente. A menudo se sintió fuertemente impulsada a actuar de alguna determinada forma que, después, se demostró acertada. Además, siempre se sintió guiada y apoyada por una Fuerza espiritual superior.

Aunque aquí apenas hemos traspasado los umbrales del misterio, no me seguiré extendiendo sobre este punto. Concluiré este capítulo parafraseando lo que Shakespeare puso en boca de uno de sus personajes: «Hay más cosas entre el cielo y la tierra que cuanto la mente humana generalmente admite.»

## **6. La inspiración transpersonal**

Si observamos los «signos de los tiempos», es decir, el estado actual de la humanidad, de sus intereses y de sus comportamientos, podremos observar fácilmente una creciente polarización entre dos tendencias opuestas. Por un lado, existe un exasperado deseo y una afanosa búsqueda de posesiones materiales, de goces sensuales, de dominar la naturaleza y a otros

seres humanos con sus consiguientes consecuencias de licenciosidad y de autoafirmación en todos los ámbitos, de agresividad y violencia individual y colectiva. Por otro lado existe también, de forma más o menos evidente, una marcada insatisfacción hacia todo esto, o incluso una abierta rebelión, sobre todo entre los jóvenes, y una búsqueda, consciente o no, de valores y de retribuciones de otra índole más elevada, con un anhelo hacia lo que genéricamente se denomina espiritual o religioso.

Pero en este campo existen numerosas incertidumbres, confusiones y malentendidos. Se da la extraña paradoja de que, mientras abundan los testimonios de experiencias que hombres y mujeres de todos los tiempos y de todos los lugares han tenido en esa esfera superior, los estudios científicos y las investigaciones a este respecto son sin embargo escasos y muy poco satisfactorios. Los motivos son muy diversos. Ante todo, está el problema de una errónea concepción del método científico, que se limita a utilizar técnicas cuantitativas y estadísticas adaptadas a las ciencias naturales. Además, la mente se muestra reacia a admitir la existencia de una realidad y de unos valores no racionales, confundiendo lo que es super-racional con lo irracional o, mejor dicho, anti-racional. Después está el hecho de que, normalmente, las descripciones de tales experiencias han sido vinculadas con doctrinas religiosas, con imágenes, símbolos y formas que ya no son aceptados o considerados como válidos por un número cada vez mayor de personas. Tal y como decía Keyserling, con su característica irreverencia: «Han sido expuestas en el marco de sus propios prejuicios».

Otra dificultad es la de la inadecuación del lenguaje y de las expresiones verbales para comunicar la verdadera naturaleza de las experiencias transpersonales. Todos los que han intentado hacerlo han dicho que, en realidad, son inefables. (1)

(1) Esta es una de las características atribuidas a la experiencia mística por W. James en su obra *Varieties of Religious Experience*

Finalmente, también existe el miedo a aventurarse en un mundo distinto al habitual, en un mundo desconocido y desconcertante. A menudo, esto se ve acentuado por el hecho de que esta conquista ha sido eminentemente presentada bajo una forma negativa de renuncia a todo aquello con lo que el hombre se siente generalmente vinculado, sin llegar a resaltar suficientemente todos los aspectos positivos y gozosos de la misma.

De todo ello se derivan fuertes renuencias y resistencias, por lo que no es raro que se produzca lo que se conoce por «el rechazo de lo sublime». Sin embargo, y a pesar de todo, la mencionada insatisfacción y la consiguiente búsqueda de «algo diferente», el atractivo de las exploraciones y de la conquista de los mundos interiores, de los cuales muchos han tenido presentimientos, a menudo se ha transformado en un resplandor o incluso en un vivo rayo de luz y ha hecho que muchos de los que se han presentado como mensajeros y guías en esos campos hayan atraído a un gran número de personas, agrupando a su alrededor a

simpatizantes y a discípulos entusiastas y a menudos fanáticos.

Pero el valor de estos mensajes y la capacidad de esos guías, de esos «maestros», son muy diversos. Junto a las elevadas y genuinas enseñanzas, existen también otras muchas que son falsas y en las que la verdad y lo ilusorio se entremezclan en grado diverso. Junto a los guías verdaderamente sabios, también están «los falsos profetas», quienes utilizan y enseñan métodos no válidos e incluso peligrosos. Por ello, resulta sumamente urgente y necesario un estudio y una experimentación científica en este campo, que permita una evaluación totalmente independiente de cualquier doctrina, sistema o autoridad personal.

Este estudio y esta investigación ya han sido iniciados y van desarrollándose rápidamente: constituyen una nueva rama de la psicología a la que se ha llamado transpersonal y que podría considerarse como una «psicología de lo elevado». Pero esto tan sólo es un comienzo: todavía queda mucho por nacer.

Por mi parte, me dediqué a ello hace ya más de diez años y ahora me he propuesto seguir haciéndolo de una forma más, coordinada y sistemática (en el buen sentido de la palabra), es decir, escribiendo coordinadamente un libro sobre *La psicología de lo elevado y del Sí Mismo*.

Uno de los principales temas de esta «psicología de lo elevado» es el de la relación entre las actividades superconscientes transpersonales y la vida consciente, o mejor dicho, sobre las distintas modalidades y estados del trasvase de contenido y energías superconscientes al ámbito de la consciencia normal de vigilia. Estas modalidades son muy diversas y pueden ser indicadas de la siguiente forma:

1. Intuición
2. Imaginación
3. Iluminación
4. Revelación
5. Inspiración
6. Creación
7. Comprensión e interpretación.

Estas modalidades no suelen desarrollarse separadamente sino que a menudo suelen hacerlo al mismo tiempo y en cierto aspecto, de forma bastante unitaria. Por ello, a veces incluso pueden llegar a confundirse entre sí. Pero para su estudio científico es preciso poner en evidencia las distinciones y las diferencias existentes entre cada una de ellas. Tan sólo después de haberlo hecho así, se podrán reconocer y comprender tanto sus relaciones como sus interacciones.

A su vez, este estudio posee varios aspectos o fases que también habrá que diferenciar:

1. Ante todo, la fenomenología; es decir: la recopilación de experiencias espontáneas y de los hechos observados, descritos y expresados por muchas personas de todos los tiempos y lugares.
2. La modalidad del proceso de trasvase entre el super-consciente y la consciencia.

3. Las técnicas que han sido y siguen siendo utilizadas para provocar o favorecer dicho trasvase. Estas técnicas incluyen las diferentes prácticas — externas o internas— de las distintas religiones, así como toda una serie de ejercicios denominados de muy diversas formas, pero que podrían ser incluidos bajo el nombre genérico de yoga.
4. Los resultados inmediatos y los efectos sucesivos que de ellos se deriven.
5. Los métodos para prevenir los peligros y reparar los daños que pudieran producirse debido al «descenso» o irrupción de las energías transpersonales.
6. Las formas para la mejor y más útil uso de esas realizaciones y energías.

Vamos a examinar primero las modalidades del trasvase de los elementos y actividades superconscientes al campo de la conciencia.

### **1. La Intuición**

Aquí es preciso distinguir entre la intuición como función psíquica, por un lado, y los resultados de su actividad, es decir, las intuiciones propiamente dichas con sus diversas características por otro. La definición usual de este concepto proviene de su etimología: «in-tueri», es decir «ver dentro». Se trata de la visión, de la percepción inmediata de un objeto presente, tomado en su realidad individual. La intuición, como función específicamente cognoscitiva y autónoma, se contempla en general actualmente y ha sido reconocida en el pasado, tanto en Oriente como en Occidente.

Sin embargo, la psicología que se autodefine como científica no la ha reconocido como medio válido de conocimiento, debido a la limitada y unilateral concepción de los ámbitos y métodos de la ciencia, o bien la ha identificado con la percepción sensorial directa de los estímulos externos. Pero siempre ha existido y todavía sigue existiendo una reacción contra este injustificado exclusivismo. Los dos mayores defensores de la validez y del valor de las intuiciones fueron, sobre todo, Bergson y Keyserling. Ambos están considerados y catalogados como filósofos, pero tuvieron un finísimo sentido psicológico basado precisamente en la intuición y, en el caso de Keyserling, también en su gran capacidad de empatía y compenetración. Por ello, su valiosísima contribución al conocimiento del alma humana deberá ser debidamente respetada y tomada muy en cuenta por parte de la nueva psicología científica.

Jung, desde un ámbito más estrictamente psicológico, tuvo el mérito de afianzar la existencia y la validez de la intuición como función psíquica específica y autónoma. Este nos lo explica así:

*Bajo mi punto de vista, la intuición es una función psicológica fundamental; no se trata de una sensación, ni de un sentimiento, ni de una deducción intelectual... Mediante la intuición, cada contenido se presenta como un todo completo en sí mismo, sin que seamos capaces de explicar o de descubrir cómo ha sucedido tal cosa... Por ello, el conocimiento intuitivo posee un carácter intrínseco de certeza y de convicción, el cual indujo a Spinoza a*

*sostener que la «ciencia intuitiva es la forma suprema de conocimiento».*

A esta forma de conocimiento Jung la llama «irracional», pero esta designación se presta a equívocos porque nos induce a contemplarla como contraria a la razón, mientras que en realidad es solamente distinta, pero no opuesta; Se podría llamar para-razional, o mejor todavía, trans-razional.

Existen varios tipos de intuición. Ante todo están las intuiciones sensoriales, constituidas por la percepción consciente de las impresiones visibles, auditivas, táctiles, etc., producidas por estímulos procedentes del ambiente. No haré hincapié sobre ellas porque se desarrollan en los niveles psíquicos personales y no atañen al superconsciente.

Después están las intuiciones de las ideas, en el sentido platónico, que proceden de una región superior a aquella donde normalmente funciona la mente ordinaria y, por consiguiente, pueden considerarse transpersonales. Lo mismo puede decirse de los demás tipos de intuiciones superiores, es decir, de las estéticas, de las religiosas, de las místicas e incluso de las científicas (por ejemplo, las intuiciones de la matemática superior). De hecho, hay muchas personas que deberían haber sido consideradas como normales y no lo han sido. Esto denota la diferencia entre la vida psicológica ordinaria y la transpersonal.

Las intuiciones se presentan en la conciencia o son percibidas de dos formas. La primera, que es la que se halla más vinculada al significado etimológico, puede describirse como la apertura de un «ojo interno» que permite ver o percibir una realidad que la visión normal no vislumbra. La otra forma puede ser comparada a un resplandor, a un relámpago, a un rayo de luz que se enciende en el campo de la conciencia y que es percibido por el yo, por el centro de la conciencia, desde su nivel o sede habitual. Un carácter común y específico de las intuiciones es su autenticidad. Confieren la percepción del objeto en su totalidad, en su conjunto, como un todo orgánico, y por ello se diferencian de la conciencia mental, que es analítica.

Keyserling lo manifiesta con gran evidencia:

*... En definitiva, el hombre, al igual que el resto de los animales, está íntimamente vinculado a todo el complejo de seres y cosas, y si le falla el instinto o lo tiene muy atrofiado, no puede entonces fiarse de sus impulsos elementales y tiene que intervenir el equivalente humano del instinto para que el hombre se atreva a orientarse libremente en el cosmos. En este sentido, sólo los intuitivos son libres; y por esta razón, tan sólo entre ellos surgen los grandes reveladores, los conductores y los innovadores...*

Esta es otra característica específica de la intuición: su dirección hacia el progreso, hacia el futuro.

*... La intuición — afirma Keyserling — penetra el velo del porvenir y, por consiguiente, de lo*

*posible. Pero la realidad está en perpetua transformación y por ello sólo puede verla quien puede aferrar directamente aquello que —de vez en cuando— es posible, y ello en un doble sentido: primero de todo porque, más allá de los hechos, existen algunas «posibilidades»; en segundo lugar, porque son capaces de percibir directamente, y de entre todas las posibilidades, aquellas que —ocasionalmente y en determinadas condiciones— pueden llegar a realizarse. Tanto la una como la otra no pueden derivarse sino de la experiencia interior y primordial de la totalidad. Finalmente —observa todavía Keyserling— La intuición también se halla estrechamente vinculada al amor.*

Por todas estas razones, la intuición, más que la calidad del objeto lo que capta es la esencia, lo que es. Por ello es uno de los campos de investigación de la nueva psicología del ser, de la cual Maslow ha sido el pionero.

## **2. La imaginación**

Esta se halla estrechamente vinculada a la intuición, ya que normalmente las intuiciones no se presentan en la conciencia de forma abstracta, sencilla y «pura», sino bajo el aspecto de imágenes. Por ello, el primer paso consiste en distinguir el contenido, la esencia o la idea que constituye una intuición, de la forma y del revestimiento que adopta. Esta forma posee un carácter simbólico y ello nos lleva a la importante y compleja cuestión del simbolismo. Hablaremos de ello más adelante. (2)

Ahora recordaré tan sólo la doble, y en cierto sentido contradictoria, naturaleza y función del símbolo: puede velar o revelar. Cuando se confunde con la realidad que expresa, la vela y es por ello fuente de ilusiones. Cuando, en vez de ello, es reconocido como medio de expresión, es una vía útil de seguir, y tal vez necesaria, que puede conducir hacia una realidad transcendente.

(2) Ver el capítulo 8 del presente volumen. (N. del E.)

Independientemente de su función cognoscitiva, ya sea como vía o vehículo de la intuición, la imaginación posee otros aspectos diferentes entre sí.

Primero está la simple imaginación reproductiva, es decir, la imagen-recuerdo de las sensaciones o impresiones ya experimentadas (imágenes mnemónicas). La más frecuente es la visual, pero también están las imágenes-recuerdo de las demás impresiones recibidas a través de los otros sentidos entre las que destacan las auditivas. Todas ellas se hallan conservadas en estado latente en lo que podemos denominar «archivo del inconsciente», y pueden reafiorar a la conciencia espontáneamente o bien ser evocadas mediante la voluntad. La capacidad de conservar y de evocar imágenes es inmensa, prácticamente se podría decir que ilimitada. En condiciones especiales (hipnosis, estados febriles, etc.) es posible reafiorar pequeños recuerdos de los acontecimientos de la primera infancia. Están también los prodigios mnemónicos de los



grandes directores de orquesta (por ejemplo, Toscanini) capaces de recordar sinfonías enteras y óperas musicales, y de dirigirlos sin tener las partituras delante suyo. También es sorprendente la capacidad que poseen algunos jugadores de ajedrez para visualizar las piezas de múltiples tableros y sus movimientos, pudiendo llegar a jugar a *la ciega* quince o más partidas simultáneas.

Está también la imaginación creativa, la cual posee una enorme importancia, aunque todavía no es lo suficientemente reconocida y utilizada como podría serlo, por ejemplo, en el ámbito educativo. Normalmente su actividad se manifiesta en los sueños, que son un producto mixto de los dos tipos de imaginación: la reproductiva y la creativa. Pero de la creatividad hablaré más adelante.

### **3. La Iluminación**

Una de las formas más frecuentes de manifestación del superconsciente en la conciencia es la de la iluminación, que sigue a la apertura del «ojo interno». Existen muchas afinidades entre la intuición y la iluminación, aunque también hay notables diferencias.

En sentido general, se puede decir que una intuición es como un relámpago de iluminación concerniente a un determinado aspecto o manifestación de la Realidad. Pero la iluminación es algo mucho más amplio y duradero; es una visión que muestra la naturaleza esencial y la unidad sintética de toda la Realidad, o de sus aspectos más importantes. Es la percepción de una luz que no es física, sino que emana de la propia Realidad.

Este tipo de iluminación puede ser considerado como la revelación de la inmanencia divina, de la unidad de la Vida Universal, manifestada en miríadas de formas. La descripción más eficaz es la contenida en el *Bhagavad Gita*, en donde se la describe como la «revelación de la Forma Universal».

Numerosos poetas han tenido y han intentado expresar esta experiencia de iluminación. Entre ellos, el más importante ha sido Dante: el «Paraíso» dantesco está lleno de expresiones luminosas. Dante afirma claramente al principio de ese Cántico haber tenido la inefable experiencia de la más alta Luz, la que resplandece en el «cielo» más elevado, el más cercano a la Realidad Suprema, a Dios.

*La gloria de Aquél que todo mueve  
alcanza el universo todo, y resplandece  
en unas partes más y en otras menos.*

*En el cielo que mayor luz de Él recibe  
estuve yo, y vi cosas que decir  
ni sabe ni puede quien de allí desciende;*

*pues aproximándose a su expresión*

*nuestro intelecto alcanza tal profundidad  
que la memoria no puede ir tras él.*

La manifestación de la luz asume diferentes aspectos en la conciencia del que la percibe; o, mejor dicho, en ésta prevalecen diferentes aspectos en función de las características del individuo, pues tales aspectos no son excluyentes sino que se interpenetran y se confunden en grado diverso. En algunos casos prevalece la percepción de la belleza, como por ejemplo en Tagore; en otros, prevalece el aspecto cognoscitivo, como en Plotino o en Eckhart.

En los místicos cristianos, y también en los orientales, tales aspectos se aúnan con sentimientos de amor y de adoración. En otros casos, la iluminación suscita sobre todo un sentimiento de gozo que puede alcanzar incluso estados de beatitud estática. Pero, repito, se trata de una preponderancia de uno u otro de estos aspectos: normalmente, todos suelen estar presentes en alguna medida. Su fusión fue expresada de forma admirable por Dante.

#### **4. La Revelación**

Existe un tipo de experiencia iluminativa distinta a las indicadas hasta ahora: se trata de la «toma de conciencia», de la percepción, a menudo imprevista, de lo que es el ser humano, de la revelación que un individuo tiene de sí mismo.

Los aspectos y efectos de esta revelación pueden ser muy distintos entre sí, incluso opuestos. El primer tipo de revelación posee un carácter sumamente positivo: se trata de la visión de las admirables potencialidades latentes o activas en los niveles superconscientes; puede llegar a producirse un resplandor, un relámpago de revelación del Sí Mismo espiritual. Ello incluye una nueva comprensión, la verdadera comprensión de uno mismo y de los demás; la conciencia experimenta una sensación de ampliación, de expansión, y es inundada por sentimientos de gozo, bondad, amor y gratitud.

Pero la revelación, ya sea por repentina, imprevista o demasiado intensa, también puede provocar reacciones poco deseables e incluso morbosas: puede producir sentimientos de excitación y de exaltación. Si se pierde la conciencia de la diferencia que existe entre el Sí Mismo espiritual y el ser o el yo personal, éste puede atribuirse la cualidad y el poder de aquél, pudiendo llegar hasta la megalomanía.

Otro aspecto, inverso al anterior, de la iluminación interna es la revelación de la partes inferiores y más oscuras de la personalidad, hasta entonces ignoradas o no reconocidas, o bien más o menos rechazadas o reprimidas en el inconsciente, y que constituyen lo que Jung llama la «sombra». Esta revelación, cuando es imprevista, puede resultar muy trastornante y provocar estado depresivos, miedos e incluso desesperación. Para prevenir o atenuar estos efectos resulta sumamente útil una adecuada preparación psicológica y un adecuado conocimiento de la «psicología de lo profundo». Este conocimiento elimina el shock de la sorpresa y ayuda a aceptar la revelación al poner de manifiesto que el lado oscuro forma parte de la condición humana

usual.

Otras reacciones menos extremistas, aunque no menos nocivas, pueden experimentarse a nivel físico cuando el sistema nervioso no soporta la intensidad, el voltaje de las irrumpientes energías psico-espirituales. También, en este caso, un conocimiento preventivo de los distintos niveles de la naturaleza humana, tal como son definidas en la «psicología de tres dimensiones», puede ayudar a soportar estas reacciones y atenuarlas, e indicar los modos de eliminarlas.

## **5 y 6. Inspiración y Creación**

Otros tipos de relación y de interacción entre el superconsciente y la conciencia son la inspiración y la creación psico-espiritual. Es oportuno tener claramente en cuenta las diferencias existentes entre la iluminación, la inspiración y la creación, y tenerlas bien presentes, ya que a menudo suelen confundirse. La iluminación puede producir inspiración y a menudo lo hace, aunque no siempre. En algunos místicos, la iluminación permanece en un ámbito subjetivo: puede producir un estado contemplativo, suscita a menudo impulsos de amor y la aspiración a unirse a Dios y a fundirse en la Suprema Realidad, pero no inspira creaciones externas, ni incita a la acción.

Por otro lado, también puede darse la inspiración sin iluminación, sin que exista una elevación o expansión de la conciencia. Tal es el caso de las inspiraciones musicales experimentadas por niños de corta edad como, por ejemplo, Mozart.

También entre la inspiración y la creación hay una neta diferencia. La inspiración, en sentido preciso, es el proceso de pasaje o descenso de contenidos más o menos elaborados desde los niveles transpersonales al ámbito de la conciencia. La creación es, en cambio, el proceso o serie de procesos en los que se elaboran dichos contenidos antes de su descenso o aparición consciente. La creación es muy parecida a la concepción y a la gestación de un nuevo organismo en el útero materno, mientras que la inspiración es mucho más parecida al nacimiento o a la aparición de la criatura.

En el capítulo anterior he desarrollado esta analogía, indicando las distintas modalidades de ambos procesos. He dicho que este «nacimiento» puede tener lugar en diferente grado de elaboración. A veces, el producto llega hasta la conciencia ya bien formado y completo, capaz de llevar una vida autónoma, tal y como sucede biológicamente en muchos animales. En cambio, otras veces se presenta en estado bruto e incompleto, requiriendo de una posterior labor de perfeccionamiento, a menudo de gran envergadura, por parte del yo consciente, a fin de alcanzar una forma adecuada. También he dicho que, al igual que sucede en el parto físico, el nacimiento puede ser espontáneo, rápido y fácil e ir acompañado por un sentimiento de gozo; pero otras veces, por el contrario, también puede ser muy difícil, largo y doloroso.

## **7. Comprensión e Interpretación**

En cierto aspecto, esta es la fase más importante. Las intuiciones, iluminaciones y

revelaciones que se han producido deben llegar a comprenderse bien a fin de evitar interpretaciones erróneas, y aplicaciones y acciones inoportunas o incluso nocivas. Estos errores suelen ser frecuentes y podría citar un gran número de ellos. Voy a dar un par de ejemplos de dos tipos de errores: uno relativo a las interpretaciones erróneas sobre los impulsos u «órdenes» internas que obligan a actuar al sujeto, y el otro sobre las incomprensiones mentales de verdades surgidas en el ámbito de la conciencia.

El primer ejemplo es un conocido episodio de la vida de San Francisco. Poco después de su conversión y mientras estaba rezando, éste escuchó una voz interior que le dijo: «Ve y reconstruye mi Iglesia». Puesto que en la vecindad había una pequeña iglesia abandonada, él interpretó este mensaje como una orden divina de reconstruirla y así se dispuso a hacerlo. Sin embargo, poco después se dio cuenta de que este mensaje poseía otro significado mucho más amplio: era la revelación de su misión de «restaurar» la Iglesia católica que, en aquellos tiempos, había degenerado mucho. Todos conocemos ya de qué forma tan admirable cumplió su misión.

El otro ejemplo es de muy diferente naturaleza y concierne a un hombre bien distinto. Se trata de la fulminante revelación que tuvo Nietzsche sobre los grandes ciclos que se desarrollan en la eternidad del devenir cósmico. El la interpretó y la expresó en su teoría del «eterno retorno». Según él, el tiempo no tiene límites, mientras que el número de los átomos de materia existente, aunque inmenso, es finito. Por ello sus combinaciones serán necesariamente finitas y, antes o después, deberán reproducirse retornando siempre a lo mismo, y así hasta la eternidad. Naturalmente, esta desoladora doctrina estaba basada sobre una premisa errónea, la de que el número de los átomos es finito e invariable. Aparte del absurdo intrínseco de esta hipótesis, la física moderna ha demostrado ya que los átomos se desintegran continuamente y van formándose otros nuevos con propiedades diferentes. Lo que Nietzsche había intuido era la naturaleza cíclica de la manifestación cósmica, o sea: el proceso evolutivo. Se trata la concepción oriental de los grandes ciclos de aparición y desaparición de los mundos, de la periódica emanación de la materia y de su evolución en innumerables formas y, después, de su sucesiva reabsorción en el espíritu, en lo inmanifiesto. Los recientes descubrimientos astronómicos sobre la formación y el desarrollo de los astros y de las galaxias confirman plenamente esta concepción. Así pues, según los orientales, ello es igualmente aplicable a escala humana, como es la manifestación cíclica de las almas en una serie de cuerpos (reencarnación). Pero todo ello no implica un retorno idéntico, sino un reaparecer de forma siempre más elevada, una evolución en espiral ascendente. Lo expuesto por Nietzsche es un claro ejemplo de interpretación errónea de una intuición correcta.

En el campo psicológico, nos enfrentamos continuamente al problema de la interpretación de los símbolos. También aquí se pueden observar frecuentes o casi podríamos decir que continuos errores y confusiones, como por ejemplo en la interpretación de los símbolos de los sueños y también en la interpretación de los mitos y de los simbolismos de las obras artísticas o literarias. A menudo, los errores se deben a pre-conceptos y a teorías particulares de quienes los interpretan. Pero la dificultad también se debe al hecho de que los símbolos pueden poseer

distintos significados y diferentes niveles de realidad, sin por ello estar en contradicción o excluirse recíprocamente.

Voy a ilustrar a continuación un caso de inspiración espontánea que, a pesar de ser distinto en algunos aspectos, guarda una cierta afinidad con el de María Gallotti, citado en el capítulo anterior. En él se evidencian algunas características peculiares de la actividad que se desarrolla a nivel superconsciente, así como sus relaciones con la conciencia.

Se trata de una joven mujer a la que traté durante muchos años aunque de modo irregular, debido a mis largas ausencias de la ciudad en la que vivía, pero continuado desde lejos por correspondencia excepto durante los años de la guerra de 1941 al 1945. La llamaré Lucía (aunque este no es su verdadero nombre). Desde un punto de vista clínico no presentaba nada insólito. Sus síntomas entraban en el cuadro de la astenia neuro-psíquica: debilidad física, depresión emocional, dificultad de atención mental, además de distintas fobias, sobre todo miedo a salir sola de casa. El ambiente familiar era opresivo: padre autoritario y madre buena pero de ideas estrechas que no le permitieron seguir los estudios, tal como ella hubiera deseado; aislamiento y ningún vínculo afectivo. Con mi tratamiento, durante el cual utilicé distintas técnicas de la psicósíntesis, fue mejorando gradualmente al punto de que consiguió superar la agorafobia e incluso llegó a realizar sola largos viajes en tren.

En todo ello, repito, no había nada particularmente notable. En cambio, poco después de utilizar la técnica del dibujo libre comenzaron a darse manifestaciones singulares e interesantes en varios aspectos. Al principio, los dibujos consistían simplemente en líneas, formas geométricas, representaciones esquemáticas de aspectos de la naturaleza (sol, mar, montaña) y de objetos sencillos. Pero pasado un breve tiempo, comenzó a escribir en los dibujos palabras y frases a guisa de comentario. Esta evolución surgió espontáneamente y sin que tuviese nada que ver con mis instrucciones o estímulos. Las frases expresaban diferentes estados de ánimo, pero después y cada vez más, expresaban aspiraciones, anhelos de liberación y de elevación, y relámpagos de intuición de carácter universal o cósmico. He aquí algunas de ellas, realizadas entre los años 1932 y 1935:

«La cara de la deidad está oculta. Ondas misteriosas atraviesan la atmósfera. En las altas esferas sopla el viento universal. La conciencia no quiere reconocerlo.»

«Entre las alturas espaciales se extiende la mirada. Atraviesa la vida su ciclo histórico. El gran todo permanece inmóvil.»

Después, la producción empezó a disminuir hasta casi cesar, hasta 1940 cuando, sin embargo, volvió a retomarla activamente y los dibujos fueron sustituidos gradualmente por escritos que tenían forma poética *sui generis*. Estos asumieron cada vez más el carácter de mensajes de los niveles del superconsciente.

La neta distinción, o tal vez la oposición, entre la conciencia de vigilia normal y la fuente de inspiración fue claramente reconocida y expresada por Lucía.

El estilo de los mensajes era muy variado, a menudo original, con expresiones extrañas, quizás

extravagantes, pero vividas y eficaces. Era un estilo que en ciertos aspectos se podría comparar al de los poetas surrealistas. De alguno de ellos a menudo se sospecha que expresan su arte así deliberadamente, incluso de mala fe. Pero esta sospecha, al menos en algunas ocasiones, no es justa y puede excluirse totalmente en el caso de Lucía, ya que ella misma fue la primera sorprendida al ver lo que su mano escribía.

Lo que sucede en estos casos es que irrumpen elementos y actividad del inconsciente de forma directa, sin la elaboración y estructuración normal, y sin una expresión verbal coordinada y de fácil comunicación.

Pero lo que más importa es la naturaleza y el contenido de los mensajes. Estos pueden proceder de los distintos niveles del inconsciente, desde el más bajo hasta el más alto. En el caso de Lucía, a menudo los mensajes poseen tanto un tono como un contenido elevados, propios de la esfera transpersonal.

Los temas más recurrentes son: visiones de un devenir luminoso; la urgencia de una renovación de la humanidad; presagios e indicios de una Nueva Era; y la comparecencia de Seres Superiores que serán los pioneros y creadores.

La actitud asumida por Lucía hacia la fuente de su inspiración es equilibrada y perfectamente agnóstica. No considera que esa fuente sea un ser o entidad externa, sino que otorga a las expresiones que le brotan (El Dios, el Cantor, etc.) un carácter simbólico de «personificación psicológica».

Debemos observar que, mientras escribía, Lucía jamás perdió la conciencia de sí misma. Esto la diferencia de todos aquellos que escriben en un estado de hipnosis o de trance, algunos incluso novelas enteras, sin darse cuenta de lo que están haciendo. Esta clase de escritura automática debe ser desaconsejada porque tiende a producir o a incrementar la disociación psíquica y puede dar cabida a influencias indeseables. Además, los casos de Lucía y los de otros han demostrado que el mantener la conciencia despierta no obstaculiza la inspiración de los niveles transpersonales.

¿Qué conclusión podríamos sacar de la producción espontánea de los dibujos y escritos realizados por María Gallotti y por Lucía, así como de tantos otros del mismo origen, relatados por Myers en su libro *Human Personality* o por otros estudiosos de estos fenómenos? Estos casos constituyen una confirmación evidente de lo que la psicología humanística y la transpersonal (la Tercera y la Cuarta Columnas de la psicología) han demostrado: que **hay latentes en la psique humana una enorme cantidad de facultades y energías generalmente ignoradas, y tantas admirables posibilidades creativas y expresivas, dispuestas a manifestarse tan pronto les sean ofrecidas las condiciones adecuadas.**

Las demostraciones más evidentes vienen dadas: por una parte, a través de las manifestaciones espontáneas, de las que ya he hablado; y por otra, por la existencia de muchos niños y jóvenes superdotados y por los seres superiores: los genios religiosos, artísticos, científicos, grandes maestros y benefactores de la humanidad.

Los superdotados que demuestran cualidades especiales, a veces ya desde su más tierna infancia, empiezan a ser reconocidos y valorados, pero todavía de forma limitada e inadecuada. No solamente existe incomprensión, sino también reticencia y hasta hostilidad hacia sus apreciaciones por distintas razones sobre las cuales ahora no me puedo detener. Sin embargo, existen dos importantes razones que deberían inducir a ocuparse de los superdotados. La primera es que ellos representan el elemento humano más apreciado, comparable al uranio entre los metales, ambos capaces de desprender potentes irradiaciones. La segunda, es que no resulta extraño que los superdotados tengan una exuberancia de energías a todos los niveles de su ser. Cuando les es impedida u obstaculizada la manifestación, puede provocarles efectos destructivos y manifestaciones antisociales e incluso delictivas.

A menudo se ha podido observar que entre los niños y jóvenes recluidos en los irónicamente llamados «Correccionales», existe un elevado porcentaje de superdotados; quizás alguno de ellos tuvo un despertar espiritual espontáneo. Pero si ello no fue reconocido y se le mantiene en un régimen de opresión, se vuelve cada vez más antisocial y, cuando se le priva de libertad, puede llegar a convertirse en un violento y peligroso criminal. Por ello, es urgente que la sociedad haga todo lo posible para prevenir este peligro y para encauzar esas exuberantes energías hacia un tipo de actividades más constructivas y creativas

Es posible hacer muchas cosas en este sentido. Los medios necesarios existen; son muy numerosos y de diferente naturaleza: desde la más elevada, como la comprensión, la compasión o el amor, hasta las diversas técnicas psicoterapéuticas y educativas que van evolucionando más cada día; y entre ellas las hay sencillas y fáciles de realizar, como el dibujo o el escrito libres.

Todos debemos sentir el deber de defender el conocimiento, de incitar a los médicos y educadores, y de ayudar a los progenitores a hacer uso de él al máximo posible. Así, y sobre todo así, se podrán prevenir los males que amenazan la existencia misma de la convivencia ciudadana y preparar la llegada de una Nueva Era en la cual se logre una psicósíntesis planetaria; en la cual, sin necesidad de guerras ni de violentas luchas sociales, la más alta potencialidad humana pueda alcanzar las más amplias y libres aplicaciones.

## **7. Telepatía vertical**

Ahora, hablaremos de las relaciones entre el yo consciente y aquello que puede recibir o captar del superconsciente. A esta facultad de recibir «de lo alto» podemos denominarla

telepatía vertical», a fin de diferenciarla de la telepatía horizontal, que es la que proviene horizontalmente de fuera del sujeto, es decir, de la corriente del pensamiento individual y colectivo procedentes del ambiente. También puede llamarse

telepatía interna», porque se desarrolla en el interior del propio individuo. Pero es preciso hacer una advertencia: es muy difícil distinguir entre aquello que viene del superconsciente individual y lo que procede de unas esferas todavía mucho más elevadas o de niveles superconscientes exteriores al propio individuo. Cuanto más se eleva el individuo, más tienden a desaparecer los límites de la individualidad; cuanto más se eleva, más tiende el individuo a unirse con el Todo. Por ello, toda descripción, toda terminología, es sólo indicativa y relativa. El lenguaje es siempre simbólico, alusivo, y tanto más en el campo espiritual.

**La palabra telepatía significa influencia a distancia**, y en nuestro caso indica que **existe una distancia psicológica, una distancia de niveles entre el yo consciente y el superconsciente**. Esta telepatía, al igual que la horizontal, también puede dividirse en telepatía espontánea y telepatía provocada o experimental.

En el caso de la telepatía horizontal, la modalidad espontánea consiste en recibir, sin haberlo deseado o pretendido, una serie de impresiones sobre algo lejano que después resulta acorde con la realidad. En la modalidad experimental, una persona proyecta un pensamiento o una imagen que otra persona intenta recibir. Lo mismo sucede con la telepatía vertical. Hay una telepatía vertical que podría llamarse espontánea, en la cual participan todos los fenómenos inspirativos: la inspiración artística, literaria, musical; las intuiciones, los distintos tipos de premonición de carácter superior, el impulso de realizar actos heroicos y la iluminación mística. En ella, los contenidos superconscientes irrumpen o se encienden espontáneamente en la conciencia de vigilia y son percibidos por el yo consciente. Pero también en este caso puede favorecerse el proceso, o incluso provocarse, mediante ejercicios psico-espirituales que atraen y facilitan el descenso de los mensajes e influjos superconscientes en la conciencia.

La importancia científica y humana de la telepatía vertical es enorme: científicamente, porque confirma la existencia de esta región superior de nuestro ser; y humanamente, porque es la mejor parte de nosotros mismos la que resulta atraída y permanece consciente, y por ello puede ser utilizada benéfica y creativamente. Pero esta importancia no es reconocida, pues de otro modo, ¡viviríamos de una forma bien distinta!

Una analogía nos ayudará a darnos cuenta de ello. Si supiéramos de la existencia de un gran Sabio dotado de elevados poderes espirituales, un Sabio amoroso y desinteresado, ciertamente surgiría en nosotros un vivo deseo de hablarle, de pedirle consejo y ayuda. Y si éste viviera en una ermita, en lo alto de la montaña, ¿acaso no estaríamos dispuestos a acometer la ascensión para llegar hasta él? ¿Acaso no estaríamos dispuestos a recibir sus valiosas enseñanzas y a ser vivificados por la energía y el amor irradiados por él, y a someternos a la disciplina de una determinada preparación psicoespiritual? Rápidamente nos daríamos cuenta de que su ayuda nos evitaría errores, sufrimientos y penalidades, transformando verdaderamente nuestra vida.

Pues bien: existe un Sabio así, un Maestro de este tipo; está muy cerca y siempre presente en cada uno de nosotros. Es el Yo Superior, el Sí Mismo espiritual. Para llegar hasta él es preciso, hacer un viaje, sí; pero un viaje por los mundos internos. Para alcanzar su morada es necesario



escalar, ascender hacia las alturas del superconsciente. También es necesaria una adecuada preparación psicoespiritual a fin de poder resistir la afluencia de su fuerza, así como para captar sus sutiles mensajes distinguiéndolos de todas las demás voces interiores, y también para comprender e interpretar correctamente su simbolismo. Es preciso, en fin, estar dispuesto a realizar con firme y constante voluntad todo aquello que nos indique.

Ciertamente, esta preparación no es nada fácil. El Sí Mismo espiritual considera las cosas, los acontecimientos y los seres de una forma muy distinta a la del Yo Personal. Su sentido de los valores y de las proporciones es muy diferente del de la conciencia ordinaria, cuya visión no alcanza para ver más allá de sus narices. Las indicaciones del Sí Mismo corresponden al bien verdadero, pero pueden contradecirse con nuestros deseos o nuestras preferencias personales.

El Sí Mismo no requiere sacrificios, en el sentido usual y erróneo de renuncia forzada y dura, pero sí en el sentido de una consagración que implica la eliminación gradual de muchas cosas, costumbres y actividades que resultan nocivas e inútiles, o menos importantes, para hacer espacio y dedicar nuestro tiempo a aquello que realmente vale la pena.

Además, el Sí Mismo, con su sabiduría y amor comprensivo, no exige hacer esto de forma inmediata ni perfecta. Es paciente y puede esperar, sabiendo bien que con seguridad, y más o menos lentamente, alcanzaremos la elevada meta que nos ha destinado y que él tiene presente desde el inicio mismo de nuestro peregrinaje evolutivo. En otras palabras: el Sí Mismo posee el sentido de lo eterno; o, mejor dicho, vive en el eterno. Pero en el eterno *presente*, no en una eternidad sólo trascendente escindida del devenir evolutivo.

El «eterno presente» es una expresión paradójica que es intuitiva, pero que nos da la llave de una verdad fundamental: la relación entre lo trascendente y lo inmanente, entre el ser y el devenir. Es la vida plena, que es precisamente la síntesis del ser y del devenir. En nosotros, ambas están o deberían estar presentes, conscientes y operantes. **Deberíamos vivir atentos y conscientes cada instante, pero desde la profundidad de lo eterno.** Entonces sobreviene la síntesis del instante, lo eterno y su ciclo. La vida se desarrolla en ciclos, ciclos que son instantes orgánicamente vinculados, precisamente, a cualquier cosa que los trasciende: a lo Eterno. Ello se expresa sintéticamente en la frase *«El glorioso y eterno presente»*.

**Para ponerse en relación consciente con el Sí Mismo, es preciso «sintonizarse» con él. La analogía de la radio puede ayudarnos a comprenderlo. En un principio se pensó en aumentar la potencia de los aparatos receptores a base de multiplicar las válvulas, pero pronto se vio que la potencia perjudicaba la calidad y la pureza de los sonidos. Así, poco a poco, se dio más importancia a la finura y a la claridad de la recepción que a la potencia necesaria para captar la emisora.**

**Lo mismo sucede en nosotros. El problema no es tanto el de «recibir» (en cierto sentido, siempre se recibe aunque demasiado y de todas partes a la vez), sino que se trata de desarrollar una sintonía cada vez más refinada y sutil. Para esta necesaria preparación, resulta imprescindible superar las reticencias, la rebelión de nuestro egoísmo y de nuestra propia**

**pereza moral (todos somos moralmente perezosos, aunque lo disfracemos con la actividad externa que, a menudo, suele ser una evasión, una pasividad disfrazada precisamente de actividad); pero podríamos conseguirlo si nos diéramos cuenta y recordáramos continuamente que realmente *vale la pena*. El Maestro interior, el Yo espiritual y omnisciente, ve el futuro, posee admirables poderes de los cuales no podemos fijar los límites; su guía, su inspiración y sus múltiples ayudas pueden proporcionarnos paz, seguridad y suscitar en nosotros el gozo y el amor, convirtiéndonos en eficaces instrumentos de ayuda para los demás.**

Los símbolos del Sí Mismo son múltiples, y cada uno indica y sugiere un aspecto. Entre los de uso más generalizado están: la estrella; la esfera de fuego irradiante; la figura de un ángel, que los orientales llaman «Ángel Solar»; el Maestro interior; el anciano Sabio; el Héroe; el Guerrero interior.

Pero somos nosotros quienes debemos invocarlo; somos nosotros quienes debemos dar el primer paso, abrir la puerta, crear el canal de comunicación; sólo así intervendrá el Sí Mismo, porque él no obliga, no coacciona. Tenemos el don de la libre voluntad, del que a menudo hacemos mal uso, pero que es el don más precioso porque nos conduce a través de las experiencias, los errores y los sufrimientos, hasta el *despertar*. El Sí Mismo no obliga a nada, pero si le llamamos, nos responde.

Continuamente nos encontramos con la paradoja de la dualidad y de la unidad de la Divinidad. De la estrella, del Yo espiritual, desciende el yo personal, su reflejo; podríamos encontrar en ello uno de los significados de la parábola del hijo pródigo. El yo personal es el hijo pródigo que ha bajado al mundo de la materia y ha olvidado su origen, hasta que, después de haber cometido libremente todas las tonterías de las que era capaz, todos los errores (de «errar», con el doble sentido de equivocarse y de ir errando), siente nostalgia por la casa paterna, la busca y, finalmente, la reencuentra.

Pero no basta con admitir o reconocer intelectualmente esta dualidad en la unidad; aunque esto también haya que hacerlo, es sólo un paso previo. Se trata de realizarla, de vivirla. Y antes de llegar a la reunificación hay que pasar por todo el proceso del dramático «coloquio interno», de la invocación, de la demanda, de la respuesta; después, poco a poco, llega el acercamiento, la chispa cada vez más frecuente y más viva entre los dos polos que se aproximan y que en uno u otro instante se «tocan», para después separarse de nuevo... hasta que llega el momento de la gran paz, cuando los dos devienen Uno.

## **8. Símbolos de las experiencias transpersonales**

Antes de hablar del superconsciente, es oportuno aclarar lo que entendemos por «normal». Por regla general, se considera «normal» al hombre medio que se muestra respetuoso *con* las

reglas sociales del ambiente en el que vive o, dicho en otras palabras, al «conformista»; pero la normalidad, entendida de esta forma, es un concepto muy poco satisfactorio: es algo estático y exclusivo. Esta normalidad es una «mediocridad», que no admite o incluso condena todo aquello que se aparta de la norma y que es por ello considerado como anormal», sin tener en cuenta el hecho de que muchas de las denominadas «anormalidades» son en realidad inicios o tentativas de superar la mediocridad.

No obstante, actualmente ya han empezado a producirse reacciones en contra de este mezquino culto a la «normalidad». Grandes pensadores y científicos de nuestros tiempos se han opuesto a ella con gran decisión. Entre los más competentes, podemos citar a Jung, quien no dudó en afirmar que: El hombre normal es la meta ideal para los que han fracasado en la vida, para todos aquellos que todavía están por debajo del nivel general de adaptación; pero para aquellos que disponen de posibilidades mucho mayores que las del hombre medio, la idea o la obligación de ser sólo «normales» constituye una auténtica tortura, un aburrimiento insoportable, un infierno sin esperanza» (*Modern Man in Search of a Soul*).

Otro estudioso, el profesor Gattegno de la Universidad de Londres, ha añadido que considera al hombre medio ordinario como a un ser prehumano y reserva la palabra «Hombre,» con la H mayúscula, sólo para aquellos que han trascendido el nivel o estadio común y que son, con respecto a aquél, supernormales.

Antiguamente, el culto hacia los seres superiores era bastante difuso: los genios, los sabios, los santos, los héroes, o los iniciados eran considerados como la vanguardia de la humanidad, como la gran promesa de aquello en lo que todo hombre podría llegar a convertirse. Esto mismo implican las palabras incitadoras del Cristo: «Sed perfectos, como lo es vuestro Padre que está en los cielos», o también: «Cosas más grandes que las que yo he hecho podréis hacer vosotros». Estos Seres superiores, sin despreciar a la humanidad común, han intentado suscitar en ella el impulso, el anhelo de trascender la «normalidad» y mediocridad en la que se encuentra, y a desarrollar las posibilidades latentes en todo ser humano.

Al hablar del superconsciente, nos encontramos frente a una grave dificultad: lo inadecuado del lenguaje humano, por ser excesivamente concreto; sobre todo el moderno lenguaje, que es tan objetivo. Todas las palabras que designan condiciones o realidades psicológicas o espirituales son predominantemente metáforas o símbolos basados en cosas concretas. Por ejemplo, alma se deriva de *anemos*, viento; espíritu de *sof-fio*, respiración; pensar, de «pesar» materialmente; etc. Sin embargo, esta dificultad no es insuperable si reconocemos y tenemos siempre presente la naturaleza simbólica de toda expresión, ya sea verbal como de cualquier otro género. Los símbolos, correctamente reconocidos y comprendidos, poseen un enorme valor: son evocadores y facilitan la comprensión intuitiva directa. Es más: el hecho de que las palabras que indican realidades superiores tengan su raíz en la experiencia de los sentidos, permite poner de manifiesto las correspondencias esenciales y análogas entre el mundo exterior y el mundo interior, entre el macro y el microcosmos.

No obstante, los símbolos tienen también sus peligros: de hecho, el hombre que se los toma literalmente y que no llega a la realidad pasando a través del símbolo sino que se encierra en él, nunca alcanzará la verdad. Además, los símbolos poseen una limitación en su unilateralidad: de hecho, cada símbolo no puede expresar más que un aspecto, una modalidad, un concepto parcial de una realidad dada. Esto se puede obviar mediante la utilización de diferentes símbolos para indicar una misma verdad. De este modo, tomados en conjunto y a través de su convergencia y de la síntesis de todos esos puntos de vista, es posible una comprensión mayor e integral de la realidad que simbolizan.

Por ello, para indicar las experiencias y las conquistas superiores abiertas al hombre, utilizaremos quince clases o grupos de símbolos:

1. Introversión. 2. Profundización o descenso. 3. Elevación o ascenso. 4. Ampliación o expansión. 5. Despertar. 6. Luz o iluminación. 7. Fuego. 8. Desarrollo. 9. Potenciación. 10. Amor. 11. Vía, sendero, peregrinaje. 12. Transmutación o sublimación. 13. Nuevo nacimiento o regeneración. 14. Liberación. 15. Resurrección o retorno.

Estos símbolos no son solamente sugestivos y evocadores, sino que además pueden ser utilizados como temas de meditación o incluso como auténticos y propios ejercicios psicoespirituales. Esto ya se ha intentado con finalidades análogas y psicoterapéuticas, y tales meditaciones y ejercicios han resultado extraordinariamente eficaces, llegando a producir a veces transformaciones sorprendentes. (Un ejemplo de tal uso es el Ejercicio de la Rosa, cuya descripción se encuentra al final de este capítulo).

**1.** Al primer grupo pertenecen los símbolos de la introversión o interiorización. (LUNA)

La introversión es una necesidad urgente para el hombre moderno. Nuestra actual civilización es tan exageradamente extrovertida que el hombre es presa de una actividad frenética, y ese torbellino puede acabar con él. Actualmente se puede decir que el hombre «normal» vive psicológica y espiritualmente «fuera de sí mismo». Esta expresión, antaño utilizada para los enfermos mentales, ¡actualmente resulta de lo más adecuada para definir al hombre moderno! El hombre vive ahora en cualquier sitio excepto dentro de sí mismo. En realidad es un excéntrico, es decir: vive alejado de su propio centro interno. (En francés existe otra expresión igualmente adecuada: *désaxé*, fuera del propio eje). Por ello resulta necesario equilibrar la vida externa con una adecuada vida interna. Debemos «reentrar en nosotros mismos». Es imprescindible que el individuo renuncie a sus múltiples evasiones y que se dedique en cambio a descubrir aquello que recientemente ha sido denominado como «espacio interno». Es preciso reconocer que no vivimos sólo en un mundo exterior, sino que también existen muchos mundos interiores, y que es posible —incluso es un deber— llegar a conocerlos, explorarlos y conquistarlos. Esto es una necesidad, tanto para nuestro equilibrio como para nuestra salud.

El hombre moderno, que ha dominado la naturaleza y explota sus energías, no se da cuenta de que, en realidad, todo lo que hace en el exterior tiene su origen en él, en su propio estado de

ánimo, y es el producto de sus deseos, instintos, impulsos, planes o programas. Estas actividades tienen un origen psicológico, o sea, interno: cada acción externa es el resultado de unos móviles internos. Por ello y ante todo, deben conocerse, examinarse y regularse estos móviles. Un hombre realmente excepcional, Goethe, que supo representar muy bien el papel de «hombre normal» cuando así lo quiso, dijo en una ocasión: «Cuando ponemos de nuestra parte interiormente, todo lo exterior se desarrolla automáticamente por sí mismo».

Además, la interiorización puede llegar a mejorar tanto la salud como el equilibrio nervioso y psíquico, y puede producir efectos que pueden calificarse de supernormales. Penetrando en nuestro interior, descubrimos nuestro Centro, nuestro verdadero ser, nuestra parte más íntima; es una revelación y, al mismo tiempo, una potenciación. Es lo que Cristo llamó «la perla más preciosa»; quien la encuentra y reconoce su valor, se queda con ella y vende todo lo demás.

**2.** El segundo grupo de símbolos lo constituyen los de la profundización o descenso al «fondo» de nuestro ser. (PLUTON)

Simbólicamente, la exploración del inconsciente se considera como un descenso a los abismos del ser humano, como la exploración de los «bajos-fondos de la psique». Tal símbolo está particularmente en uso desde que comenzó a desarrollarse el psicoanálisis, aunque no fue descubierto por él. Sus orígenes son bastante más remotos y antiguamente poseía un sentido mucho más profundo. Basta con recordar el descenso de Eneas a los infiernos, en la *Eneida* de Virgilio, o la descripción dantesca del Infierno. Además, varios místicos hablan de los «abismos del alma». Aparte del psicoanálisis, en sentido estricto, existe una corriente psicológica denominada «psicología de las profundidades», representada por Jung y otros. Su principio fundamental afirma que el hombre debe ser tuerte y tomar conciencia de todos los aspectos inferiores y oscuros de su propio ser —los cuales constituyen su «sombra»— para incluirlos después en su personalidad consciente. Este reconocimiento y esta inclusión es al mismo tiempo un acto de humildad y de poder: aquel que dispone del poder necesario para tomar conciencia de los aspectos más bajos y sórdidos de su personalidad sin dejarse arrollar por ellos, lleva a cabo una verdadera conquista espiritual. Pero esto puede presentar algunos peligros. Me refiero a la apología del aprendiz de brujo con su admonición: es relativamente fácil conseguir que irruman las «aguas», pero después ¡es mucho más difícil llegar a ponerles freno y ordenar que se retiren!

A este respecto, es oportuno recordar lo que hace un valiente psicoterapeuta, Robert Desoille, creador del método del «réve éveillé». Él se sirve también del «descenso», pero sobre todo de la «subida». Respecto del descenso Desoille afirma que hay que realizarlo con prudencia, «fraccionadamente», es decir: comenzando por actualizar las realizaciones superiores y después, a medida que el sujeto se va reforzando, proceder a explorar cautamente la zona del inconsciente. Su objetivo es eliminar la disociación entre la conciencia y el inconsciente inferior, producto éste de la represión, de la condena por parte del consciente,

del no querer admitir, por miedo o presunción, que en nosotros exista ese aspecto de nuestra personalidad. Reprimirlo no sirve para nada: no sólo no lo elimina, sino que lo exaspera. Lo que debemos hacer es redimir esta parte inferior. «Reconocer» esta parte de nosotros no significa dejarse arrastrar por ella, sino disponerse a transformarla. El descenso de Cristo a los infiernos para redimir a sus habitantes posee este profundo significado.

3. El tercer grupo de símbolos, muy difuso, alude a la elevación, a la ascensión, a la conquista del «espacio interno» en sentido ascendente. (Neptuno).

Existen una serie de mundos internos cada uno de los cuales posee un carácter específico, y dentro de cada uno hay niveles superiores y niveles inferiores. Así pues, en el primero, el mundo de las pasiones y de los sentimientos, existe una gran distancia, un fuerte «desnivel», entre las pasiones ciegas y los sentimientos más elevados. Viene después el mundo de la inteligencia y de la mente, e incluso aquí existen también diferentes niveles: los de la mente concreta y analítica y los de la razón superior y filosófica (*nous*). Están, además, el mundo de la imaginación, con su tipo inferior y su tipo superior; el mundo de la intuición; el mundo de la voluntad; y, todavía más «elevados», los mundos inefables que tan sólo pueden ser designados con el término de «mundos de la trascendencia».

El simbolismo de la elevación ha sido utilizado a lo largo de todos los tiempos. Todas las religiones han construido templos en lugares elevados, sobre las cimas de las montañas. En la antigüedad, muchos montes eran considerados sagrados. Además existen diversas leyendas, como la de Titurel que sube a la cima de la montaña y construye allí el Castillo del Santo Grial. El símbolo del cielo como zona superior, morada de los dioses y meta de las aspiraciones humanas, es universal.

A este respecto, resulta oportuno hacer una observación semántica: la diferencia entre la palabra «ascensión» y «asesis». Se trata de dos palabras fonéticamente parecidas, pero con raíces distintas: «asesis» proviene de *aískesis*, que en griego quiere decir «ejercicio», «disciplina». En cambio, «ascensión» se deriva del latín *ad scandere*, que significa subir un peldaño después de otro. Pero estas dos palabras, además de ser afines fonéticamente, también lo son espiritualmente por cuanto que la ascensión es fruto y premio por la asesís, entendiendo ésta no en el sentido de «ascetismo», sino en el sentido griego y psicagógico de «disciplina psicoespiritual».

4. El cuarto grupo de símbolos comprende todos aquellos que se refieren a la expansión o ampliación de la conciencia. (Júpiter)

Debemos tener en cuenta que, aunque algunos de estos símbolos puedan parecer contradictorios, en realidad no lo son, sino que se complementan. Como, por ejemplo, el descenso a los infiernos, que no excluye la salida; y además es bueno —como ya hemos dicho— «salir» primero, para ser después capaces de descender sin peligro; además, para expandir la conciencia sin perderse en su vastedad, es necesario primero haber tomado una sólida posición en el centro del propio ser. Se podría decir que la posibilidad de expansión consciente se encuentra en relación directa con la potenciación del centro. Estas dos realizaciones no se excluyen entre sí, sino que se complementan.

El psiquiatra Urban habla del «espectro de la conciencia», y dice que tan sólo somos conscientes de una parte limitada —de forma similar al espectro visual, del cual percibimos sólo la zona que va del rojo al violeta— pero que, análogamente, hay zonas psicoespirituales correspondientes al infrarrojo y al ultravioleta. Nuestra conciencia puede expandirse y ampliarse, incluyendo zonas cada vez más vastas de impresiones y contenidos psicoespirituales. Esta expansión se produce esféricamente», en todas direcciones, tanto vertical como horizontalmente, y tanto del individuo, como del grupo, la sociedad, y toda la humanidad. Pero se trata de reconocerse en el todo, no de dispersarse en él. Leopardi y Carducci han simbolizado respectivamente estas dos posibilidades: en el «Infinito», Leopardi habla de «dispersarse en el todo», mientras que en su «Canto del amor», Carducci dice: «¿Soy yo quien abraza al cielo o es el universo el que dentro de sí me reabsorbe? «

Otra serie de símbolos de agrandamiento y de ampliación nacen de la raíz sánscrita *mah*, que significa «grande». De ella derivan *magister* (maestro), mago y *mahatma*. Se habla, generalmente, de «grandes» hombres, frente a los pequeños hombres «normales».

La expansión o la inclusión de otros seres en uno mismo está relacionada con el simbolismo del amor (Véase el décimo grupo de símbolos).

Otra dirección que puede tomar la expansión es la que tiene lugar en el tiempo. Por regla general, el hombre normal suele vivir en el presente, dominado y apresado por los intereses momentáneos. Pero es posible ampliar la conciencia hasta llegar a incluir ciclos cada vez más amplios, una «conti-nuum» temporal de múltiples dimensiones. Así es cómo puede llegarse a comprender que el significado y el valor de una vida humana no radica en algún momento específico y aislado, sino en un proceso que se desarrolla cuando menos entre el nacimiento y la muerte física.

Esta expansión en el tiempo, esta inclusión de unos ciclos cada vez más amplios, prepara el pasaje —también podríamos decir el «salto»— de lo temporal a lo eterno, entendido éste no como algo de duración ilimitada, sino como una dimensión extratemporal y trascendente, en la que nuestro Centro espiritual existe y permanece por sobre el fluir de la corriente temporal.

8. Llegamos ahora al quinto grupo de símbolos, entre los que se encuentran los más sugestivos y eficaces: los símbolos del despertar.

El estado de conciencia del hombre normal puede ser calificado de estado de «ensoñación» en un mundo de ilusión: la ilusión de un mundo externo real tal y como lo perciben nuestros sentidos, mientras que no es sino un conjunto de ilusiones producidas por la imaginación, las emociones y los conceptos mentales. Respecto al mundo externo, la química y la física modernas han demostrado que todo aquello que ante nuestros sentidos parece concreto, estable e inerte es, por el contrario, un vertiginoso torbellino de elementos infinitesimales y de cargas energéticas dotadas de un potente dinamismo. Por ello la materia, tal como aparece ante nuestros sentidos y como era concebida por la filosofía materialista, no existe. De esta forma, la ciencia actual se va aproximando cada vez más al concepto fundamental de la India, a esa antiquísima visión espiritual según la cual todo lo que percibimos es *maya*, es decir: pura ilusión.

Vienen después las ilusiones emocionales y mentales, las cuales nos atañen más de cerca y condicionan nuestra vida, provocando continuos errores de valoración y de conducta, y sufrimientos de todo género. También en este campo la ciencia psicológica moderna se aproxima a las mismas conclusiones de la antigua sabiduría, que afirma que el hombre es presa de los «fantasmas» interiores, de los apegos y de los complejos. **El hombre vive viendo toda cosa y todo ser a traes de un tupido velo coloreado y deformado por sus reacciones emotivas, por el efecto de traumas psíquicos del pasado, por las influencias exteriores, por las corrientes psíquicas de las masas, etc.** Todo ello ocasiona la deformación de su mente de modo que lo que él cree que es un pensar objetivo, está, por el contrario, influenciado por lo que Bacón llamaba «ídolos», por los preconceptos y por las sugerencias.

Todo esto provoca un auténtico estado de ensoñación, del cual se puede y se debe despertar. Para hacerlo, es preciso ante todo efectuar un acto de coraje y mirar cara a cara a la realidad; es preciso reconocer la multiplicidad psicológica que hay en todos nosotros, las diversas sub-personalidades que coexisten en nuestro ser a tal punto podría decirse que cada ser humano es un personaje pirandaliano.

1- El primer paso para ello consiste en aceptar todo aquello que existe y se agita en nosotros.

2- El segundo paso reside en descubrir lo que realmente somos: el Sí Mismo, el Yo espiritual, el Testigo de la tragicomedia humana.

**La doctrina y la praxis del «despertar» tienen un origen muy remoto. En sus enseñanzas, Buddha insistió tanto en ello que incluso fue llamado el «Perfecto Despierto». Para favorecer este «despertar» se puede llevar a cabo un ejercicio espiritual sumamente eficaz: por la**



mañana, después de haber despertado normalmente de nuestro sueño al estado de vigilia habitual, debemos pasar de éste a un auténtico y verdadero despertar al mundo de la realidad espiritual. Esto se podría expresar en forma de ecuación: el sueño es a la vigilia ordinaria lo que ésta es a la vigilia espiritual.

9. El sexto grupo de símbolos se refiere a la luz, a la iluminación.

Dado que en el despertar ordinario se pasa de las tinieblas de la noche a la luz del sol, el despertar de la conciencia espiritual recibe el nombre de «iluminación», puesto que consiste en el paso desde las tinieblas de la ilusión a la luz de la Realidad.

El primer paso, que se corresponde con el primer grado del despertar, consiste en un simple (pero, no por ello fácil) ver claro en nosotros mismos.

El segundo paso, que es otro efecto de la iluminación, es la posibilidad de solucionar problemas que parecían irresolubles, y ello mediante el instrumento específico de la visión espiritual: la intuición. (Intuir, tal y como ya he dicho antes, etimológicamente, significa «ver dentro», en profundidad, es decir: ver la realidad de las cosas). **El conocimiento intuitivo viene así a substituir al conocimiento sensible, intelectual, lógico y racional o, en todo caso, lo complementa y trasciende.** De hecho, la intuición conduce a desidentificarse de todo aquello que se ve y se contempla, así como al reconocimiento de la unidad intrínseca entre el objeto y el sujeto.

Pero la iluminación espiritual todavía es algo más: es una «fulguración», la percepción de la Luz inmanente al alma humana y a toda la creación. Existen numerosos testimonios, como por ejemplo, el de San Pablo en el camino de Damasco. En el Budismo, y en particular en el Zen, se intenta provocar mediante toda una serie de disciplinas específicas esta «iluminación» repentina, como revelación de la realidad trascendente.

Podemos considerar el «Paraíso» dantesco como un poema a la Luz. El famoso terceto:

*Luz intelectual, plena de amor;  
amor por el bien verdadero, de alegría tan pleno;  
que trasciende todo dolor.*

expresa de forma admirable la íntima relación entre la luz, el amor y la inteligencia (de *intelligere*, que significa comprender espiritualmente).

7. El séptimo grupo, el de los símbolos del fuego, es uno de los más difusos, aunque también de los más esenciales. La adoración y el culto al fuego se hallan presentes en todas las religiones y tradiciones esotéricas. Por todas partes, sobre los altares, en las antorchas o en las lámparas, arden los fuegos sagrados y brillan las llamas. También la llama de la antorcha olímpica es símbolo de unas competiciones en las que los atletas se esfuerzan por demostrar sus

excepcionales dotes físicas.

La experiencia interior del fuego ha sido vivida y descrita por muchos místicos; bastará con señalar a Santa Catalina de Siena y a Blaise Pascal. Más que un símbolo, el fuego es en verdad una realidad existente que opera en mundos invisibles. Esencialmente su función es la de purificar y con tal objeto es utilizado en la «alquimia espiritual».

8. En el octavo grupo de símbolos se encuentran los que se engloban bajo los términos de «evolución» y «desarrollo», y entre ellos están los más adheridos a la experiencia humana. En cierto sentido, esos dos términos son sinónimos. Desarrollar, «desplegar lo que estaba enrollado», indica que se actualiza lo que estaba en estado potencial.

**Los dos principales símbolos del desarrollo son la semilla y la flor.** La semilla, porque contiene en potencia al árbol; y la flor, porque su capullo cerrado se abre y deja que se forme el fruto.

Ya no nos maravillamos, porque estamos habituados, ante el «milagro» por el cual de la bellota se desarrolla la encina, y del niño el adulto. Pero, ¿dónde está, en realidad, el árbol en la semilla? ¿Dónde está la encina en la bellota? Aristóteles habla de «entelequia»; otros, de «modelos» o de «arquetipos». Se debe admitir que hay una realidad preexistente, una Inteligencia inmanente que dirige las distintas fases del desarrollo desde la semilla hasta el árbol, y desde la célula o células germinales hasta el organismo completo.

El otro símbolo, el de la flor, ha sido muy utilizado desde los tiempos más remotos; en particular el loto, en la India, y la rosa, en Persia y Europa. **El simbolismo del loto es el que más se asemeja al proceso del hombre.** El loto tiene sus raíces en la tierra, su tallo crece en el agua y la flor se abre en el aire gracias a la acción de los rayos del sol. **Los orientales comparan este proceso al del hombre, el cual posee un cuerpo físico, que es su fundamento terrestre, y psicológicamente se desarrolla en la esfera de las emociones («agua») y de la mente («aire»).** El despertar de la conciencia espiritual se corresponde con la apertura de la flor, lo cual se produce gracias a la acción vivificante del sol que es símbolo del Espíritu.

Además, los orientales creen que el alma del hombre es como la flor del loto y que tiene nueve pétalos principales separados en tres grupos. El primer grupo correspondería al conocimiento espiritual; el segundo, al amor espiritual; el tercero, a la potencia o poder espiritual. En el centro está «la joya en el loto», la Esencia divina que tan sólo se revela cuando el hombre está plenamente desarrollado espiritualmente. Algunos métodos orientales de desarrollo y de meditación están basados en este simbolismo del loto.

Lo mismo se puede decir de la rosa. Su simbolismo proviene de Persia, donde los poetas místicos se refieren a ella con este sentido simbólico. En Europa, encontramos *Le roman de la rose*, la «rosa mística» de Dante, así como ciertos movimientos esotéricos como el de los «Rosa-Cruces». Hemos usado el símbolo de la rosa en un ejercicio muy especial, que resulta sumamente eficaz tanto para promover como para favorecer la apertura de la conciencia

espiritual (descrito al final del presente capítulo).

**El símbolo del desarrollo puede aplicarse a dos fases muy distintas: la primera, va del niño al adulto normal y corriente; la segunda, va del hombre «normal y corriente» al hombre espiritualmente despierto.**

María Montessori, que tanto se dedicó a la educación de los niños llegando incluso a revolucionar los anteriores sistemas educativos, decía justamente: «El niño desarrolla activamente en sí mismo al hombre y lleva a cabo esta labor con alegría cuando el adulto que está a su lado no se lo impide. El niño es la semilla del hombre; al igual que en la bellota está la encina, así en el niño está el adulto en embrión». Aunque el método de María Montessori haya sido revolucionario, recordemos que Plutarco ya decía: el hombre no es ningún jarrón que haya que llenarse, sino un fuego que hay que encender». De hecho, educar debería ser lo que ese término significa etimológicamente: *e-ducere*, es decir, sacar fuera lo de dentro, desarrollar.

**En cuanto a la segunda fase del desarrollo del hombre, podemos decir que ésta representa realmente el pasaje a un estadio prácticamente sobrehumano: es la entrada, simbólicamente hablando, en el Reino de Dios, en el quinto reino de la naturaleza, tan distinto del cuarto reino como éste lo es del tercero, el reino animal.** No debemos despreciar nuestro cuerpo porque pertenezca al tercer reino, ya que aunque tengamos un cuerpo animal seguimos siendo seres autoconscientes; así el ser superhumano (el genio, el santo, el sabio, el héroe) tiene un cuerpo animal y una personalidad humana pero, al mismo tiempo, también es algo más: es un ser espiritual.

10. La novena serie la constituyen sobre todo símbolos modernos, y aluden a la potenciación y a la intensificación. (Urano)

La conquista espiritual se puede considerar como una potenciación, una intensificación de la conciencia de la vida; una tensión, un «voltaje» psicoespiritual diferente y superior a aquel con el que vive el hombre medio normal. Hermann Keyserling habla de una «dimensión de la intensidad», asociando el simbolismo de la intensificación con el del discurrir a lo largo de una dimensión diferente que él llama «vertical» (mientras que las otras dos son horizontales). Cuando habla de dimensión «vertical», no se refiere al término en su significado ordinario; él lo entiende como una «verticalidad» que asciende desde el mundo del devenir, del fluir, hacia el mundo del ser, de la trascendencia. También aplica este símbolo al tiempo; un «pasar verticalmente» desde el tiempo común al eterno extratemporal.

La potenciación tiene también dos estadios o grados: el primero consiste en la potenciación de todas las energías y funciones latentes que estaban subdesarrolladas o mal desarrolladas. Un ensayo de William James, titulado *las energías de los hombres*, ilustra eficazmente la cantidad de posibilidades energéticas que están ocultas en el hombre a la espera de que éste quiera descubrirlas, activarlas y utilizarlas.

El segundo grado de potenciación es el que permite el paso del reino humano al reino superhumano mencionado anteriormente. Aquí se encuentra la manifestación de los diferentes poderes supernormales. Estos poderes, junto con otras diversas dotes ético-espirituales superiores, fueron adscritos en todos los tiempos a los iluminados, a los profetas, a los iniciados o a los «magos»: desde Moisés a Pitágoras, y desde Buddha al Cristo, incluyendo a los diversos santos. Algunos de ellos los utilizaron deliberada y conscientemente, otros espontáneamente, incluso contra su propia voluntad (como fue el caso de algunos místicos y santos). Se podría decir que estos poderes son una consecuencia natural, un «subproducto», de la realización espiritual.

10. El décimo grupo de símbolos es el del amor.

El amor humano es en sí mismo, en cierto aspecto, un deseo y un intento más o menos consciente de salirse de uno mismo, de trascender los límites de la propia existencia separada, de entrar en comunión, de fundirse con otro ser, con un «tú». Los devotos y los místicos de todas las épocas han hablado de sus experiencias de comunión con Dios o con Seres superiores, utilizando el simbolismo del amor humano. Basta con recordar el «Cantar de los Cantares» de la *Biblia* y las expresiones, a veces de una audacia sorprendente, de Santa Catalina de Siena y San Juan de la Cruz.

11. El undécimo grupo de símbolos abarca los que se refieren al camino, al sendero, a la peregrinación.

La utilización de estos símbolos siempre ha sido y sigue siendo universal. En la tradición esotérica se habla del «sendero del discipulado», del camino de la Iniciación y sus diferentes «puertas». En las religiones se utiliza el término «vía mística».

El símbolo de la «peregrinación» ha sido muy utilizado, y a menudo lo sigue siendo; incluso en su sentido físico y externo, a través de las peregrinaciones a los distintos «Lugares Santos». El recorrido de Dante por el Infierno, el Purgatorio y el Paraíso es considerado como una peregrinación. Recordemos también el conocido «Pilgrim's progress», de Bunyan.

**12.** Ahora hablaremos del duodécimo grupo: el de los símbolos de la transmutación.

El cuerpo puede ser trasmutado mediante un proceso de transformación psicoespiritual regeneradora (proceso durante el cual también se desarrollan poderes psicofísicos y parapsicológicos). La psique se armoniza con el espíritu e integra al cuerpo, alcanzando la una unidad orgánica y armónica de todos los aspectos del hombre: una «biopsicosíntesis». Ello constituye la verdadera alquimia espiritual.

Cuando se habla de alquimia, se piensa en la transformación del plomo en oro, (cosa que parecía increíble, pero que ahora, y desde que el hombre es capaz de manipular los átomos transformando un elemento en otro, parece mucho menos quimérica). Pero, en realidad, los

libros de alquimia árabes y medievales a menudo utilizaban un lenguaje simbólico para expresar la alquimia psico-espiritual, es decir, la transmutación misma del hombre. Esto ha sido reconocido por algunos estudiosos modernos, sobre todo por Jung, que durante los últimos años de su vida dedicó mucho tiempo y algunos de escritos al simbolismo alquímico. En su obra *Psicología y Religión*, nos explica que encontró estos simbolismos en los sueños de sus enfermos y en los dibujos de los enfermos y de los sanos.

13. El decimotercer grupo de símbolos es el de la regeneración, el del «nuevo nacimiento».

Este se halla relacionado con el precedente, puesto que una completa transmutación prepara o abre las puertas a la regeneración. Esta, en su significado más profundo y esencial, constituye un «nuevo nacimiento»: el nacimiento del hombre nuevo, del hombre espiritual, dentro de la personalidad. Los Hindúes llaman «nacidos dos veces» a los brahmanes. En el cristianismo, este símbolo ha sido muy utilizado y algunos místicos han hablado del «nacimiento de Cristo en el corazón».

14. El decimocuarto grupo de símbolos es el de la «liberación», y está relacionado con el desarrollo.

**Esto significa que el desplegar lo que estaba «arrollado» consiste en un proceso de liberación de nuestros complejos, de nuestras ilusiones, de la identificación con los diversos «aspectos» de nuestra vida, con nuestras diferentes «máscaras», con nuestros ídolos, etc.. Es un «desprendimiento», en el sentido etimológico del término, una liberación y activación de las potencialidades latentes.**

En este proceso de liberación se pasa por una primera fase de dualidad: de hecho, resulta necesario desidentificarse del cuerpo, de las emociones, de nuestro pequeño «yo» personal, diferenciarse de todo esto a fin de ser capaces de transmutarlo después.

El simbolismo de la liberación ha estado presente en todas las grandes religiones del mundo. En la India, Buddha decía: «Al igual que el agua del mar está llena de sal, así, toda mi doctrina está llena de liberación». En el Cristianismo, San Pablo consolidó la «libertad de los Hijos de Dios». Dante hace decir a Virgilio, en su discurso a Catón:

*la libertad va buscando, y es tan querida,  
como sólo sabe quien por ella dio la vida.*

Y más recientemente, durante la segunda guerra mundial Franklin Roosevelt proclamó al mundo las **Cuatro Grandes Libertades: libertad de expresión, libertad religiosa, liberación de las carencias y liberación del miedo. (Saturno)**

Esta última, la liberación del miedo, es fundamental, pues sólo cuando nos libramos del miedo podemos llegar a ser realmente libres. El anhelo por la libertad se encuentra expresado de

un modo simple, primitivo, pero genuino, en la canción de Domenico Modugno: «Libero» (libre), cuyas palabras la proclaman eficazmente.

Sin embargo, aquí debemos enfrentarnos a una auténtica paradoja: en contraste con su espontáneo anhelo por la libertad, al mismo tiempo, ¡el hombre siempre le ha tenido miedo! Esto se explica por el hecho de que la libertad implica empeño, autodominio, valor y otras cualidades de la vida espiritual. Tal y como se dice con gran acierto: «El precio de la libertad es una continua vigilancia». La libertad debe ser reconquistada y salvaguardada todos los días, incluso a cada instante, ya que no basta con «liberarse» una vez por todas. El hombre, aunque a veces no se dé cuenta de ello, lo intuye así y tiene miedo de la libertad y, por consiguiente, la rehuye. En su novela *La peur de vivre* (El miedo a vivir), Henri Bordeaux pone en evidencia lo que en psicoanálisis se define como un deseo de permanecer en un estado pre-adulto, (complejos lunares) o incluso de regresar o refugiarse en la infancia. Por otra parte, esta es una tendencia muy frecuente y si mirásemos en nuestro interior, probablemente nos encontraríamos con elementos infantiles y retrógrados. Los «nostálgicos» de todos los tiempos, aquellos que añoran los «tiempos dorados», son continuos ejemplos de esta «gazmoñería psicológica». Pero esta tendencia es vana y nociva: vana, porque cualquier tentativa por frenar el poderoso y activo curso de la vida, tanto dentro de nosotros mismos como a nuestro alrededor, está destinado al fracaso; nociva, porque no puede dar ningún resultado positivo sino que, y por el contrario, incluso puede llegar a producir graves conflictos y trastornos neuropsíquicos.

15. Ahora examinaremos el decimoquinto grupo de símbolos, los de la resurrección y el retorno,

16. descritos en el Evangelio en la parábola del hijo pródigo y su retorno a la casa del Padre. Se trata de un retorno a estadios anteriores; indica el regreso al Ser primordial, originario, y presupone una doctrina emanantista según la cual el alma emanada del Padre ha descendido a la materia y se ha imbuido de ella para, después, retornar a su «Casa», a la patria celeste, pero no tal y como era antes, sino enriquecida por la experiencia de la autoconciencia madurada en el trabajo y el conflicto. También hay otro «retorno», el más elevado de todos: el retorno al mundo de aquellos seres que, por un acto de amor y de compasión, han escogido ayudar a aquellos que todavía permanecen ciegos, adormecidos o prisioneros. Es el retorno de aquellos Seres espirituales, libres, desvinculados, que ya no tienen más necesidad de aprender, de preguntar ni de desear nada del mundo, sino que bajan de nuevo a él para «redimir» a los demás, convirtiéndose así en colaboradores de Dios, en «liberados liberadores». En el Budismo a esto se le llama la renuncia al Nirvana y en el Cristianismo, la obra de redención.

## Ejercicio de la rosa

### *Introducción*

Por regla general, tanto en Oriente como en Occidente, la flor siempre ha sido considerada y utilizada como **símbolo del Sí Mismo espiritual**.

En China existe un antiguo texto taoísta que trata del significado profundo de la «Flor de Oro», el cual ha sido comentado ampliamente por Jung en El Secreto de la Flor de Oro. En la India ha sido y sigue siendo utilizado el **símbolo del Loto (nuestro nenúfar) que tiene las raíces en el barro, el tallo en el agua y cuyas flores se abren al aire bajo los rayos del sol**.

En Persia y en Europa, se ha utilizado preferentemente la rosa. Tan sólo haré alusión al Román de la rose de los Trovadores; a la rosa mística, admirablemente descrita por Dante en el «Paraíso» (Canto XXIII); **a la rosa en el centro de una cruz, símbolo de la orden de los Rosa-Cruces**.

Por regla general se ha utilizado la imagen de la flor ya abierta como símbolo del Espíritu, y su visualización es sumamente sugestiva y evocadora. Pero todavía es mucho más eficaz y suscitadora de energías y de procesos psico-espirituales la utilización «dinámica» del símbolo, es decir, la visualización del pasaje, del desarrollo, del capullo cerrado a la flor totalmente abierta.

**El símbolo del «desarrollo»** corresponde a una realidad profunda, a una ley fundamental de la vida que se manifiesta tanto en los procesos de la naturaleza como en los del alma humana.

Nuestro Ser espiritual, el Sí Mismo, que es la parte más real y esencial de nosotros, suele estar normalmente oculto, cerrado y «arrollado»; sobre todo por el cuerpo y sus sensaciones; también por las múltiples emociones e impulsos (miedos, deseos, atracciones y repulsiones, etc.), así como por una inquieta y tumultuosa actividad mental. Es necesario liberar o «ampliar» estas envolturas para que pueda revelarse el Centro Espiritual.

Esto sucede, tanto en la naturaleza como en el alma humana, en virtud de la acción admirable y misteriosa de la vitalidad, tanto biológica como psicológica, que «desde el interior» impulsa y opera de forma irresistible. Por ello, el símbolo —o, mejor dicho, el principio— del crecimiento, del desarrollo, de la evolución ha sido y sigue siendo utilizado cada vez más en la psicología y en la educación, y en él se basa tanto el concepto como la práctica de la psicósíntesis. Una de sus aplicaciones es el ejercicio que describimos a continuación:

### ***Técnica del Ejercicio***

Este ejercicio puede realizarse tanto individualmente como en grupo. En el primer caso, es necesario aprender bien sus distintas fases para poder recordarlas con facilidad. En el segundo caso, el que dirige el ejercicio, lentamente y con las pausas oportunas, lo desarrolla de la siguiente forma:

Imaginemos el capullo cerrado de una rosa. Visualicemos el tallo, las hojas y, en lo alto del tallo, el capullo. Este es de color verde, porque los sépalos todavía están cerrados y, como máximo, en la parte superior, se puede llegar a ver tan sólo un pequeño punto rosa. Procedemos a visualizarlo

vividamente, manteniendo su imagen en el centro de la conciencia... Mientras lo observamos, vemos cómo poco a poco se va iniciando un lento movimiento: los sépalos comienzan a separarse dirigiendo sus extremos hacia afuera, descubriendo así los pétalos rosados, todavía cerrados... Los sépalos se separan cada vez más... y cada vez se distingue mejor el capullo de pétalos de un tenue color rosa... Ahora, también los pétalos empiezan a extenderse... el capullo sigue abriéndose lentamente... hasta que la rosa se revela en toda su belleza y nos quedamos admirándola con alegría.

Llegados a este punto, comenzamos a percibir, inhalando, el aroma de la rosa, este perfume tan característico y conocido... tenue, dulzón y agradable... lo olemos con profundo placer... El símbolo del perfume ha sido utilizado frecuentemente en el lenguaje religioso y místico («El olor de santidad») y también es frecuente el uso de perfumes en los ritos (incienso, etc..)

Después, visualizamos toda la planta e imaginamos la fuerza vital que brota desde las raíces hasta la flor, produciendo este desarrollo... y permanecemos contemplando este milagro de la naturaleza.

Ahora, nos identificaremos con la rosa o, más exactamente, «introyectamos» la rosa en nuestro interior... Ahora somos, simbólicamente, una flor, una rosa. La misma Vida que anima el Universo y que ha producido el milagro de la rosa, está produciendo en nosotros un milagro similar, o incluso mayor: el desarrollo, la apertura, la irradiación de nuestro ser espiritual... y nosotros podemos cooperar conscientemente con nuestro florecimiento interior.



## Segunda Parte

# El despertar espiritual

### 9. Fases y crisis del desarrollo espiritual

Si consideramos, aunque sólo sea superficialmente, todas las personas que nos rodean, enseguida nos daremos cuenta de que no se encuentran en el mismo grado de desarrollo psicológico y espiritual. Es fácil constatar que algunas de ellas se encuentran aún en un estadio primitivo, casi salvaje; otras están algo más avanzadas; otras están todavía más evolucionadas; y, finalmente, también hay algunas, aunque en número muy reducido, que han trascendido la normalidad humana y se aproximan o han alcanzado un estado súper humano y espiritual. No nos detendremos a estudiar las posibles causas de estas diferencias. Es un problema muy interesante, pero se sale de nuestro tema. Sin embargo, sean cuales sean las causas de estas diferencias, tal diversidad de desarrollo interior entre los hombres es útil e incluso diría que necesaria.

Esta diversidad da ocasión a los diferentes tipos de relación entre los individuos: relación de autoridad y de obediencia, de enseñanza y de aprendizaje, de opresión y de rebelión, que dan lugar a experiencias fecundas. En una humanidad en la que todos se encontrasen en el mismo nivel, estas acciones y reacciones vitales no existirían; la vida sería mucho más sencilla, pero también más monótona, menos estimulante, menos interesante, más aburrida y, en gran parte, fracasaría en su propósito.

Para el estudio de los diferentes estadios del desarrollo espiritual podemos encontrar una buena guía en el principio de analogía, tan valorado por los antiguos pero actualmente demasiado olvidado y abandonado.

Es cierto que este principio da fácilmente lugar a interpretaciones fantasiosas y a deducciones arbitrarias, pero cuando se utiliza adecuadamente y con discriminación, puede proporcionar la clave de muchos secretos de la naturaleza y del alma.

En nuestro caso, la utilización de esta «clave» no es difícil y es muy esclarecedora.

- **La analogía existente entre la psicología del niño y la de los individuos y pueblos primitivos es evidente y ha sido señalada con frecuencia.**
- Los niños, al igual que los seres primitivos, son **simples, impulsivos, curiosos, se distraen con facilidad y viven sólo el presente. Son sencillos y emocionales, pero sus sentimientos, aunque intensos, son poco profundos y breves.**
- **Carecen de moralidad, porque no tienen desarrollado el sentido de la responsabilidad, son muy proclives a una crueldad inconsciente y tienden a dotar de**

**personificación a los objetos y a las fuerzas naturales.**

- **Su responsabilidad es rudimentaria y no se perciben netamente diferenciados del mundo que les circunda.**

En un estadio un poco más avanzado, encontramos por un lado a muchachos algo más maduros y, por otro, a almas de una edad interior correspondiente, las cuales aparecen en su aspecto más típico al inicio de las grandes civilizaciones.

Recordemos, por ejemplo, a los hombres de la primitiva época védica en la India; o a los del período homérico en Grecia, con su fresco sentido poético y su sencillez, con su vivo sentido de infantil comunión con la naturaleza, y con sus dioses un tanto infantiles que eran inicialmente la personificación de fuerzas naturales y de pasiones humanas para, después, ir gradualmente elevándose hasta simbolizar altos principios espirituales.

**Antes de iniciar este análisis, convendría recordar que tanto en cada edad del cuerpo y del alma como en cada tipo psicológico o en cada manifestación humana, debemos diferenciar los aspectos superiores e inferiores del mismo principio y cualidad.**

Así, en las almas primitivas encontramos cualidades inferiores de rudeza y de violencia, una cierta barbarie, una inteligencia de tipo primitivo, una cierta astucia y tendencia al engaño, un candido egoísmo y una escasa sensibilidad ante el sufrimiento ajeno. Muchos de estos caracteres se pueden encontrar, más o menos acentuados, en los héroes homéricos descritos en la Ilíada.

Los aspectos superiores de esta edad psicológica fueron descritos por los poetas de la Edad de Oro, a saber: la pureza, la inocencia, la naturalidad, la docilidad, la devoción y la obediencia a los dioses o una infantil confianza en Dios. En nuestra civilización no encontramos a demasiados hombres de este tipo; tenemos que buscarlos entre los criados fieles, los devotos de una religión y con más frecuencia, entre la gente del campo o de la montaña. Estos hombres se desarrollan principalmente a través de una actividad externa, con la cual adquieren experiencia, desarrollan su mente y adquieren cualidades morales, como la sabiduría, la constancia, el valor o el sacrificio. Para ellos, el principal ideal, su línea de conducta, se encuentra en la devoción, la fidelidad y la obediencia a Dios o a los dioses, a sus superiores, a los preceptos morales y religiosos, y a las leyes establecidas.

**Pero los hombres no pueden, ni deben, permanecer siempre en este estadio infantil.**

Su desarrollo está refrendado, al igual que sucede con la adolescencia, por una serie de contrastes y de conflictos.

- En el ámbito moral tiene lugar con el inicio de la reflexión crítica, que hace surgir problemas y dudas. Los principios inculcados y las teorías dominantes ya no son aceptados sin discusión. La mente les pide sus credenciales, exige saber su origen, sus bases y su concordancia con los hechos.
- En la vertiente emotiva se produce una intensificación y una complicación de los sentimientos, con la irrupción de nuevas pasiones.
- En la vertiente activa encontramos un vehemente deseo de independencia, una feroz rebelión contra los «dioses» y contra cualquier tipo de autoridad. Es el estadio titánico y prometéico. Hallamos también una acentuación de la autoconciencia y de la autoafirmación que, a menudo, tiende a la introspección subjetiva y es la principal característica de la actitud romántica.

Éste es un estadio inarmónico y caótico, tan penoso y esforzado para quien lo vive como incómodo y de difícil trato por parte de los demás.

Los aspectos inferiores de esta edad del alma son:

- los de un exceso de autoafirmación,
- impulsos destructivos,
- anarquía,
- fanatismo,
- orgullo,
- intransigencia,
- tendencias extremistas,
- intolerancia y
- falta de respeto y de comprensión hacia los demás.

Por otra parte, los aspectos superiores son:

- el idealismo,
- el espíritu de sacrificio por una causa,
- la generosidad,
- el valor,
- la audacia,
- la apreciación de la belleza,
- el sentido del honor y, en general, todas las cualidades inherentes a una actitud y a una conducta caballerosa.

El Dharma de esta edad

- es el desarrollo de la mente y de los poderes morales autónomos,
- la afirmación de la autoconciencia y de
- la independencia espiritual,
- el estudio de la vida y
- la adquisición de una mayor experiencia,
- y la consagración activa a un ideal o a una causa que no es ya aceptada externamente, sino que es sentida en el interior y a la cual el individuo se adhiere libremente.

Actualmente, muchos hombres se encuentran en este estadio y alguna de las características enumeradas pueden ser aplicadas a la mentalidad de la mayoría de nuestros contemporáneos. Basta con recordar la rápida disolución de las viejas tradiciones y formas, las inquietudes, el individualismo crítico y la actitud rebelde que ahora prevalece.

### **Observemos ahora las características del alma adulta.**

- Si comparamos al hombre o a la mujer adultos con los jóvenes, nos daremos cuenta que ha habido una disminución gradual de la exuberancia vital y de la efervescencia emotiva, habiéndose producido paralelamente un crecimiento de las facultades mentales y racionales.
- El estado caótico, los cambios rápidos y las oscilaciones entre los extremos han cedido lugar a un cierto orden: la personalidad se ha formado y se ha consolidado.
- También este estadio posee sus aspectos inferiores y superiores. Los primeros consisten sobre todo en un exceso de limitaciones, en el endurecimiento, en la aridez.
- El contacto con las duras «realidades» de la vida, las luchas, las desilusiones y los fracasos han destruido los sueños generosos, derribando el entusiasmo, y ponen a prueba la fe del individuo.
- De este modo puede llegar a producirse una reacción de escepticismo y de descontento, que puede llegar hasta el cinismo. El desarrollo de la mente, la cual es también un instrumento necesario, trae consigo peligros como el exceso de criticismo y la cristalización intelectual, **que obstaculizan o destruyen la conciencia de lo Real.**

El dejarse absorber por los intereses prácticos y los deberes personales, puede conducir fácilmente al separatismo, a una indebida afirmación del yo personal y al egoísmo.

Los aspectos superiores de esta edad psicológica pueden resumirse en tres palabras:

- armonía,
- equilibrio
- y eficiencia.

Durante este período, el hombre es capaz de conseguir el equilibrio entre el espíritu y la forma: la personalidad, ya formada y perfeccionada, deviene en un instrumento de expresión del yo, bien formado, construido y resistente, pero todavía suficientemente fluido.

Es entonces cuando la persona está preparada para actuar en el mundo la voluntad del Espíritu.

Esta edad, aparentemente más estática y libre de crisis tumultuosas es, sin embargo, una «edad crítica» a nivel espiritual: es el punto donde los caminos se separan, es el momento de la elección que decidirá el futuro del alma.

**Si el proceso de endurecimiento y de cristalización se realiza sin ser contrastado y la forma va prevaleciendo cada vez más sobre el lado vital y espiritual, inevitablemente, sobreviene la vejez con sus aspectos negativos de osificación, de debilitamiento, de egocentrismo, de gradual segregación de la vida circunstante... y si este proceso no es interrumpido por la intervención de alguna fuerza equilibradora, suele degenerar en una total ausencia de responsabilidad y en un aislamiento egoísta que puede culminar en la muerte espiritual, de la misma forma en que la senilidad culmina en la muerte física.**

**Afortunadamente, no es raro que intervengan otros factores que detienen la caída de la personalidad por esta pendiente y la hacen regresar, suave o violentamente, hacia una vía ascendente, librándola de las ilusiones y de los apegos de la vida «normal», y poniéndola en contacto con su Espíritu.**

**Cuando esto sucede se puede observar un hecho extraño; extraño sólo si lo consideramos bajo un punto de vista ordinario. Una nueva sensación de poder, de fervor y de eficiencia invade a estos hombres; es como una especie de rejuvenecimiento, una nueva juventud interna cuyas mejores cualidades se suman, sin sustituirlas, a las de la edad madura.**

Este hecho suele conllevar una interesante correspondencia física, ya que en algunos casos de personas robustas con más de ochenta años de edad se ha podido observar el inicio de una tercera dentición, una tentativa muy parcial, pero significativa, de la naturaleza hacia una renovación física. En tales casos no pasa de ser un mero inicio, ya que no existe un correspondiente rejuvenecimiento psicológico y espiritual para sostenerlo.

En otros casos tiene lugar un conato de rejuvenecimiento emotivo. El ejemplo más famoso es el de Goethe, el cual a la edad de setenta y cuatro años se enamoró de una joven alemana. Esto le ocurrió encontrándose en plena posesión de sus facultades mentales y no debe ser considerado —como en un primer momento se podría pensar— un signo de chochez; fue un sentimiento verdadero, de carácter idealista y juvenil, que expresaba en una exquisita poesía. Pero aunque las llamas de un viejo fuego se enciendan, también se extinguen rápidamente si no son alimentadas de forma duradera.

**En el caso del rejuvenecimiento espiritual, sin embargo, se trata de algo muy profundo y fundamental, que es producto del «matrimonio», por así decir, de la personalidad con su espíritu más íntimo, del cual brota un poderoso flujo de energía espiritual, de luz y de amor, que la vivifican y la transforman.**

Después de haber efectuado esta rápida visión de conjunto sobre las etapas del crecimiento interior, consideramos oportuno destacar las dos crisis más importantes y decisivas:

- la ya indicada anteriormente, que precede y determina el rejuvenecimiento interior,
- y otra, mucho más oscura y misteriosa, que sucede en un estadio ulterior y corresponde a lo que los místicos denominan la «noche oscura del alma» (1).

(1) Ver el capítulo 10 del presente volumen N.T.

### **¿Cuál es el significado de estas crisis?**

Estas se producen por el hecho de que la conciencia espiritual, es decir, el sentido de lo eterno y de lo trascendente, se manifiesta primero en forma negativa antes de revelarse bajo su aspecto positivo de iluminación y de expansión.

Ello hace sentir que toda cosa particular, aunque sea buena, cuando es considerada y amada en sí misma y separada de lo demás (como suele ocurrir normalmente), es vana y efímera; que nada que sea limitado tiene valor por sí; y que cada afirmación separatista y antagónica de nuestro yo personal es errónea y está destinada al fracaso, no porque viole las reglas o los códigos externos y arbitrarios, sino porque está en contradicción con la propia naturaleza de la Realidad Espiritual.

Pero el hombre ciego e ignorante tiene miedo de dejarse llevar, no quiere abandonar los puntales que lo sostienen ni los apegos que le unen a las cosas y a las personas que teme perder, y por ello se muestra reacio a las invitaciones y a los comandos del Espíritu; hasta que llega al límite de su

resistencia y se ve obligado a rendirse.

Entonces, ante su propio asombro, en lugar de la temida aniquilación, encuentra una nueva vida mucho más rica e intensa y se siente inundado de luz y de alegría. Incluso el mundo se le aparece como transfigurado y, dentro y más allá de la mutabilidad de las apariencias, siente en todas las cosas y seres el palpitar del poderoso ritmo de la unidad suprema.

Esta extraña y dura lucha entre la personalidad y el Sí Mismo ha sido descrita admirablemente por dos poetas contemporáneos: Francesco Chiesa, en su poema La Voce (La voz) contenida en la recopilación I Viali d'Oro (Las Avenidas de Oro), y Francis Thompson, en su poema The Hound of Heaven (El sabueso del cielo).

**Tras el despertar del alma suele seguir un período de gozosa expansión, tanto interior como exterior, que adopta distintas formas y aspectos, según los casos. Unas veces prevalece el aspecto místico e iluminativo, mientras que otras veces las nuevas energías se expresan en una acción impersonal y heroica, en un apostolado del bien o en alguna creatividad artística.**

Este período puede durar mucho tiempo; incluso toda una vida. En otros casos, sin embargo, las cosas no se desarrollan de una forma tan sencilla y favorable.

Algunas veces sucede que la personalidad no se halla lo bastante preparada o está mal constituida y no resiste el influjo de la fuerza espiritual, reaccionando de forma inarmónica o patológica. De este modo es como se producen las exaltaciones, los desequilibrios o el fanatismo que se observa en algunos místicos e «iluminados» espúreos, que desacreditan ante la gente (que no sabe o no quiere discriminar) a los auténticos místicos e iluminados de los que aquellos no son más que una caricatura y una mera imitación.

En otros casos, tras el período de luz, de gozo y de fecunda actividad, empieza la lucha. La personalidad ordinaria sólo estaba dominada temporalmente por la nueva conciencia espiritual, no se había transformado de forma estable.

El «viejo Adán» reaparece de nuevo con sus costumbres, sus tendencias y sus pasiones, y el hombre se da cuenta de que todavía le falta un largo, complejo y duro trabajo de purificación y de transformación de los elementos humanos.

En algunos casos, esta tarea viene impuesta de forma dura e inexorable por el propio Espíritu. De esta forma, el alma se ve obligada a penetrar en «la noche oscura» experimentada y descrita por Santa Teresa, San Juan de la Cruz, Mme. Guyon y muchos otros místicos.

Se trata de un estado interior de sufrimiento y de privación, análogo al que precede al despertar del alma, pero elevado, por así decirlo, a la octava potencia, es decir: mucho más profundo, completo y radical.

La naturaleza y el significado de esta experiencia han sido muy bien descritos dentro de la tradición cristiana, y un estado y experiencia similar, al menos por algunas referencias, ha sido descrito, aunque considerado bajo un aspecto voluntario y activo, por diversas tradiciones herméticas, iniciáticas y alquímicas como «la prueba del fuego» o «la purificación por el agua».

La comprensión de la naturaleza y el objetivo de esta prueba puede hacerla menos dura y menos larga. En lugar de sufrirla a la fuerza, se puede cooperar voluntaria e inteligentemente a su acción, acogiéndola sin intentar rechazar el terrible y magnífico regalo que nos ofrece.

Esta cooperación puede resumirse en dos palabras: amor y aceptación.

Aceptar comprensiva y generosamente los sufrimientos, las expoliaciones, el aniquilamiento. Y, todavía más: amarlo.

Es un heroísmo mucho más arduo y elevado, aunque menos evidente, que aquellos que se manifiestan con actos externos y son comprendidos y admirados por las masas; y las conquistas a las que conduce son considerablemente más preciosas.

De esta forma se llega a la denominada «santa libertad de los hijos de Dios», a «la vida unitiva».

San Juan de la Cruz afirma que aquel que la ha alcanzado «parece el mismísimo Dios y posee las mismas propiedades que él».

Es el estado de victoria y de liberación que los orientales llaman Nirvana. En él, todo deseo o anhelo personal es consumido; todo apego, «quemado»; y todo temor, disipado. El espíritu, así vinculado, alcanza un sutil y formidable poder: es capaz del wu-wei, es decir, de la acción sin acción a la que nada puede resistirse.

Con estas breves explicaciones he intentado mostrar un panorama o, mejor dicho, una perspectiva de los estadios y de las crisis del desarrollo espiritual.

A primera vista, parece que me haya adentrado en un mundo muy distinto del que late y se agita a nuestro alrededor, muy alejado del ruido de los coches, del silbido de las sirenas de las fábricas, de los bailes y los espectáculos, de los agobiantes problemas económicos; pero esta lejanía es mucho menor de lo que creemos. Lo que solemos ver normalmente en la vida moderna es



solamente una fachada, pero detrás está la vida de las almas en pena; ocultos tras el tumulto y las luchas externas están los tácitos roces y los duros conflictos de las fuerzas psíquicas y espirituales. Tras las máscaras pintadas que se agitan al compás de algunas de las músicas de hoy, tras las personas vestidas de fiesta que consumen bebidas alcohólicas, tras aquellos que apuestan en las salas de juego o que se degradan con la droga, ¿quién puede decir cuántas de estas almas atormentadas no están intentando huir así del acoso del sabueso celestial?

Y en las clínicas, en los manicomios, tras las figuras postradas e inmóviles, mudas de desesperación o que gritan salvajemente su insostenible pena, ¿quién puede decir cuántos incomprendidos e ignorantes están atravesando las terribles pruebas de la disolución interior, de la noche oscura espiritual?

¿Cuántos errores funestos, cuántos dolorosos e innecesarios conflictos y complicaciones se podrían evitar si estas almas se comprendiesen a sí mismas y fuesen comprendidas por los demás? Por eso, hablar en nuestros días de crisis espirituales, lejos de ser un anacronismo, un desarrollo académico o una estéril curiosidad, es algo que responde a una necesidad urgente y constituye un claro deber para quienes tengan la más mínima experiencia o conocimiento.

A esta humanidad, preocupada tan sólo por la búsqueda exterior del bienestar y de la propia satisfacción, sedienta de placeres y de poder, hay que hacerle ver que todas las conquistas que pueda realizar sobre la naturaleza, todo el dominio de la materia, toda la intensidad y la rapidez de los mecanismos, tienen, como mucho, un valor instrumental, un significado simbólico; pero que sólo mediante el despertar del alma profunda, sólo con la reconocida y realizada soberanía del Espíritu, podrá alcanzar el hombre el verdadero poder, la paz segura, la divina libertad que es su suprema, aunque inconsciente, aspiración.

## **10. El desarrollo espiritual y los trastornos neuro-psíquicos**

El desarrollo espiritual del hombre es una aventura larga y ardua, un viaje a través de extraños países llenos de maravillas, pero también de dificultades y de peligros. Ello implica una purificación y transmutación radicales, el despertar de toda una serie de facultades previamente inactivas, la elevación de la conciencia a niveles antes inalcanzables, y su larga expansión hacia una nueva dimensión interna.

No debe asombrarnos el hecho de que una mutación tan importante se desenvuelva a través de varios estadios críticos, acompañados de disturbios tanto neuro-psíquicos como tísicos (psicosomáticas).

Estos disturbios, aunque pueden aparecer ante la observación clínica ordinaria como similares a los producidos por otras causas, tienen en realidad un significado y un valor totalmente diferentes

y, por ello, sólo pueden sanarse cuando se tratan por medios bien diferentes.

Los trastornos producidos por causas espirituales son actualmente cada vez más numerosos, ya que el número de personas que, consciente o inconscientemente, son constreñidas por exigencias espirituales también es mayor cada vez.

Además, a raíz de la mayor complejidad del hombre moderno y, en particular, por los obstáculos que crea su mente crítica, el desarrollo espiritual se ha convertido en un proceso interno más difícil y complicado.

Por este motivo, es oportuno dar una visión general de las alteraciones nerviosas y psíquicas que tienen lugar en los diversos estadios del desarrollo espiritual, y ofrecer algunas indicaciones sobre el modo más apropiado y eficaz para su curación.

En el proceso de realización espiritual pueden observarse cinco estadios críticos:

- I. Las crisis que preceden al despertar espiritual;
- II. Las crisis producidas por el despertar espiritual;
- III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual;
- IV. Las fases del proceso de transmutación;
- V. La «noche oscura del alma».

### **I. Crisis que preceden al despertar espiritual**

Para comprender bien el significado de las singulares experiencias interiores que suelen preceder al despertar del alma, es preciso recordar algunas de las características psicológicas del hombre común.

Este, más que vivir, se puede decir que «se deja vivir». Se toma la vida tal y como viene, y no se plantea ningún problema en cuanto a sus orígenes, a su valor, o a sus objetivos. Si se trata de una persona vulgar, se ocupará simplemente de apagar sus propios deseos personales, procurarse los más variados placeres para sus sentidos, llegar a ser rico o satisfacer sus propias ambiciones. Si posee una moral más elevada, subordinará sus propias satisfacciones personales al cumplimiento de los deberes familiares y civiles que le hayan sido inculcados, sin preocuparse por conocer los cimientos de esos deberes, su orden jerárquico, etc. También puede declararse «religioso» y creyente en Dios, pero su religión es exterior y puramente convencional, y sólo se siente en «su sitio» cuando ha obedecido las prescripciones formales de su Iglesia y ha participado en sus diferentes ritos.

En conclusión: el hombre corriente cree implícitamente en la realidad absoluta de la vida ordinaria y se siente dominado por los bienes terrenales, a los cuales atribuye un valor positivo. De este modo, considera en la práctica que la vida ordinaria posee un fin en sí misma, y aunque también cree en un paraíso futuro, tal creencia es totalmente teórica y académica, como se evidencia en el hecho —a menudo confesado con cómica ingenuidad— de que desea ir allí... ¡lo más tarde posible!

Pero puede suceder —y así ocurre en algunos casos— que este hombre ordinario se vea sorprendido y turbado por un cambio imprevisto en su vida interior.

A veces es consecuencia de una serie de desilusiones; y no es raro que se produzca después de un fuerte choque moral, como puede ser la pérdida de algún ser amado. Pero en algunas ocasiones también se produce que sin ninguna causa aparente, y en medio del éxito o del bienestar económico (como le sucedió a Tolstoi), la persona empieza a percibir una vaga inquietud y a sentir insatisfacción, como un sentimiento de pérdida; pero no se trata de la pérdida de algo concreto, sino más bien de algo vago, difuso, que ni siquiera él mismo sabría cómo definir.

Poco a poco se adiciona una sensación de irrealidad, de que la vida ordinaria es fútil; los intereses personales, que antaño tanto le ocupaban y preocupaban, pierden su color, por así decir, perdiendo su importancia y su valor. Se afrontan nuevos problemas y la persona empieza a cuestionarse *el sentido de la vida* y el porqué de tantas cosas que antes aceptaba como algo natural: el porqué del sufrimiento, tanto del propio como del ajeno; la justificación de tanta disparidad ante la fortuna; el origen de la existencia humana; y de su final.

Aquí comienzan las incomprensiones y los errores: muchos, al no comprender el significado de este nuevo estado de ánimo, lo consideran una maldición, como una fantasía anormal; dado que sufren (porque es muy penoso), lo combaten de todas las formas posibles; temiendo «perder la cabeza», se esfuerzan por readaptarse a la realidad ordinaria que amenaza con escapar de sus manos; a veces, incluso reaccionan lanzándose con renovado ímpetu a la búsqueda de nuevas ocupaciones, nuevos estímulos, nuevas sensaciones.

Con éste y con otros recursos, a veces llegan a sofocar parcialmente la inquietud, pero casi nunca pueden llegar a destruirla totalmente: cobijada en lo más profundo de su ser, sigue minando los cimientos de su existencia ordinaria para después, tras algunos años, aparecer de nuevo de forma más intensa.

El estado de agitación deviene más y más penoso, y el vacío interno cada vez más intolerable. La persona se siente como anonadada: todo aquello que constituía su vida ahora le parece un sueño, desaparece como un espejismo, y mientras tanto la nueva luz no alumbra todavía. Sucede, además, que generalmente la persona ignora tan siquiera la existencia de esa luz, o simplemente no cree poder obtenerla.

A menudo, a este tormento general se le une una crisis moral más definida: la conciencia ética se despierta y se acentúa, con lo cual la persona se siente acosada por un profundo sentimiento de culpa y de remordimiento por el daño cometido, se juzga severamente y es presa de un profundo desánimo.

Llegados a este punto, casi siempre suelen presentarse ideas o impulsos de suicidio. La persona cree que la aniquilación física es la única consecuencia lógica de esta ruina y de la disolución interna.

Debemos destacar que esto es sólo el esquema genérico de tales experiencias y de su evolución. En realidad, existen numerosas diferencias individuales: en algunos casos no se alcanza el estadio más agudo; en otros, llega casi de golpe, sin el proceso gradual que hemos señalado; en algunos, prevalecen la búsqueda y las dudas filosóficas; en otros, la crisis moral está en primera línea.

Estas manifestaciones de las crisis espirituales presentan similitudes con algunos síntomas de la enfermedad conocida como neurastenia o psicastenia. Una de sus características es precisamente la «pérdida del concepto de lo real», como lo califica Pierre Janet, y otra es la «despersonalización». La semejanza se ve acrecentada por el hecho de que la aflicción de esta crisis también produce a menudo síntomas físicos, como son: agotamiento, tensión nerviosa, depresión, insomnio y diversas alteraciones digestivas, circulatorias, etc.

## **II. Crisis producidas por el despertar espiritual**

El inicio de la comunicación entre la personalidad y el alma se ve acompañada de oleadas de luz, de alegría y de energía que frecuentemente producen una admirable liberación. Los conflictos internos, los sufrimientos y los trastornos nerviosos y físicos desaparecen, a menudo con una rapidez sorprendente, confirmando así que aquellos disturbios no se debían a causas materiales, sino que eran consecuencia directa de la fatiga psico-espiritual. En estos casos, el despertar espiritual constituye una verdadera y auténtica cura.

Pero el despertar no siempre se desarrolla de forma tan sencilla y armónica, sino que puede a su vez ser causa de complicaciones, trastornos y desequilibrios. Esto sucede en el caso de aquellas personas cuya mente no es lo suficientemente firme, o cuyas emociones son exuberantes e incontrolables, o bien poseen un sistema nervioso excesivamente sensible y delicado, o incluso cuando el flujo de energía espiritual es tan súbito y violento que resulta traumático.

**Cuando la mente es demasiado débil y todavía no está preparada para soportar la luz espiritual, o bien cuando existe una tendencia hacia la presunción y el egocentrismo, este acontecimiento interno puede ser mal interpretado. Se produce entonces lo que podríamos denominar una «confusión de planos»: no se reconoce la distinción que existe lo absoluto y lo relativo, entre el espíritu y la personalidad, con lo que la fuerza espiritual puede producir la exaltación y el «inflamamiento» del yo personal.**

Hace algunos años tuve la ocasión de observar en el manicomio de Ancona un típico caso de este género. Uno de los internos, un simpático anciano, afirmaba tranquila, pero obstinadamente... que era Dios. En torno a esta convicción se había forjado toda una serie de fantásticas y delirantes

ideas: aseguraba tener las tropas celestiales a su servicio, afirmaba haber realizado grandes proezas, etc. Pero, aparte de esto, era la persona más buena, más gentil y encantadora que imaginar se pueda, siempre dispuesta a ayudar tanto a los médicos como a los demás enfermos. Su mente era tan clara y lúcida y sus actos tan delicados que había sido nombrado ayudante del farmacéutico, el cual le confiaba incluso las llaves de la farmacia y la preparación de algunas medicinas. Nunca dio lugar a ningún tipo de problemas, aparte de la desaparición de un poco de azúcar que sustraía de vez en cuando para hacer la vida más agradable a algunos internos. Desde el punto de vista de la medicina corriente, este enfermo vendría a ser considerado como un simple caso de delirio de grandeza, una forma paranoide. Pero estos términos no son más que etiquetas puramente descriptivas o de clasificación clínica, porque en realidad la psiquiatría no sabe nada de cierto sobre la verdadera naturaleza o las causas de estos disturbios. Por lo tanto, me parece lícito ir tras la búsqueda de una explicación psicológica más profunda sobre las ideas de ese enfermo.

Es notorio que la percepción interna de la realidad del Espíritu y de su íntima compenetración con el alma humana proporciona al que la experimenta un sentido de grandeza y de ampliación internas, junto con la convicción de que se participa de algún modo de la naturaleza divina. En las tradiciones religiosas y doctrinas espirituales de todas las épocas, se pueden hallar numerosos testimonios y confirmaciones, a menudo expresadas de forma considerablemente audaz.

En la Biblia encontramos una frase explícita y concisa: «¿No sabéis que sois Dioses?». Y San Agustín dice: «Cuando el alma ama algo, a ello acaba asemejándose; si ama las cosas terrenas, deviene terrena; mas si ama lo divino (podríamos decir) ¿deviene Divina?».

La expresión más extrema de la identidad de naturalezas entre el espíritu humano, en su pura y real esencia, y el Espíritu Supremo está contenida en la enseñanza central de la filosofía Vedanta: Tat twam asi (Tu eres Ello) y Aham evam param Brahmán (En verdad yo soy el supremo Brahmán).

Como fuera que se quiera concebir esta relación entre el espíritu individual y el universal, ya sea que se considere como una identidad o como una semejanza, como una participación o como una unión, es necesario reconocer con claridad y tener siempre presente, tanto en la teoría como en la práctica, la gran diferencia existente entre el espíritu individual en su naturaleza esencial —lo que ha sido denominado como el «fondo», «centro» o «ápice» del alma, el Yo superior o el Sí Mismo real— y la pequeña personalidad ordinaria, el pequeño yo que habitualmente conocemos.

No reconocer esta distinción acarrea toda una serie de absurdas y peligrosas consecuencias. Esto nos proporciona la clave para poder comprender el desequilibrio mental del enfermo descrito anteriormente, así como de otras formas menos extremas de auto exaltación y de autoinflamamiento. El funesto error de todos aquellos que son presa de tales ilusiones es el de atribuir al propio yo personal no regenerado las cualidades y poderes del Espíritu. En términos filosóficos, se trata de una confusión entre la realidad relativa y la Realidad absoluta, entre el plano personal y el

metafísico. De esta interpretación de este tipo ideas de grandeza se pueden extraer también útiles normas curativas. Bajo esta luz se ve que el intentar demostrar al enfermo que está equivocado, que sus ideas son del todo absurdas o que son delirios, no sirve para nada; incluso puede llegar a exasperarlo aún más. En vez de ello, lo adecuado es reconocer con él los elementos de verdad que hay en sus afirmaciones y después, pacientemente, buscar hacerle comprender la distinción antes mencionada.

En otros casos, la imprevista iluminación interior provocada por el despertar del alma determina en cambio una exaltación emocional, que se expresa de forma clamorosa y desordenada: con gritos, llantos, cantos y agitaciones motrices diversas.

Así pues, aquellos que son de tipo activo, dinámico o combativo, impelidos por la excitación del despertar, pueden llegar a asumir el papel de profeta o de reformador, creando movimientos y sectas caracterizadas por un excesivo fanatismo y proselitismo.

En algunas almas nobles, pero demasiado rígidas y excesivas, la revelación del elemento trascendente y divino del propio espíritu suscita una exigencia de adecuación completa e inmediata a la perfección. Pero en realidad tal adecuación no puede darse más que a la conclusión de una larga y gradual obra de transformación y de regeneración de la personalidad; de ahí que esta exigencia no pueda ser sino vana y provocar reacciones depresivas y de desesperación autodestructiva.

En algunas personas predispuestas a ello, el «despertar» se acompaña de manifestaciones psíquicas y paranormales de diverso género. Estas personas suelen tener visiones, generalmente de seres elevados o angelicales, o bien escuchan voces, o se sienten impulsadas a utilizar la escritura automática. **El valor de los mensajes así recibidos es muy diverso de un caso a otro. Por ello, deben examinarse y seleccionarse objetivamente; sin prejuicios, pero también sin dejarse subyugar por el modo con el que se han recibido, ni por la presunta autoridad de quien afirme ser su autor.** Es oportuno desconfiar especialmente de los mensajes que contengan órdenes precisas o que requieran una obediencia ciega, así como de aquellos que tiendan a exaltar la personalidad del receptor. Los verdaderos instructores espirituales jamás utilizan estos métodos.

Al margen de la presunta autenticidad y valor intrínseco de tales mensajes, está el hecho de que son peligrosos porque pueden turbar fácilmente, e incluso gravemente, el equilibrio tanto mental como emocional.

### **III. Las reacciones que siguen al despertar espiritual**

Estas reacciones se producen generalmente pasado un cierto tiempo.

Como ya hemos mencionado, el despertar espiritual armónico suscita sentimientos de gozo y produce una iluminación de la mente que hace que se perciba el significado y la finalidad de la vida, expulsa muchas dudas, ofrece la solución de muchos problemas y da una sensación de seguridad interior. A ello le acompaña un vivido sentir la unidad, belleza y santidad de la vida, y,

del alma despertada brota una ola de amor hacia las demás almas y al resto de las criaturas. En verdad no existe nada más alegre y reconfortante como el contacto con uno de estos «despertados» que se encuentran en tal «estado de gracia». Su personalidad anterior, con sus ángulos agudos y con sus elementos desagradables, parece haber desaparecido y una nueva persona, alegre y desbordando simpatía, nos sonrío a nosotros y al mundo entero, deseosa de hacer el bien, de proporcionar placer, de ser útil y de poder compartir con los demás las nuevas riquezas espirituales de las cuales no sabe contener en sí misma la superabundancia. Este estado de gozo puede durar más o menos tiempo, pero está destinado a cesar. En este punto la personalidad ordinaria, con sus elementos inferiores, tan sólo ha sido superada y adormecida temporalmente, pero no ha muerto ni se ha transformado. Además, el afluir de luz y de amor espirituales es rítmico y cíclico, como todo cuanto acontece en el universo, por lo que antes o después disminuye o cesa: el flujo es seguido por el reflujo.

Esta experiencia interna de reflujo es muy penosa y en algunos casos puede provocar reacciones violentas y serios trastornos. Las tendencias inferiores se despiertan reafirmadas con más fuerza que antes; todos los escollos, los escombros, los desechos que habían sido cubiertos por la marea, reaparecen nuevamente.

Tras ese despertar, la persona —cuya conciencia moral se ha vuelto más refinada y exigente, y cuyas ansias de perfección se han hecho mucho más intensas— se juzga a sí misma con mayor severidad, se condena mucho más rigurosamente e incluso puede llegar a pensar erróneamente que ha caído todavía más bajo que antes. A esto también puede inducirla el hecho de que a menudo ciertas tendencias e impulsos inferiores, que hasta entonces habían permanecido latentes en el inconsciente, son ahora estimulados y se despiertan oponiéndose a las nuevas y elevadas aspiraciones espirituales, siendo por ello un desafío y una amenaza.

A veces estas reacciones van tan lejos, que la persona llega hasta a negar el valor y la veracidad de la reciente experiencia interior.

En su mente surgen tal serie de dudas y de críticas que siente la tentación de considerar todo lo ocurrido como una ilusión, una fantasía, una especie de «montaje sentimental». La persona se torna entonces amargada y sarcástica; se burla de ella misma y de los demás, y le gustaría renegar de sus propios ideales y aspiraciones espirituales. Sin embargo, por mucho que se esfuerce en ello, ya no puede retornar al estado anterior: ha tenido una visión y la fascinación de su belleza permanece en ella, y no puede olvidarla. Ya no puede adaptarse a vivir meramente la pequeña vida ordinaria y se siente invadida de una divina nostalgia que no le da reposo. A veces las reacciones asumen caracteres netamente morbosos, produciéndose ataques de desesperación e intentos de suicidio.

La cura de tales reacciones excesivas consiste sobre todo en impartir una clara comprensión de su naturaleza e indicar cuál es el único medio a través del cual se pueden superar. Se debe hacer comprender a aquel que las sufre que el «estado de gracia» no podía durar para siempre, que esta reacción es natural e inevitable. Es como si se hubiese realizado un magnífico vuelo entre las cumbres iluminadas por el sol, que permitiera admirar el amplio paisaje que se extiende hasta el horizonte; pero todo vuelo antes o después debe finalizar: se regresa de nuevo al llano y, posteriormente, hay que volver a subir lentamente y paso a paso la escarpada pendiente que conduce a la estable conquista de las cimas. El reconocimiento de que este descenso o «caída» es un acontecimiento natural, al cual todos estamos sometidos, reconforta y alivia al peregrino y le anima a disponerse con más ánimos para el ascenso.

#### **IV. Las fases del proceso de transmutación**

La ascensión a la que nos referimos consiste en realidad en la transmutación y regeneración de la personalidad. Es un proceso largo y complejo, compuesto por diversas fases: de purificación activa, encaminadas a remover todo aquello que obstaculiza la afluencia y la acción de las fuerzas espirituales; fases de desarrollo de las facultades interiores que habían permanecido latentes o demasiado débiles; fases en las que la personalidad debe permanecer firme y dócil, dejándose «trabajar» por el Espíritu y soportando con valor y con paciencia los inevitables sufrimientos. Se trata de un período lleno de cambios, de alternativas entre la luz y las tinieblas, entre la alegría y el dolor.

Las energías y la atención de quien está pasando por ello a menudo están tan absorbidas por esa tarea que le resulta difícil hacer frente a las distintas exigencias de su vida personal. Por ello, observada superficialmente y para quien la juzgue desde el punto de vista de la normalidad y de la eficiencia práctica, parece que la persona ha empeorado y vale menos que antes. Debido a ello, su trabajo interior se ve a menudo afectado por juicios arbitrarios y llenos de incompreensión por parte de los demás, de los familiares, de los amigos e incluso de los médicos, que no se ahorran observaciones mordaces sobre «los hermosos resultados» de sus aspiraciones e ideales espirituales que lo hacen débil e ineficiente en la vida práctica. Estos juicios a menudo resultan bastante penosos, y quien es objeto de ellos puede resultar trastornado y dejarse dominar por las dudas y el desaliento.

**También ello constituye una de las pruebas que deben ser superadas. En particular, enseña a vencer la sensibilidad personal, a adquirir independencia de juicio y a mantener una conducta firme.** Por ello tal prueba debería ser asumida sin rebelión, incluso con serenidad. Por otro lado, si aquellos que rodean a la persona sometida a dicha prueba comprenden su estado de ánimo, pueden serle de gran ayuda y evitarle muchos contrastes y sufrimientos innecesarios. En realidad se trata de un período de transición: un abandonar un viejo estadio sin haber alcanzado todavía el nuevo. Se trata de una condición parecida a la del gusano que está experimentando el proceso de transformación que le hará convertirse en una alada mariposa: debe



pasar antes por el estado de crisálida, que es una condición de desintegración y de impotencia. Pero el hombre generalmente no viene dotado de ese privilegio del que goza el gusano, y no puede desarrollar esta transmutación protegido y recogido en el interior de un capullo. Debe permanecer, sobre todo en nuestros días, en su puesto y seguir resolviendo lo mejor posible sus propias obligaciones familiares, profesionales y sociales, como si en él no estuviese sucediendo ningún cambio. El difícil problema que debe resolver es muy parecido al de aquellos ingenieros ingleses que debían transformar y ampliar una gran estación ferroviaria de Londres sin interrumpir el servicio de trenes ni siquiera durante una sola hora.

No debe por ello sorprendernos de que una obra así de compleja y fatigosa sea en ocasiones causa de trastornos psíquicos y nerviosos, como por ejemplo: agotamiento nervioso, insomnio, depresiones, irritabilidad, intranquilidad, etc. A su vez, estos trastornos, y dada la gran influencia de la psique sobre el cuerpo, también pueden llegar a provocar diferentes síntomas físicos. Para curar estos casos, es necesario comprender la verdadera causa y ayudar al enfermo con una sabia y oportuna acción psicoterapéutica, porque las curas físicas y los medicamentos pueden ayudar a atenuar los síntomas y trastornos físicos pero, evidentemente, no pueden actuar sobre las causas psicoespirituales del mal.

A veces, los trastornos son provocados o agravados por los excesivos esfuerzos personales que realizan los que aspiran a la vida espiritual con el fin de forzar su propia evolución interior, **esfuerzos que más que una transformación lo que producen es una represión de los elementos inferiores**, así como una extrema intensificación de la lucha junto con su correspondiente excesiva tensión nerviosa y psíquica. Estos aspirantes, normalmente demasiado impetuosos, deben darse cuenta de que la **parte esencial de esta labor de regeneración es realizada por el espíritu** y sus energías, y que una vez atraídas dichas energías mediante su fervor, sus meditaciones y un adecuado comportamiento interno, y después de haber procurado eliminar todo aquello susceptible de obstaculizar la acción del espíritu, deben aguardar con paciencia y con fe a que dicha acción se desarrolle espontáneamente en su alma.

Otra dificultad, en cierto modo opuesta a la anterior, debe ser superada en los períodos durante los cuales la afluencia de fuerza espiritual es amplia y abundante. Y es que esta preciosa fuerza puede ser fácilmente malgastada en una efervescencia emotiva y en una actividad excesiva y febril. En otros casos, sin embargo, puede suceder que sea frenada y controlada en exceso, con lo que apenas puede llegar a manifestarse y, al almacenarse cada vez más, llega a alcanzar una fuerte tensión que puede llegar a provocar toda una serie de trastornos y agotamientos internos, al igual que una corriente eléctrica demasiado fuerte puede fundir los plomos e incluso llegar a provocar un cortocircuito.

Por consiguiente, es preciso aprender a regular adecuada y sabiamente el flujo de las energías espirituales, evitando su dispersión, pero no por ello dejándolas de emplear activamente en nobles y fecundas obras internas y externas.

## V. La «noche oscura del alma»

Cuando el proceso de transformación psicoespiritual alcanza su estadio final y decisivo, produce a veces un intenso sufrimiento y una oscuridad interna que fue denominada por los místicos cristianos como la «noche oscura del alma». Sus características hacen que se parezca mucho a la «psicosis depresiva» o melancolía. Dichas características son: un estado emocional depresivo, que puede llegar incluso hasta la desesperación; un acusado sentido de la propia indignidad; una marcada tendencia a la autocrítica y a la auto condena que en algunos casos puede llevar a la convicción de que se es un caso perdido o condenado; una penosa sensación de impotencia mental; un debilitamiento de la voluntad y del autodomínio; una sensación de disgusto y una gran dificultad para actuar.

Algunos de estos síntomas pueden presentarse también, aunque de forma menos intensa, en los estadios precedentes, pero entonces no se trata de la verdadera «noche oscura del alma».

A pesar de las apariencias, esta extraña y terrible experiencia no es un estado patológico; sus causas son espirituales y posee un gran valor espiritual (1).

(1) Véase La noche oscura del alma, de San Juan de la Cruz

A esta experiencia, también conocida como «crucifixión mística» o «muerte mística», le sigue una gloriosa resurrección espiritual —que pone fin a todo sufrimiento y a todo trastorno, los cuales son recompensados con creces— que constituye la plenitud de la salud espiritual.

El tema escogido por nosotros nos ha obligado a ocuparnos casi exclusivamente de los aspectos más penosos y anormales del desarrollo interior, pero no queremos dar la impresión de que aquellos que siguen el camino de la elevación espiritual tiene que sufrir más trastornos nerviosos que los hombres ordinarios. Por ello, resulta oportuno aclarar bien los siguientes puntos:

- 1) En muchos casos, la evolución espiritual se desarrolla de una forma bastante más gradual y armónica de lo que hemos descrito, de manera que las dificultades son superadas y los diferentes estadios se van sucediendo sin que tengan lugar reacciones nerviosas ni físicas.
- 2) Los trastornos nerviosos y mentales de los hombres y mujeres «ordinarios», son a menudo más graves y más difíciles de soportar y de curar que los producidos por causas espirituales. **Los trastornos de las personas ordinarias suelen ser producto de los violentos conflictos que tienen lugar entre las pasiones o los impulsos inconscientes y la personalidad consciente; o bien, de la rebelión contra ciertas condiciones o personas contrarias a sus deseos y a sus exigencias egotistas.** No es de extrañar que resulten más difíciles de curar, ya que los aspectos superiores son demasiado débiles y no hay nada a lo que se pueda apelar para inducir a tales personas a realizar los sacrificios necesarios o a someterse a la disciplina oportuna para producir los ajustes y la armonía que pueden de volverles la salud.
- 3) Los sufrimientos y trastornos de aquellos que siguen el camino espiritual, aunque a veces también puedan llegar a ser graves, en realidad no son más que reacciones temporales o el

deshecho, por así decir, de un proceso orgánico de evolución y de regeneración interior. Por ello, a menudo desaparecen espontáneamente cuando se resuelve la crisis que los había provocado, o bien ceden con más facilidad a una cura adecuada.

**4) Los sufrimientos producidos por la bajada de la marea o el reflujó de la ola espiritual se ven ampliamente recompensados por las fases de afluencia y de elevación, así como por la fe en la importante finalidad y en la elevada meta de esta aventura interior.**

Esta gloriosa visión constituye una poderosa inspiración, un infalible consuelo, un manantial inagotable de fuerza y de valor. Por ello, **se debe recordar esta visión lo más vivamente y lo más a menudo posible y**, además, uno de los mayores favores que podemos hacer a aquel que está atormentado por las crisis y los conflictos espirituales, es ayudarle a hacer otro tanto.

Intentemos imaginar vividamente la gloria y beatitud del alma victoriosa y liberada que participa conscientemente de la sabiduría, del poder y del amor de la Vida Divina. Imaginemos con visiones todavía más amplias la gloria del Reino de Dios realizado en la Tierra, la visión de una humanidad redimida, de toda la creación regenerada y manifestando con alegría la perfección de Dios.

Este tipo de visiones han conseguido que los grandes místicos y santos pudiesen soportar sonriendo su tormento interior y su martirio físico, al punto que hicieron exclamar a San Francisco: «¡Tal es el bien que espero, que cualquier penalidad es para mí un deleite!».

Pero, ahora debemos descender de estas alturas para retornar por un instante al valle donde las almas laboran.

Considerando la cuestión bajo un punto de vista estrictamente médico y psicológico<sup>1</sup>, y tal como ya se ha señalado, es preciso darse cuenta de que aunque los trastornos que acompañan a las distintas crisis del desarrollo espiritual parecen, en un primer examen, muy semejantes y a veces incluso idénticas a las padecidas por los enfermos ordinarios, en realidad sus causas y su significado son muy diferentes y en cierto sentido incluso opuestos, por lo que en consecuencia el tratamiento también debe de ser distinto.

Por regla general, los síntomas neuro-psíquicos de los enfermos ordinarios suelen tener un carácter regresivo. Estos enfermos no han sido capaces de realizar los necesarios ajustes internos y externos que forman parte del desarrollo normal de la personalidad. Por ejemplo, éstos no han logrado desprenderse de los **apegos emotivos con respecto a sus progenitores, permaneciendo por ello en un estado de dependencia infantil hacia ellos o hacia aquel o aquella que simbólicamente los esté sustituyendo.**

**A veces, en cambio, su incapacidad o escasa voluntad para hacer frente a las exigencias y a las dificultades de la vida normal, familiar y social hacen que, aun sin darse cuenta, busquen refugio en una enfermedad que les sustraiga de esas obligaciones.** En otros casos, se trata de un trauma emotivo: como, por ejemplo, un desengaño o una pérdida que no saben aceptar y ante la que reaccionan con una enfermedad.

**En todos estos casos se trata de un conflicto entre la personalidad consciente y los elementos inferiores que suelen actuar en el inconsciente, resultando en la victoria parcial**

## **de estos últimos.**

En cambio, los males producidos por la tarea del desarrollo espiritual tienen un carácter netamente progresivo. Estos son resultado del esfuerzo por crecer, por el impulso hacia lo alto; son el resultado de conflictos y de desequilibrios temporales entre la personalidad consciente y las energías espirituales que irrumpen desde lo alto.

De todo ello resulta evidente que el tratamiento para los dos tipos de enfermedades debe ser totalmente diferente.

- Para el primer grupo, la labor terapéutica consiste en ayudar al enfermo a alcanzar el nivel del hombre «normal», eliminando las represiones y las inhibiciones, el miedo y los apegos, ayudándolo a trascender su excesivo egocentrismo, sus falsas evaluaciones y su deformado concepto de la realidad para llegar a alcanzar una visión objetiva y racional de la vida, a la aceptación de sus deberes y obligaciones, y a una justa apreciación de los derechos de los demás. Los elementos no desarrollados adecuadamente, no coordinados ni contrapuestos, deben ser armonizados e integrados en una psicosis personal.
- En cambio, para los enfermos del segundo grupo, la labor curativa consiste en producir un ajuste armónico, favoreciendo la asimilación y la integración de las nuevas energías espirituales con los elementos normales preexistentes, es decir: acometer una psicosis transpersonal alrededor de un centro interior más elevado.

Así pues, está claro que el tratamiento apropiado para los enfermos del primer grupo es insuficiente e incluso puede ser perjudicial para los del segundo.

Si el paciente se pone en manos de un médico que no entienda sus sufrimientos y que niegue o ignore las posibilidades de su desarrollo espiritual, en lugar de disminuir, sus dificultades aumentarán.

Este médico puede devaluar o escarnecer las aspiraciones espirituales del enfermo, considerándolas como vanas fantasías o interpretándolas de una forma materialista.

De esta forma, el paciente puede ser inducido a creer que hace bien al reforzar el cascarón de la propia personalidad y al rechazar las constantes llamadas de su alma.

Pero esto sólo puede agravar su estado, hacer más amarga su lucha y retrasar la solución.

En cambio, un médico que a su vez persiga la vía espiritual o que al menos tenga una clara comprensión y una apreciación adecuada de la realidad espiritual y de su conquista, puede resultar de gran ayuda para los enfermos de este tipo.

Si, tal y como suele suceder a menudo, éste todavía se encuentra en la fase de insatisfacción, de inquietud y de una inconsciente aspiración; si ha perdido todo interés por la vida ordinaria, pero todavía no ha recibido la luz de la Realidad Superior; si busca alivio en direcciones equivocadas y vaga ciegamente por los senderos, entonces la revelación de la verdadera causa de su mal y una eficaz ayuda para encontrar la verdadera solución pueden facilitar y acelerar considerablemente el renacimiento del alma, lo cual constituye en sí mismo una parte esencial de la curación.

Cuando una persona se encuentra en la segunda fase —aquella en la que se deleita en la luz del espíritu y vuela con júbilo hacia las alturas superconscientes— se le hará un gran bien explicándole la verdadera naturaleza y función de sus experiencias, avisándola previamente de que éstas son necesariamente temporales y describiéndole las posteriores vicisitudes de la peregrinación. De esta forma, la persona estará preparada cuando sobrevenga la reacción y se ahorrará una parte considerable del sufrimiento que produce la sorpresa de la «caída», y las incertidumbres y el desánimo que de ella se derivan.

Si no se ha recibido tal preaviso y se ha comenzado el tratamiento durante la reacción depresiva, el enfermo puede ser muy aliviado mediante la aseveración —avalada con ejemplos— de que se trata de un estado temporal del cual resurgirá con toda seguridad.

En el cuarto estadio, el de los «incidentes de la ascensión», que es el más largo y multiforme, la labor de aquel que ayuda al enfermo también resulta mucho más compleja. Sus principales aspectos son:

- 1) Explicar a aquel que sufre qué es lo que le está sucediendo e indicarle el comportamiento adecuado a seguir;
- 2) Enseñarle la forma de dominar las tendencias inferiores sin que sean reprimidas y relegadas al inconsciente;
- 3) Enseñarle y ayudarle a transmutar y sublimar las propias energías psíquicas;
- 4) Ayudarle a conservar y a utilizar creativamente las energías espirituales que afluyen a su conciencia;
- 5) Guiarlo, cooperando con él, en la tarea de reconstrucción de su personalidad, es decir, en su psicósíntesis.

Durante el estadio de la «noche oscura del alma» es bastante difícil poder prestar ninguna ayuda,

porque quien se encuentra en ella se ve envuelto por una nube tan densa y se halla tan inmerso en su propio sufrimiento que la luz del espíritu no alcanza a su conciencia. La única forma de poder animarlo y prestarle alguna ayuda es repitiéndole hasta la saciedad que se trata de una experiencia transitoria y no de un estado permanente, que es lo que tiende a creer quien en ella se encuentra y lo que más desesperación le produce. También es beneficioso asegurarle con toda energía que su tormento, por muy terrible que sea, posee tan gran valor espiritual y le aportará tantos bienes que después llegará incluso a bendecirlo. De esta forma, se le ayudará a soportar y a aceptar su sufrimiento con paciencia y resignación.

Considero oportuno señalar que estos tratamientos psicológicos y espirituales no excluyen la utilización de otros medios físicos auxiliares, los cuales pueden aliviar los síntomas y contribuir al éxito de la curación. Tales ayudas serán sobre todo aquellas que apoyen a la salud por medios naturales, tales como una alimentación sana e higiénica, técnicas de relajación, el contacto con la naturaleza, y un ritmo equilibrado en las diversas actividades físicas y psíquicas.

En algunos casos el tratamiento puede resultar algo más complicado debido a que en el enfermo existe una mezcla de síntomas progresivos y de síntomas regresivos. Se trata de casos de un desarrollo interior irregular e inarmónico. Estas personas pueden alcanzar un elevado nivel espiritual en algunos aspectos de su personalidad, pero ser esclavas en otros de manías infantiles, o bien, hallarse dominadas por «complejos» inconscientes.

Incluso se podría decir que, analizados con todo esmero, en la mayoría de aquellos que recorren la vía espiritual se encuentran —tal y como puede observarse en casi todas las cosas llamadas «normales»— vestigios más o menos importantes de limitaciones de este tipo.

De hecho, en la mayoría de los casos existe un claro predominio ya sea de los síntomas regresivos, ya sea de los progresivos. No obstante, la posibilidad de que síntomas de ambos grupos se encuentren entremezclados en el mismo enfermo también debe ser tomada en cuenta y conviene que cada molestia sea estudiada e interpretada con esmero a fin de acertar con la verdadera causa y encontrar por lo tanto el tratamiento adecuado.

A través de todo cuanto hemos explicado, resulta obvio que para curar de forma eficaz y satisfactoria las molestias nerviosas y psíquicas que acompañan al desarrollo espiritual, se necesita una doble serie de conocimientos y de prácticas: la del médico experto en enfermedades nerviosas y en psicoterapia, y la del serio estudioso o peregrino de las vías del Espíritu.

Esta doble competencia normalmente no suele ir asociada. Pero, dado el rápido crecimiento del número de personas necesitadas de semejantes cuidados, todos aquellos que estén capacitados para hacerlo tendrían que estar dispuestos y prepararse a emprender esta buena obra.

Además, estos tratamientos serían mucho más fáciles si al mismo tiempo se formarían también grupos de enfermeras y de asistentes adecuadamente preparados para cooperar de forma inteligente.

Y finalmente, sería muy útil que el público en general fuese informado de los principales hechos referentes a las conexiones entre las molestias neuropsíquicas y las crisis internas, de manera que los familiares pudiesen facilitar la labor del enfermo y del médico, en lugar de complicarla y de obstruirla con su ignorancia, sus prejuicios y su activa oposición, tal y como desgraciadamente acostumbra a suceder.

Cuando se haya llevado a cabo esta triple tarea de preparación de los médicos, las enfermeras y el público en general, se habrán eliminado un gran número de sufrimientos innecesarios y muchos peregrinos podrán alcanzar en menos tiempo y con menor dificultad la elevada meta que persiguen: la unión con la Divina Realidad.

## 11. Mística y medicina

Durante el pasado siglo, e incluso en el actual, numerosos científicos positivistas (entre ellos, Murisier, Janet, Ribot, Binet-Sanglé, Portigliotti y algunos de los representantes de la escuela psicoanalítica), han pretendido explicar los fenómenos místicos considerándolos como manifestaciones morbosas. Dado que la gran mayoría de los místicos han padecido innegables trastornos nerviosos, éstos dedujeron que toda su actividad mística era fruto de la enfermedad. No es preciso refutar tan tosca concepción, pues es evidente que revela una total incomprensión de lo que es la experiencia mística. Pero puesto que este error está todavía bastante difundido entre el público en general, y entre los médicos y los psicoanalistas en particular, no considero inútil reafirmar —como médico— que la constatación de los síntomas de una enfermedad en un ser humano no autoriza en absoluto a desvalorizar sus experiencias espirituales.

Tal y como tuve ocasión de escribir hace varios años:

«El valor intelectual y moral de una persona es totalmente independiente de los síntomas morbosos que pueden afligirla y que ésta puede tener en común con otras personalidades inferiores o verdaderamente degeneradas.

«Si bien es cierto que Santa Teresa, Santa Caterina de Genova y tantas otras nobles figuras del mundo religioso fueron afectadas por el histerismo, ello no tiene porqué disminuir nuestra admiración por sus dotes espirituales, aunque lo que sí debemos hacer es modificar nuestra opinión sobre el carácter de los histéricos. Si, tal y como siempre se ha afirmado, San Francisco sufría «estigmas somáticos degenerativos», ciertamente ello no disminuye nuestra admiración por el «Pobre de Asís», sino que demuestra que estos estigmas no siempre tienen porqué tener el significado «degenerativo» que se les atribuye, y puede inducirnos a modificar nuestro concepto de

«degeneración». Si finalmente fuera verdad —tal y como ha pretendido demostrar un médico francés— que Jesús, ese sublime ideal de humanidad, estaba loco, ello significaría únicamente que tal vez esta locura es infinitamente superior a la sabiduría de las personas normales, incluidos los psiquiatras».

Por demás, uno de los positivistas más en boga durante el pasado siglo, Max Nordau, comprendió el gran error que se cometía al querer considerar las manifestaciones superiores del espíritu como si fueran fenómenos morbosos. Nordau, rechazando la teoría de su maestro Lombroso, expresó brillantemente que resultaba tan injustificado afirmar que «la genialidad es una neurosis» como podía serlo el sostener que «el atletismo es una cardiopatía» en virtud de que la mayoría de los gimnastas sufren del corazón.

Esta comparación muestra la verdadera relación que existe entre enfermedad y mística. Los trastornos nerviosos y psíquicos de los místicos, cuando no son una simple concomitancia accidental, representan como máximo un efecto, una repercusión orgánica de su intensa vida espiritual, al igual que los trastornos cardíacos de los atletas son tan sólo el efecto de su intenso esfuerzo muscular.

La vida mística, con sus fases y con sus «puntos críticos», con sus imperiosas exigencias y las excepcionales experiencias a las que da lugar, puede llegar a poner a prueba la resistencia nerviosa y psíquica del individuo. Ya en el estado al que podríamos denominar «premístico» —aquel que precede al despertar del alma— a menudo suelen presentarse trastornos debidos a las fuertes tensiones internas provocadas por la lucha entre la llamada del espíritu y la tenaz resistencia de la personalidad. **En este estadio casi siempre se produce una primera experiencia espiritual negativa: la de la no sustancialidad, irrealidad y desvalorización del mundo fenoménico y de la propia personalidad empírica.** Dicha experiencia podría parecer, bajo un examen puramente superficial, que es el mismo tipo de desidentificación y pérdida del sentido de la realidad que padecen los psicasténicos. Pero el significado y el valor de una y otra son muy distintos: en el primer caso se trata de una fase temporal, correspondiente al paso hacia una vida más plena y más rica, mientras que en el segundo no es más que una pérdida de las facultades normales sin ningún beneficio correspondiente.

**El despertar y la iluminación del alma que, desde el punto de vista psicológico, pueden considerarse como la irrupción y la afluencia de una poderosa oleada de vida espiritual en la personalidad ordinaria, fácilmente provocan trastornos nerviosos, temporales. Es muy posible que el cuerpo no pueda resistir esta afluencia de fuerza y que la psique todavía no esté lo bastante preparada como para asimilar armónicamente esta nueva conciencia.**

Normalmente, suele ser preciso un complejo período de ajuste. Pero ello tan sólo pone en evidencia la debilidad del «viejo Adán» y ciertamente no debe ser imputado al «nuevo Cristo». También en la fase de purificación activa —es decir, durante el período ascético de la vida mística— pueden llegar a surgir síntomas morbosos; sobre todo cuando la purificación se lleva a cabo de una forma demasiado violenta o, si en lugar de intentar transformar y sublimar sus



energías instintivas y afectivas, el místico, erróneamente, las reprime en su inconsciente. Después, también está la misteriosa fase de la «noche oscura del alma», «la purificación pasiva» en la que la conciencia del místico atraviesa una nueva experiencia negativa mucho más radical y en la cual se lleva a cabo realmente la muerte de su primera personalidad, del Adán, que es condición necesaria para su resurrección en Cristo. Creo que es en esta muerte mística cuando el sufrimiento humano alcanza su mayor grado: es un tormento inexpresable, una verdadera agonía consciente. No es de extrañar que en una experiencia tan terrible, y que además puede durar mucho tiempo, la salud se resienta y sufra síntomas análogos a los que aparecen durante esa enfermedad que los psiquiatras llaman «melancolía».

Pero también en este caso, las concomitancias patológicas nada pueden restar a la importancia y al valor de la experiencia espiritual. Es más, precisamente me atrevería a afirmar que sucede todo lo contrario: he podido constatar que en ciertos casos de afectados por la así llamada «melancolía», en los que los propios pacientes estaban seguros de que se trataba tan sólo de una enfermedad, en realidad se estaba operando en ellos un profundo cambio espiritual.

El reconocimiento de las diversas relaciones entre la mística y la enfermedad permiten eliminar muchas incomprensiones, muchos malentendidos y también graves errores prácticos, ya sea por parte de los médicos, ya sea por parte de los propios místicos. Los médicos deben aprender a comprender y a respetar la vida espiritual de sus enfermos, y a favorecer su armónico desarrollo en lugar de desvalorizarlo y obstaculizarlo tal y como hasta ahora han venido haciendo la mayoría de las veces. Por su parte, los místicos, conociendo de antemano la naturaleza y el significado de los trastornos a los cuales pueden exponerse, no deberían preocuparse excesivamente, pero tampoco deberán considerarlos —como a veces ha sucedido— como un signo de superioridad o de los favores divinos. Deben reconocer que se trata de debilidades e imperfecciones de su parte humana, la cual todavía no se ha transformado en un instrumento apto y dócil del Espíritu, y por ello deberán ocuparse de eliminarlas y aspirar a la perfecta salud.

Esta actitud frente a la enfermedad constituye uno de los principales puntos de diferencia entre la antigua mística (al menos la cristiana occidental) y la nueva. El exagerado espíritu ascético, las ansias de sufrimiento, de sacrificio, de humillaciones, la actitud hostil hacia el propio cuerpo o la sumisión pasiva hicieron que muchos místicos del pasado no sólo no intentasen liberarse de sus dolores físicos, sino que además los acogiesen con alegría y llegaran casi a cultivarlos, viendo en ellos un medio de purificación. Si bien debemos admirar su fuerza de voluntad, su generosidad y el amor a través del cual lograron transformar una debilidad en una fuerza y un obstáculo en un nuevo peldaño, también debemos reconocer que su comportamiento estaba basado en pre-conceptos y en concepciones limitadas e incorrectas.

**Según la nueva mística, el cuerpo no es enemigo del espíritu, sino que es o debería convertirse en su más apreciado instrumento, en su fiel servidor, en su templo.** El ascetismo, el sufrimiento y el sacrificio no constituyen un fin en sí mismos, no poseen ningún valor absoluto, sino que se trata de medios y de valores relativos. Y la enfermedad, en sí misma, no sólo no

constituye ningún mérito, sino que es tan sólo una imperfección o incluso directamente la consecuencia de una omisión propia o ajena. Por demás, tanto en éste como en otros muchos aspectos, la nueva mística es mucho menos revolucionaria de lo que pueda parecer a primera vista; ésta, al igual que cualquier verdadera renovación, constituye un retorno a la primera y genuina fuente; más que original, podríamos llamarla «originaria». De hecho, podemos comprobar que la actitud de Jesús con respecto a la salud resulta bastante más afín con lo que he afirmado que con el comportamiento de muchos de los místicos del pasado. Y Jesús (no debería ser preciso decirlo aquí, pero como hay quien lo niega, no está de más el reafirmarlo) fue en verdad un gran y perfecto místico. Ahora bien, en Jesús no encontramos ningún culto por la enfermedad ni ascetismo alguno. Las tradiciones no resaltan ninguna imperfección física o enfermedad por su parte: las profundas crisis por él experimentadas en varias ocasiones — desde las tentaciones en el desierto hasta los sufrimientos en el huerto de Getsemaní que le produjeron incluso un sudor de sangre— no tuvieron la fuerza de provocar en su cuerpo ningún trastorno duradero. Realmente, nos resulta muy difícil imaginarnos a Jesús como un enfermo, con una actitud de aceptación pasiva frente a los trastornos físicos. En cambio, los Evangelios lo describen como alguien muy fuerte y resistente a la fatiga, pero también dispuesto a reposar y a recobrar el vigor a través del recogimiento y de la plegaria. No sólo lo describen como sano, sino como un sanador.

En toda época, los hombres han buscado la ayuda de las fuerzas espirituales, de los poderes y de los seres invisibles para curar sus males físicos. En los templos de Egipto y de la antigua Grecia, en el Serapeo de Menfis, en el templo de Asclepio a Epidauro y en muchos otros, se utilizaba el método de la «incubación», es decir, del sueño en el templo, durante el cual, el enfermo a menudo tenía visiones benéficas de las que se despertaba curado. En cualquier civilización y en cualquier religión, aquellos que seguían la vía mística, llegados a un cierto nivel de evolución espiritual, adquirirían el poder de curar y lo utilizaban para favorecer a aquellos que sufrían. Jesús, en su encuentro con Juan, como prueba principal de que era el Esperado, hace referencia a este poder curativo cuando dice: «Andad, contadle a Juan lo que habéis oído: los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos son curados, los sordos oyen, los muertos resucitan y a los pobres se les anuncia el Evangelio». El confirió a sus doce discípulos este poder para curar los males y les encargó la misión de ejercitarlo: «Y llamó a sus doce discípulos, les dio poder sobre los espíritus impuros, a fin de que pudieran expulsarlos, así como para poder curar todo tipo de sufrimientos y de enfermedades». Y añade: **«devolved la salud a los enfermos, resucitad a los muertos, curad a los leprosos, echad a los demonios, dad gratuitamente aquello que gratuitamente habéis recibido»**.

Posteriormente, en la Epístola de Santiago, se afirma que en el Cristianismo primitivo se usaban la plegaria y la unción con fines curativos y que el sacramento de la extremaunción poseía en sus orígenes un significado terapéutico. «¿Hay de entre vosotros alguien que esté enfermo? Llamad a los ancianos de la Iglesia y oremos por él, ungiéndolo con el óleo en el nombre del Señor; y la oración de la fe salvará al enfermo y el Señor lo aliviará». Poco después, la preponderancia de la

tendencia ascética debilitó y casi hizo que se perdieran tales tradiciones, por lo que, y hasta hace poco tiempo, esta esencial función mística y sacerdotal estuvo bastante descuidada. En cambio, desde hace algunas décadas asistimos a un rápido y lozano renacimiento de las prácticas curativas espirituales y místicas, especialmente en América y en Inglaterra, obra de algunos movimientos libres u organizados. El más típico y numeroso de estos grupos es el llamado «Christian Science» (Ciencia Cristiana), fundado por Mary B. Eddy. Otro grupo, bastante extendido en América, es el de «Unity» (Unidad), que tiene su sede en Kansas City. En la Iglesia Anglicana se han reanudado activamente las antiguas prácticas curativas: imposición de manos, unciones, plegarias, misiones curativas, etc.

La terapia espiritual conlleva muchos problemas importantes y difíciles de resolver:

¿En qué consiste realmente el poder curativo?

¿Cómo se obtiene?

¿Qué papel desempeña en ello la actitud del paciente?

¿Qué importancia tiene la fe, tanto en el que opera la sanación como en el que es sanado?

¿Cuáles son las diferencias y las relaciones entre la psicoterapia y la terapia espiritual?

¿Cuáles son las relaciones entre la cura física y la regeneración interior?

No intentaré siquiera iniciar el examen de tales cuestiones, simplemente he querido enumerarlas para incitar a aquellos que se ocupan de la mística a no descuidar estos importantes aspectos, e invitar a los médicos —que apenas recién empiezan a acoger la psicoterapia, aunque todavía con desconfianza y reservas— a no permanecer demasiado desfasados con respecto al actual despertar espiritual, y a reconocer el valor del máspreciado y noble de los medios curativos. Yo expreso con confianza la esperanza y el deseo de que las relaciones entre la mística y la medicina llegarán a ser cada vez más estrechas, comprensivas y armónicas. Esta armonía beneficiará tanto a los médicos como a los místicos y —lo que es más importante— a todos los que sufren.

## 12. El despertar del alma

El despertar del alma, el primer y resplandeciente destello de la nueva conciencia espiritual que transformará y regenerará la totalidad del ser, constituye un acontecimiento de fundamental importancia y de incomparable valor en la vida interior del hombre.

La mayor parte de la humanidad no ha alcanzado todavía este estadio de evolución; es más, por regla general, lo ignora o directamente niega su existencia. Pero en todas las épocas y en todos los lugares han existido almas a las que les ha llegado la luz y nos han dejado el conmovedor y jubiloso testimonio del gran acontecimiento. Escuchemos con espíritu reverente y atento todos estos testimonios e intentemos comprender su sentido íntimo y su auténtico valor. Recorramos,

junto a todos los que nos han brindado estos mensajes, los extraños y a menudo áridos, tortuosos y tenebrosos senderos que les han conducido al despertar. Esta comunión nos hará mejores y más sabios, incitándonos a trabajar en nuestro desarrollo espiritual y ¿quién sabe?, quizá pueda hacer brotar en lo más profundo de nuestro corazón una chispa de la gran Luz.

Quien lea y compare entre sí los testimonios de los «despertados», encontrará inicialmente muchas diferencias de lenguaje, de tono o incluso de forma de considerar y de interpretar sus experiencias. Pero un estudio mucho más profundo y detallado demostrará que estas diferencias no son substanciales, sino contingentes, y que se deben a la constitución y al temperamento de la persona, a su educación y a los diversos matices y limitaciones que derivan de la raza, cultura y época en la que vive. Y encontrará que bajo esas diferencias subyace una identidad fundamental, un admirable consenso al describir los caracteres esenciales del despertar. A menudo, encontramos las mismas expresiones, las mismas imágenes e incluso idénticas palabras en documentos muy alejados entre sí, tanto en el tiempo como en el espacio. Tal consenso es bastante significativo y constituye una firme demostración de la validez y de la universalidad de esta experiencia interna.

En el breve examen que me dispongo a hacer ahora, trataré de señalarlos, poniendo particular relevancia en estos puntos de común consenso y pasando por alto las diferencias formales, en especial las originadas por las diferentes creencias religiosas de los «despertados». Citaré después, y con preferencia, los testimonios más contemporáneos, debido a que son los más fácilmente comprensibles y porque su expresión es más afín y cercana a nuestra educación. Considero oportuno tratar primero los estadios preparatorios del despertar, dado que su conocimiento y justa comprensión serán de gran utilidad para cualquier alma que esté buscando la luz.

Resultaría de lo más interesante e instructivo realizar un estudio sobre las diferencias individuales, pero no es posible hacerlo convenientemente en esta ocasión. Sin embargo, para dar una idea más precisa y más viva de esta experiencia, considero oportuno citar con cierta amplitud uno de los casos más notables y significativos: el caso de Tolstoi. He aquí lo que escribió en sus *Confesiones*:

*«... Hace cinco años que algo extraño empezó a manifestarse en mí. Al principio tuve momentos de estupor: la vida se detenía como si yo ya no supiese cómo vivir ni qué hacer, me sentía inquieto y me ponía triste. Pasados estos momentos, continuaba viviendo como antes. En seguida, estos momentos de perplejidad se volvieron cada vez más frecuentes, pero adoptando siempre la misma forma. Estos momentos en los que la vida se detenía se manifestaban siempre con las mismas preguntas: ¿Por qué? ¿Y bien? ¿Y después? «Al principio me parecieron preguntas inútiles, sin sentido; creía que se trataba de cosas conocidas y que si un día me empeñaba en resolverlas, lo haría con facilidad; que ese momento no era el adecuado, pero que podría encontrarles respuesta tan pronto lo dese-*

ara. Pero las preguntas se presentaban cada vez con más frecuencia, cada vez más apremiantes, exigiendo una respuesta y punzándome siempre en el mismo sitio, hasta que estas preguntas sin respuesta se extendieron como una nube negra. Me ocurrió lo mismo que le ocurre a cualquiera que cae enfermo a causa de una enfermedad mortal: al principio aparecen algunos síntomas menores del mal, a los cuales el enfermo no presta atención; poco a poco estos síntomas van haciéndose cada vez más frecuentes y se reúnen en un sufrimiento único y continuo; éste aumenta y el enfermo, antes de haber tenido tiempo ni de darse cuenta, se encuentra con que lo que parecía una simple indisposición es algo de la mayor importancia: la muerte.

«Esto es lo que me sucedió. Comprendí que no se trataba de una indisposición pasajera, sino de algo mucho más grave, y de que el hecho de que se repitiera siempre la misma pregunta hacía necesario responderla. Intenté hacerlo. Las preguntas ¡parecían tan absurdas, tan simples e infantiles! Pero tan pronto las estudié e intenté resolverlas, me convencí inmediatamente: primero, de que no eran infantiles ni estúpidas, sino las cuestiones más serias y profundas de la vida; y después, cuando hube reflexionado profundamente, que no podía resolverlas. Antes de ocuparme de mis posesiones en Samara, de la educación de mi hijo o de la publicación de uno de mis libros, debía saber por qué hacía todo esto: hasta que no supiese el porqué, no podría hacer nada, no podría vivir. Cuando me ponía a pensar en la organización de mis asuntos, que era algo que por aquel entonces me preocupaba mucho, de improviso me venían a la mente estas preguntas: «¿Y bien? Tengo seis mil acres de tierra en Samara, y trescientos caballos. ¿Y después?», y me desconcertaba totalmente y ya no sabía qué pensar. O bien, apenas empezaba a reflexionar sobre la forma de educar a los niños, me preguntaba: ¿Por qué? O cuando pensaba en la fama que me habían proporcionado mis obras, me decía: «¿Y bien? Seré más célebre que Gogol, que Puskin, Shakespeare, Moliere y todos los escritores del mundo... ¿Y después? Y no podía responder nada.

«Las preguntas no daban tregua; requerían una respuesta inmediata. De no responderlas, no podía vivir. Y no hallaba ninguna respuesta. Sentía como si el suelo que me sostenía huyera bajo mis pies, que no había nada a lo que pudiese aferrarme, que aquello por lo que había estado viviendo ya no existía, y que ya no me quedaba nada. «Mi vida se detuvo. Podía respirar, comer, beber, dormir, ya que me hubiese resultado imposible no respirar, no comer o no dormir. Pero esto no era vida, ya que no sentía ningún deseo que me satisficiera lo suficiente. Y aun cuando deseara cualquier cosa, sabía con antelación que de mi deseo, satisfecho o no, no se derivaría cosa alguna. Si se me hubiese presentado un hada, dispuesta a satisfacer cada uno de mis deseos, no hubiese sabido qué pedirle. Si en un momento de embriaguez reencontraba, no ya el deseo, sino la costumbre del deseo, apenas volvía a mi estado normal me daba cuenta que se había tratado de un engaño, que no tenía nada que desear.

*«Llegué a un punto en el que, aun estando sano y feliz, sentía que ya no podía seguir viviendo. Una fuerza invencible me empujaba a despojarme de la vida de una u otra forma, pero no se puede decir que quisiera matarme: La fuerza que me empujaba más allá de la vida era más poderosa que eso, más completa, más general; era una fuerza parecida a mi antigua aspiración por la vida, pero en sentido contrario.*

*«Esto me sucedía en una época en la que, bajo todos los aspectos, tenía todo lo que se considera que proporciona la completa felicidad. Todavía no había cumplido los cincuenta años, tenía una esposa que me quería y a la que yo adoraba, unos hijos excelentes, una buena posición que, sin esfuerzo alguno por mi parte, seguía prosperando; era más que nunca respetado por todos mis parientes y conocidos; los extraños me colmaban de elogios y, sin pecar de vanidoso, podía asegurar que mi nombre era uno de los más célebres. Además, no sólo no estaba loco ni enfermo mentalmente, sino que tenía una fuerza moral y física como pocas veces había podido encontrar entre mis compañeros. Físicamente, podría haberme puesto a segar como un campesino; intelectualmente, hubiese podido trabajar ocho o diez horas seguidas sin fatigarme lo más mínimo.*

*«En tal estado llegué al punto de no poder seguir viviendo, pero tenía tanto miedo a la muerte que hube de usar todo tipo de artificios sobre mí mismo para no quitarme la vida.»*

¿Cuál es el significado de estos extraños estados interiores? ¿Se trata acaso de hechos exclusivamente morbosos, producto del cansancio o del desequilibrio de la mente y del cuerpo? ¿Las personas que resultan afectadas pueden liberarse de ellos y volver a ser igual que antes? No. No se trata sólo de trastornos nerviosos, ni esos hombres volverán jamás a ser como antes; pero, tarde o temprano, un nuevo y maravilloso advenimiento interior los liberará de golpe de su penosa condición y los transformará completamente.

No es fácil, o mejor dicho, es casi imposible para alguien que no haya tenido ninguna experiencia directa llegar a comprender en toda su plenitud, vitalmente, qué es y qué significa este gran advenimiento interior. Todos cuantos han intentado hablar de ello concuerdan en lo inadecuada que resulta ser cualquier descripción, y en la incapacidad de las palabras ordinarias para expresar un hecho tan grandioso y tan diferente de cualquier experiencia común. Sin embargo, todos han sentido la necesidad y el deber de testimoniarlo para los demás. Tales testimonios los han expresado mucho mejor mediante su propia vida y sus obras que a través de las palabras. La transformación de la totalidad del ser que se revela en su comportamiento, la influencia que ejercen sobre los demás e incluso su propia apariencia física es más elocuente y significativa que cualquier expresión verbal. Por ello, ninguna descripción puede aproximarnos mejor a este acontecimiento que el profundo conocimiento de sus vidas y, sobre todo, de sus relaciones personales con ella; aunque, a falta de ello, también podemos llegar a intuir algo de lo que han experimentado a través de la lectura de sus escritos, ya que con frecuencia han conseguido infundir en las viejas y consabidas palabras nuevos significados excelsos y una nueva vida.

Intentemos por tanto intuir, a través de los velos de las palabras y bajo las diferencias debidas a la forma de expresión, al temperamento o al ambiente de los diferentes testigos, las características esenciales de aquel advenimiento. La primera y también más frecuente de sus manifestaciones es una extraordinaria y deslumbrante sensación de luz.

Recordemos que la conversión de San Pablo, según la narración contenida en los «Actos de los Apóstoles», comenzó con la visión de «una luz en el cielo (que) deslumbraba todo a su alrededor». Modernamente, el doctor R. M. Bucke, al contar en tercera persona su propia experiencia interior, la describía así: «De repente, y sin ningún tipo de advertencia, se encontró rodeado, por así decir, de una nube como de fuego. Por un momento pensó en un incendio, en una conflagración imprevista de la ciudad, pero pasados unos instantes comprendió que la luz estaba en él.»

El testimonio de un desconocido, citado por James, dice: «El mismísimo pareció abrirse y emitir rayos de luz y de gloria. Y ya no sólo por un momento, sino que durante todo ella y toda la noche me pareció que unas oleadas de luz y de gloria atravesaban mi alma, y yo era transformado y todo se renovaba.»

El Presidente Finney describe así una experiencia similar: «De repente, la gloria de Dios resplandeció sobre mí y a mi alrededor de forma maravillosa... Una luz inefable llegó a brillar en mi alma con tanta fuerza que casi me postró en tierra... Esta luz se parecía a la del resplandor del sol, presente en todas direcciones. Era demasiado intensa para los ojos.»

El poeta Walt Whitman describió también esta misma experiencia con la breve, pero eficaz frase: «Luz rara e indecible que ilumina incluso a la propia luz.»

Sin embargo, la expresión más sencilla y a la vez más poderosa por su desnuda concisión es la que se encuentra en el célebre «amuleto» de Pascal, el trozo de pergamino en el que, alrededor de un tosco dibujo de la cruz llameante, describió en unas breves frases el testimonio directo del despertar de su alma: «El año de gracia de 1654, lunes 23 de noviembre, día de San Clemente... desde las diez y media de la noche hasta las doce y media de la noche, fuego.»

El fuego interior de Pascal es a la vez luz y calor, y en otros despertares también predomina esta sensación de calor y de ardor. Así Richard Rolle, un místico inglés del siglo catorce, cuenta con deliciosa simplicidad: «Quedé maravillado, más de cuanto puedo demostrar en realidad, cuando sentí por primera vez que mi corazón empezaba a recalentarse y a arder, no en mi imaginación, sino impulsado por un fuego sensible... y en mi ignorancia, me oprimí el pecho con las manos repetidas veces para sentir si esta quemazón derivaba de alguna causa física. Pero cuando me di cuenta de a este fuego se accedía sólo debido a una causa espiritual... comprendí que era un don de mi Creador».

El significado de estas sensaciones de luz y de fuego podrá ser fácilmente comprendido cuando incorporemos las demás características del despertar espiritual, sobre las que ahora trataremos. El efecto de la nueva luz es la transfiguración del mundo visible: cada ser, cada objeto, adquiere una nueva belleza y parece como rodeado por un halo de gloria.

«La apariencia de las cosas se transformó», afirmaba Jonathan Edwards al describir su propia

conversión. «Parecía como si cada cosa tuviese una impronta de calma y de dulzura, con una apariencia de gloria divina. La excelencia de Dios, su sabiduría, su pureza y su amor, parecían estar presentes en todas las cosas: en el sol, en la luna y en las estrellas; en las nubes y en el cielo azul; en la hierba, en las flores y en los árboles; en el agua y en toda la naturaleza.»

Junto a esta transfiguración de naturaleza externa también se produce, y a menudo de modo preponderante, una iluminación interior gracias a la cual el alma descubre nuevas y maravillosas verdades y resuelve en un momento de intuición aquellos problemas que tanto la habían atormentado. Ve el universo como un Todo viviente y se reconoce como una partícula indestructible de éste; mínima, pero necesaria; una nota conectada indisolublemente con las demás para componer la armonía cósmica.

El alma siente cómo en esta suprema Unidad cada contraste y cada desarmonía se recomponen, e intuye el misterioso significado y la verdadera naturaleza del mal. Este le parece irreal, no en el sentido de que no exista, sino en el sentido de que, aun cuando grave y penoso para la criatura limitada que lo padece y por él es oprimida, de hecho es transitorio y no es «sustancial»; ve el mal como la ausencia del bien, como desarmonía, como un desequilibrio parcial destinado a desaparecer. La mirada del alma, así iluminada, percibe cada hecho y cada acontecimiento en relación con todo lo demás, y justificado por una lógica superior; contempla cómo el universo está sostenido y compenetrado por una perfecta justicia y por una infinita bondad.

En muchos casos, a esta manifestación universal de lo Divino se le añade, o a veces es substituida por, una manifestación más definida y también más íntima: una viva sensación de la presencia de alguien, de un ser superior invisible pero intensamente real, mucho más real y verdadero que cualquier cosa visible.

A esta luz de conocimiento corresponde una poderosa y arrolladora efusión de nuevos sentimientos. El Universo, transfigurado por la nueva luz del espíritu, aparece maravillosamente bello y en su contemplación, el alma, al principio, resulta invadida por un sentimiento de estupor y de admiración, seguido por gozo exultante así como por una sensación inefable de paz.

Un himno de gratitud se alza hacia el Creador de tantas maravillas, y el corazón se llena de amor hacia El y hacia todas sus criaturas. Así, totalmente absorta en esta visión y en estos sentimientos, el alma se ha olvidado de sí misma; sin apenas darse cuenta, ha trascendido sus límites y sus miserias y, cuando vuelve a mirarse a sí misma, se maravilla al percatarse de que todas las penas, todo el miedo y toda la desesperación que la envolvían en un principio, han desaparecido misteriosamente; el peso que oprimía su corazón, su descontento, sus sentimientos de inferioridad y de culpabilidad, han dejado de existir; se siente ligera, dilatada y como invadida por una nueva sensación de seguridad y de fuerza. Entonces, al conocimiento, al sentimiento, a la visión y al amor, se une una total adhesión de la voluntad, con el propósito espontáneo de todo su ser de transformarse de acuerdo con este nuevo ideal entrevisto, de purificarse de toda su escoria y de regenerarse totalmente, de cumplir desde entonces en adelante, siempre y en todo, con la voluntad del Espíritu.



**Estas son, resumidas en una breve síntesis, las principales características del despertar del alma.** Con el fin de focalizarlas mejor, así como para ponderar de qué variadas formas se entretajan y cuál es su preponderancia según sea el caso, veamos todavía algunos testimonios de «iluminados»:

*«Yo recuerdo muy bien esa noche y casi también el punto preciso, en la cima de la colina, donde mi alma se abrió, por así decirlo, al infinito; y los dos mundos, el interior y el exterior, se fundieron en uno solo. Era lo profundo que reclamaba a lo profundo; y a la profundidad que mi lucha había abierto dentro de mi ser, respondía la profundidad insondable del universo exterior que se extendía hasta los astros. Yo estaba a solas con Aquel que me había creado, con el amor, el dolor y, finalmente, también con la tentación. Yo no Lo buscaba, pero sentía en perfecto unísono mi espíritu con el Suyo. Palideció el sentir ordinario de las cosas que me rodeaban. En esos momentos tan sólo permaneció en mí un gozo y una elevación inefables. Me resulta imposible describir adecuadamente lo que sentí. Era como el efecto de una gran orquesta, cuando todas las notas se funden en una armonía cada vez más sublime de modo que aquel que la escucha sólo percibe que su alma es transportada hacia lo alto, casi hasta el punto de desaparecer en brazos de una excelsa emoción. La calma perfecta de la noche se hallaba inundada por un silencio todavía más solemne. La oscuridad albergaba una presencia tanto más sentida en cuanto que no visible. Sin embargo era para mí más cierta Su presencia incluso que la mía propia. En verdad yo sentía que yo, acaso, el menos real de los dos.*

*«La más alta fe en Dios y la más veraz idea de El nacieron entonces en mí. Repetidamente he vuelto de nuevo al Monte de la Visión y he sentido al Eterno en torno a mí, mas nunca fue inundado mi corazón por esa misma conmoción. Entonces, o nunca, creo haber estado en presencia de Dios y haber sido remodelado por Su Espíritu. No tuvo entonces lugar ningún cambio súbito de pensamiento o de creencias, sino que mis rudimentarios conceptos precedentes, por así decirlo, comenzaron a florecer. No hubo destrucción alguna de lo antiguo, sino un rápido y maravilloso desarrollo.»*

Más fatigoso, complejo y gradual fue el despertar de Tolstoi. El tenía muchas y muchas veces la viva sensación de la presencia de Dios y del gozo que de ello se derivaba, pero en seguida le acosaban después las dudas y las reticencias intelectuales de todo tipo que le cegaban la vista y le turbaban el alma, haciéndole caer en la más absoluta desesperación. Pero, finalmente, un día tuvo una experiencia decisiva que él mismo describió así:

*«Recuerdo que un día de primavera estaba solo en el bosque, escuchando sus mil rumores. Aguzaba el oído y mi pensamiento, como siempre, se volvía hacia aquello que lo ocupaba desde hacía ya más de tres años: la búsqueda de Dios... «La idea de Dios no es*

*Dios», me decía a mí mismo. «La idea es aquello que surge en mí: La idea de Dios es cualquier cosa que yo pueda despertar en mí, pero no es esto lo que busco, yo busco aquello sin lo cual la vida no podría ser.» Era como si todo muriera a mi alrededor y de nuevo sentí deseos de acabar con mi vida. Pero entré en mí mismo y recordé todos los arrebatos de desesperación y de esperanza que me habían asaltado cientos de veces. Recordé que tan sólo vivía cuando creía en Dios. Ahora, al igual que entonces, cuando creía conocer a Dios vivía, pero apenas lo olvidaba y cesaba de creer en El, dejaba de vivir. «¿Qué significaba entonces toda esta exaltación y esta desesperación? Yo no vivía cuando perdía la fe en la existencia de Dios. Me hubiese suicidado hace tiempo, si no hubiese tenido la vaga esperanza de encontrarlo. Mientras, seguía viviendo, pero sólo vivía realmente cuando buscaba y sentía su presencia. Pero, entonces, ¿qué es lo que todavía busco? —gritaba una voz en mi interior. Por lo tanto, estaba claro que era sin El sin lo que no podía vivir. Conocer a Dios y vivir eran una misma cosa. Dios es vida. Si se vive buscando a Dios, ya no volverá a haber más vida sin El. Y, más que nunca, todo se iluminaba en mí, y en torno a mí. Y desde entonces, esa luz ya nunca me abandonó.»*

Por varios motivos, también resulta sumamente interesante la historia del despertar espiritual de Rabindranath Tagore, el gran poeta, filósofo y místico hindú, cuyos admirables escritos, llenos de sabiduría y de belleza, son muy conocidos en todo el mundo.

El hecho más notable del caso de Tagore es la manifestación independiente y separada, en diferentes momentos y bajo la acción de distintos estímulos, de dos de los aspectos anteriormente mencionados del «despertar»; o sea: por un lado la transfiguración del mundo exterior y, por otro, la sensación de libertad y de paz que sigue a la terrible experiencia de la impermanencia y vanidad de la vida personal separada de la universal. Por ello, es muy sugerente lo que Tagore dice sobre el contraste entre el yo profundo y el yo superficial, así como sobre la lucidez espiritual que se adquiere cuando conseguimos apartar nuestra pequeña personalidad ordinaria, con sus límites y sus mezquindades, y silenciar sus discordantes y múltiples clamores.

He aquí la descripción de la primera crisis externa y de la primera fase del «despertar» que Tagore nos ofrece en sus Recuerdos:

*«Cuando la vida exterior está en desarmonía con la interior, lo más profundo de nuestro ser resulta herido y su sufrimiento se manifiesta en la conciencia exterior de una forma que resulta muy difícil de describir, ya que se parece más a un lamento inarticulado que a un discurso compuesto por palabras con un significado definido. «La tristeza y el sufrimiento que intentan encontrar expresión en la serie de poesías \$Cantos Vespertinos&, tenían su raíz en la profundidad de mi ser. Así como nuestra conciencia, dominada por el sueño profundo, combate contra las pesadillas e intenta despertar, así el yo profundo, sumergido en nuestro interior, lucha por liberarse de sus complicaciones y por salir al exterior. En mis*

*versos, intento describir esta lucha.»*

Pero, el despertar y la liberación estaban próximos.

«Un día, al atardecer —nos explica más adelante— yo paseaba de arriba a abajo por la terraza de nuestra casa. El resplandor del ocaso se unía con la sombra del crepúsculo, confiriendo un especial atractivo a la cercana noche. Incluso los muros de la casa vecina parecían haber adquirido una sorprendente belleza. Entonces, ¿la desaparición del aspecto vulgar de las cosas comunes — me pregunté yo— depende quizás de algún mágico efecto de la luz vespertina? No, ¡seguro que no!

*«De repente comprendí que el efecto tan sólo había tenido lugar en mi alma y que, con sus sombras, este anochecer había obliterado mi «yo» ordinario. Mientras este «yo» era evidente en plena luz del día, todo cuanto percibía se hallaba entremezclado y mediatizado por él. Pero ahora que el «yo» había sido apartado, podía ver el mundo en su verdadero aspecto. Y este aspecto no tenía nada de vulgar, sino que estaba lleno de belleza y de alegría.*

*Después de esta experiencia he intentado varias veces suprimir mi «yo» deliberadamente y considerar el mundo como un simple espectador, sintiéndome siempre recompensado por una sensación de placer muy particular.*

*«Poco después, fui adquiriendo un sucesivo poder de visión que luego me duró para toda la vida...*

*«...Una mañana, estaba en la galería (de nuestra casa)... el sol estaba saliendo y comenzaba a asomar por entre el follaje de los árboles que había delante. De repente, mientras estaba observando este espectáculo, sentí como si un velo cayera de mis ojos y pude contemplar el mundo impregnado de un maravilloso esplendor, con oleadas de belleza y de alegría que surgían por todas partes. En sólo un instante, este esplendor penetró a través de los cúmulos de tristeza y de depresión que oprimían mi corazón, inundándolo de luz universal. «Ese día, la poesía titulada «El despertar de la cascada» brotó y se vertió como una verdadera cascada. Yo terminé la poesía, pero ese velo jamás volvió a ocultarme el aspecto gozoso del Universo. Y así fue como, a partir de entonces, nunca más ninguna cosa o persona en el mundo volvió a parecerme vulgar o desagradable.»*

Escuchemos ahora la otra experiencia de Tagore, ocurrida poco después, a la edad de veinticuatro años, a raíz de la muerte de una persona muy querida por él:

*«Que pudiera existir alguna laguna o interrupción en la procesión de alegrías y dolores de la vida, era algo de lo que yo aún no tenía ni la más mínima idea. Yo no podía ver nada más allá de esta vida y había aceptado esta vida como si constituyese la única realidad.*

*Cuando de repente vino la muerte y en un solo instante desgarró totalmente aquella aparente realidad de la vida. Yo permanecí totalmente desconcertado y confuso. Todo lo que me rodeaba: los árboles, el suelo, el agua, el sol, la luna y las estrellas seguían tan inamovibles y reales como siempre, mientras que la persona que antes también había estado presente y que, por medio de mil puntos de contacto con mi vida, con mi mente y con mi corazón, era mucho más real para mí que la misma naturaleza, había desaparecido en un momento, como un sueño. ¡Qué contradictorio me parecía todo esto, mientras miraba a mi alrededor! ¿Cómo podría llegar jamás a reconciliar aquello que quedaba con aquello que había desaparecido? «La terrible tiniebla, aparecida ante mía través de aquella desgarradora experiencia, continuó fascinándome noche y día... «Intentaba sumergirme en ella y comprender qué era lo que había quedado en el lugar de aquello que había desaparecido. El vacío es una cosa en la que el hombre no puede llegar a creer: aquello que no es, es falso; aquello que es falso, no existe. Y, de esta forma, todos nuestros esfuerzos por encontrar algo donde no vemos nada, son incesantes.*

*«Al igual que una joven planta, sumergida en la oscuridad, se esfuerza por crecer para buscar la luz, así, cuando en un arrebato la muerte arroja la tiniebla de la negación alrededor del alma, ésta también se esfuerza por salir a la luz de la afirmación. Pues, ¿qué otro dolor es comparable al del estado en el que las propias tinieblas impiden encontrar el camino para poder salir de ellas? «Sin embargo, en medio de este intolerable dolor, destellos de alegría brotaron en mí y ello me dejó profundamente maravillado. El hecho de que la vida no era algo estable y permanente constituía un descubrimiento muy doloroso, pero que a la vez me proporcionaba una gran sensación de alivio. El reconocer que nosotros no somos prisioneros para siempre dentro de las sólidas murallas de la vida ordinaria era un pensamiento que, inconscientemente, poco a poco se iba adueñando de mí, provocando auténticas oleadas de satisfacción. Yo me veía obligado a abandonar aquello que había poseído y este sentimiento de pérdida era el que me hacía infeliz. Pero, cuando al mismo tiempo, lo consideraba bajo el punto de vista de la libertad adquirida, una gran paz embriagaba todo mi ser. A medida que iba cesando en mí la atracción por el mundo, la belleza de la naturaleza iba adquiriendo ante mis ojos un significado cada vez más profundo. La muerte me había proporcionado la perspectiva justa desde la que poder ver el mundo en la plenitud de su belleza y, cuando contemplaba el cuadro del Universo sobre el fondo de la muerte, lo encontraba realmente extasiante.»*

Tras haber pasado así unos instantes en las sublimes alturas donde resplandece la luz del espíritu, debemos regresar a la oscuridad del valle. Ahora estaremos mucho mejor preparados para poder llegar a comprender tanto el significado como la función del duro y tormentoso período que precede al despertar del alma. Ahora podremos darnos cuenta del hecho de que es el propio aproximarse al despertar lo que determina la crisis interior.

Considerando la intensidad y el alcance de estos sufrimientos, espontáneamente surge esta pregunta: ¿no podrían ser evitados, al menos en parte? ¿No se podría facilitar y abreviar el sendero hacia la luz? Sí, efectivamente, esto puede hacerse. Mientras algunas experiencias fundamentales son absolutamente necesarias y no pueden ser sustituidas por ninguna enseñanza o ayuda ajena, muchas penas, muchas rebeliones vanas y muchas desviaciones y tropiezos podrían evitarse por medio del conocimiento de los misteriosos senderos del alma y, sobre todo, por medio de la ayuda directa de un sabio guía que ya haya recorrido estos senderos y vivido estas experiencias.

Ahora conviene dar aunque sea una breve respuesta a otra pregunta natural: ¿Qué le sucede al hombre después de que sus ojos se han abierto a la visión espiritual? **Variadas, complejas y maravillosas son las aventuras que le siguen. Tras la solemne y decisiva experiencia mediante la cual el alma se despierta, ésta empieza realmente una nueva vida: se siente impulsada por una ardiente voluntad de hacer el bien, experimenta la necesidad de hallarse en perfecta armonía con la vida universal, así como de obedecer en todo a la divina voluntad.**

En un primer momento, mientras está todavía bajo la impresión y el estímulo de su comunión con el Espíritu, cree poder hacerlo con facilidad y directamente, con un simple acto de voluntad. Sin embargo, cuando se dispone a emprender la obra, sufre enseguida un amargo desengaño. La naturaleza humana inferior resurge con sus hábitos, sus tendencias y sus pasiones, y la persona comprende que debe de cumplir un largo, laborioso y complejo trabajo de purificación. Debe emprender una peregrinación a través de los bajos fondos de su naturaleza inferior para conocerla, dominarla y transformarla. Pero los frutos de esta obra larga y ardua son preciosos y admirables: nuevas y más intensas iluminaciones y mayores revelaciones recompensarán al alma purificada.

Pero antes de la victoria plena y definitiva, ella debe someterse a otra prueba: debe pasar a través de la misteriosa «noche oscura», que es una experiencia nueva y más profunda de aniquilación, un crisol en el que se utilizan todos los elementos humanos de los que todavía está compuesta. Pero a las noches más oscuras siguen las albas más resplandecientes y el alma, finalmente perfecta, entra en una comunión completa, constante e indisoluble con el Espíritu, de tal forma que, utilizando la audaz expresión de San Juan de la Cruz «parece el mismísimo Dios y tiene las mismas propiedades que Él».

Estas son las grandes etapas de la peregrinación del alma. Largo es el camino y pocos han llegado a recorrer todo su largo en esta vida, pero el conocer estas maravillosas posibilidades de desarrollo y de conquista, y el saber que algunos han conseguido llevarlo a cabo, constituye para todos nosotros un gran alivio así como una admonición y una válida invitación para que nos sacudamos el sopor y despertemos también algún día nuestra alma.

## 13. La purificación del alma

Ahora vamos a tratar sobre la labor de purificación que hay que emprender para transformar los elementos inferiores y unificar nuestro ser. Para iniciar este tema, tomaré a Dante Alighieri como referencia.

Todo el mundo conoce la Divina Comedia, pero pocos comprenden sus más íntimos y profundos significados. Así, mientras todos la estudian y la admiran como la más sublime obra literaria escrita en lengua italiana, pocos llegan a apreciarla como un verdadero «poema sagrado», como una maravillosa descripción y guía de la vida interior y del desarrollo espiritual.

Esta, al igual que todos los escritos o todas las palabras que intentan expresar lo inexpressable, es alegórica y simbólica, y sus símbolos son complejos y múltiples. Ello implica que posee diversos significados según sea el nivel de su lectura. Para descubrir cada uno de estos significados será preciso poseer la «clave» correspondiente.

Tal y como todos sabemos, la Divina Comedia posee un significado histórico y político y, para comprenderlo bien, es preciso poseer esta «clave», es decir: conocer las condiciones políticas de Italia y de Europa durante la época de Dante, conocer sus propias opiniones e ideales políticos, así como los acontecimientos que marcaron su vida.

Lo mismo puede aplicarse para el significado espiritual y esotérico de los símbolos dantescos. Es imprescindible poseer la «clave» para poder cruzar el umbral de las apariencias y descubrir la gran verdad simbólica. Nosotros intentaremos hacerlo así, al objeto de nuestro tema. A este respecto, la parte más significativa se halla al principio del divino poema.

**Dante, «hacia la mitad del camino de su vida», se encuentra, sin saber cómo, en un «bosque salvaje, árido y frondoso». Pero, incluso en éste, encuentra el bien. De hecho, vagando por ese bosque, llega hasta el pie de un cerro; entonces, mira hacia arriba y se da cuenta de que éste se halla iluminado por el sol.**

**En esta sencilla alegoría se halla simbolizado, en breve síntesis, todo cuanto respecta a la primera fase del desarrollo espiritual.**

**Este frondoso bosque no sólo representa la vida viciosa del hombre ordinario, tal como suelen afirmar sus diversos comentaristas, sino también y especialmente ese peculiar estado de desazón, de agudo sufrimiento y de oscuridad interior que suele preceder al despertar del alma. A este estadio corresponde, mucho más que al de la vida del hombre ordinario, lo que Dante nos refiere sobre el bosque: que se veía invadido por el miedo tan sólo con recordarlo, y que «tan amargo era, que sólo un poco más era la muerte». Al poco lo confirma todavía mejor. De hecho, el descubrimiento del cerro iluminado por el sol y la elevación de la vista indican claramente el momento decisivo del despertar del alma. Se apacigua entonces su temor en el remanso del corazón y tras un ligero descanso, comienza**

a ascender por la ladera del cerro. Ello simboliza claramente la fase que sigue al despertar, de la que hablaremos ahora.

**Aquel que ha experimentado un primer resplandor de la radiante luz del espíritu; aquel que ha degustado, aunque sólo fuere por un instante, la gran paz y la perfecta beatitud del «despertar», siente cómo en su propia alma surge la intensa aspiración de recibir cada vez más luz y de permanecer para siempre en este estado sereno y beatífico. Por consiguiente, intenta seguir escalando la deslumbrante cima y, movido por el entusiasmo de la primera revelación, cree poder seguir avanzando recto y seguro.**

**Pero, ¡ay de él!, pronto empiezan las dificultades y los peligros. De modo que, «casi al comienzo de la cuesta», dice Dante, se encuentra con una fiera que le obstaculiza el paso continuamente:**

***No se apartaba de mi vista  
y me impedía el paso a tal grado,  
que muchas veces me sentí tentado a retroceder.***

Esta primera fiera, la «ligera y rapidísima pantera», simboliza especialmente la atracción y las tentaciones de los sentidos.

En el momento de la iluminación, con su gozosa exaltación, el hombre no siente tales atracciones; pareciera como si toda ilusión se hubiese desvanecido, como si todo vínculo terrenal hubiera sido despedazado. Pero no es así: el alma, con dolorosa sorpresa, se da cuenta de que su naturaleza inferior —que tan sólo había sido paralizada y adormecida momentáneamente, pero no vencida— rápidamente se despierta y se rebela con violencia, plantándose ante el hombre y obstaculizando su camino.

Sin embargo el alma iluminada no se deja vencer por la atracción de los sentidos, sino que sostenida por sus aspiraciones, elevada y estimulada por distintas señales e indicaciones y por ayudas interiores y externas, espera triunfar.

Dante lo expresa así en sus versos:

*Y me daban motivos para confiar  
en conseguir la piel manchada de aquella fiera aquella hora y estación tan dulces.*

Pero muy pronto nuevos y más graves obstáculos se presentan ante el hombre, suscitándole nuevas y más profundas aprensiones.

*Pero no podía superar el terror*

*de la visión de un león que apareció.*

El león simboliza uno de nuestros más terribles enemigos internos: el orgullo espiritual, que con tanta facilidad invade al hombre cuando éste descubre en sí mismo una nueva fuerza y un nuevo poder y logra vislumbrar la maravillosa posibilidad de desarrollo que se abre ante sí. Pero con ello desarrolla ese sentido de separación que es la verdadera antítesis de la espiritualidad, y levanta en consecuencia una gran barrera en su propio camino.

Pero esto no es todo: al león se une rápidamente la loba, «emblema de toda codicia». Ella representa el principio mismo de la separatividad y del egoísmo, que son el verdadero origen de toda codicia y de lo que los orientales llaman «tumba»: la ambición de vivir, la raíz de los deseos del alma individual.

Por ello no debe sorprender el hecho de que la loba no sólo obstaculice el camino ascendente de Dante, como las otras dos fieras, sino que además vaya a su encuentro y le rechace allí «donde calla el sol». Cuando se encuentra frente a este gran peligro se le aparece Virgilio, al que invoca humildemente pidiéndole ayuda.

Así, el hombre, después de haber constatado con dolorosa experiencia la dificultad de la vida, tras haber sufrido su primer amargo desengaño, pierde su osadía y presunción, y reconoce su propia debilidad e impotencia. Adquiere entonces la verdadera humildad, que por fin le permite poder ser ayudado. Y, en cuanto lo ha logrado, la ayuda llega.

Esta es la gran y consoladora ley de la vida y del espíritu, que a menudo olvidamos en los momentos de duda y de desánimo, pero que siempre deberíamos recordar: la ayuda superior está siempre dispuesta y nunca nos es negada; nosotros somos los únicos obstáculos que la mantienen apartada. Lo que ocurre es que no sabemos o no queremos creerlo así.

Pero, ¿en qué consiste verdaderamente esta ayuda? Y, ¿de dónde proviene?

### **Veamos quién es Virgilio.**

De él se suele decir que personifica la razón. Tal explicación no es errónea, pero resulta insuficiente sin un adecuado comentario que aclare la verdadera naturaleza y las verdaderas funciones del principio simbolizado por Virgilio. Este principio se podría definir exactamente como la «discriminación espiritual» que los hindúes llaman Viveka, que es el poder que posee la razón humana (cuando no está empañada, o no se ha desviado, por las pasiones y los sentimientos personales) para reconocer el buen camino a seguir, y para guiar a la personalidad por este camino, animándola y ayudándola a evitar todo peligro.

Pero, ¿quién mueve e inspira este poder? La respuesta que nos ofrece Dante es tan profunda que merece un amplio comentario. El primer impulso de ayuda proviene de la excelsa esfera del Paraíso, a través de una generosa mujer que se apiada de Dante. Ella simboliza el misterioso



principio divino de la compasión, el cual pone en acción la gracia, la luz del alma, que Dante personifica en Lucía; la gracia, a su vez, suscita la sabiduría divina representada por Beatriz:

*Beatriz, verdadera alabanza de Dios,  
¿socorrerás a aquel que te amó tanto  
que por ti de la esfera de vulgaridad salió?*

Esto nos demuestra que Dante había aspirado a obtener la sabiduría divina con tal intensidad que el alma le había impulsado a recorrer resuelta y seriamente la vía del espíritu, y ello hace que pueda recibir la ayuda superior. Pero la sabiduría divina todavía no se le manifiesta directamente a él: El hombre, todavía impuro y no regenerado, enredado todavía en el denso velo de la materia, no puede contemplar directamente la suprema verdad. Por ello Beatriz le envía a Virgilio (la razón-distinguir con acierto, discriminación)), suscitando e inspirando así el poder del conocimiento innato en el hombre normal. Este poder de conocimiento y de discriminación es el que deberá conducir al alma durante la primera parte de su peregrinación, por el largo y doloroso camino de purificación y de expiación a través de los reinos de su naturaleza inferior.

Pero antes de describir las distintas etapas de esta peregrinación, antes de indicar los métodos de purificación moral, debemos detenernos a discutir e intentar resolver una importante cuestión de prejuicios.

Existen varias escuelas que de hecho afirman —algunas explícita y abiertamente, otras más veladamente y más en la práctica que en la teoría— que la purificación moral no es necesaria, que se pueden tener grandes revelaciones sin necesidad de pasar por esta ingrata y penosa tarea. Estas doctrinas ciertamente resultan muy cómodas a nuestro egoísmo y a nuestra pereza, y resultan igualmente peligrosas a causa de su seductora apariencia. Así pues, debemos aclarar bien las ideas sobre este punto, ya que los argumentos adoptados por estas escuelas —que podríamos llamar «inmoralistas»— son de lo más engañosos y podrían llegar a ilusionar a las mentes incautas e inexpertas.

El bien y el mal son relativos, afirman los inmoralistas; un mismo hecho puede ser bueno en un caso y malo en otro. El Espíritu está por encima de estas distinciones humanas; para él todo es lo mismo, él lo justifica todo.

La moral, afirman todavía más explícitamente, es un producto social que está constituida por toda una serie de normas tradicionales que los hombres comunes aceptan sin criticar; pero, el iniciado, el superhombre, puede liberarse de estas molestias; él ha alcanzado tales logros que le está permitido hacer todo aquello que los otros no pueden o no se atreven hacer, y puede utilizar medios que le están prohibidos al común de los mortales.

Pero el que no se deja deslumbrar por estas halagadoras afirmaciones, puede descubrir fácilmente

su falsedad fundamental.

En primer lugar, estos sofismas son consecuencia de confundir los grandes principios morales de carácter universal con las particulares e imperfectas aplicaciones que de ellos ha hecho el hombre en diferentes épocas y lugares. Las normas morales concretas, los códigos morales y de urbanidad, ciertamente son relativos y quizás incluso contradictorios, pero ello no disminuye un ápice la validez de las grandes leyes de la moral, que son tan seguras y rigurosas como las de la naturaleza física. Pues, tanto en un caso como en el otro, de lo que se trata en el fondo es de la manifestación de la gran Ley de la Causalidad, la Ley del Karma. Gracias a ella, no sólo deriva todo efecto necesariamente de su causa, sino que además se halla implícito en ella misma. De esta forma, al hombre que comete una mala acción no se le castiga porque haya infringido una ley humana, ni porque haya ofendido a un Dios personal; no es castigado, en fin, por haber cometido una mala acción, sino directamente por parte de esa misma mala acción. El primer efecto, y también el más importante, de una acción es aquel que se aplica de inmediato sobre el ánimo de quien la ha cometido: una buena acción eleva y ennoblece casi automáticamente a aquél que la ha llevado a cabo, mientras que una mala acción degrada a su autor. Esta es una rigurosa ley de la que resultan evidentes su justicia y su necesidad, y no existen sofismas ni funambulismos argumentistas que puedan ponerla en duda.

En cuanto al otro argumento adoptado por los inmoralistas, no hay duda de que está basado en una confusión de ideas. Es cierto que el Espíritu puro —lo Absoluto, lo no manifiesto— en esencia no posee atributos y por lo tanto se encuentra por encima del bien y del mal; pero con el primer palpito de la manifestación cósmica, del Uno eterno deviene el dos, apareciendo así la polaridad, la infinita serie de opuestos, y entre ellos el bien y el mal. Ahora bien, ¿quién puede afirmar ser realmente puro Espíritu y, por consiguiente, encontrarse por sobre el bien y el mal? Cualquiera puede comprender lo absurdo de tal presunción.

Bien distintas son las enseñanzas que, concordantemente, imparten todas las escuelas de Oriente y de Occidente que tienden a desarrollar la verdadera y pura espiritualidad. Ellas afirman que toda pasión y deseo egoísta nos hace esclavos de las fuerzas y entidades inferiores, como una bola de plomo atada al pie de aquel que quiere ascender.

**Nos enseñan también que cualquier manifestación de egoísmo, incluso la más larvada y sutil, es separativa por naturaleza, mientras que el desarrollo espiritual consiste en la gradual y sucesiva superación de toda separatividad, en la armonización de los distintos elementos antitéticos en síntesis superiores, como preparación necesaria para una unión consciente con el Principio universal, y para la realización de la unidad en todos los planos y en todos los aspectos.**

También se puede llegar a la misma conclusión examinando esta cuestión desde el punto de vista de los poderes que comportan de modo natural las distintas fases del progreso espiritual. Grandes

son las dificultades, los peligros y las responsabilidades que conllevan la obtención y la utilización de estos poderes. Debemos aprender a dominar y a utilizar de una forma sabia y benéfica las grandes fuerzas del universo (macrocosmos). Pero, ¿cómo podremos aspirar a ello si aún seguimos siendo esclavos de las pequeñas fuerzas del «microcosmos» y de las mezquinas pasiones de nuestra pequeña personalidad?

En conclusión: la obediencia a los principios morales, lejos de limitar y retrasar inútilmente nuestro progreso, es lo único que nos hace verdaderamente libres, mientras que toda inmoralidad, amoralidad o supermoralidad, aunque se hallen encubiertas por una aparente libertad, nos vuelven en realidad tanto más esclavos cuanto más engañados e ignorantes de nuestras cadenas.

Son innumerables las severas advertencias en este sentido por parte de aquellos que han logrado alcanzar las excelsas cumbres hacia las que nosotros volvemos la mirada, y que están llenas de aguda nostalgia y ardiente aspiración por los que todavía aguardan en el fondo del valle. Desde Buddha hasta Jesús, y desde los sabios y desconocidos autores del Upanishad hasta los grandes místicos cristianos, toda alma iluminada asegura que ha obtenido la victoria a través de la purificación de la personalidad y mediante la eliminación del egoísmo.

**De todo ello se desprende que quien avanza por la vía del espíritu, no sólo debe observar los grandes principios éticos de la humanidad, sino que también debe poseer una moral mucho más pura, más severa y más consciente que la del hombre común y ordinario. Al aumentar los conocimientos referentes a las leyes de los planos superiores, se asumen nuevas responsabilidades y deberes. Por ejemplo: aquél que ha aprendido que los pensamientos, los sentimientos y las afirmaciones de la voluntad no son abstracciones, sino fuerzas vivas y poderosas realidades de los planos sutiles que son en verdad nuestras propias creaciones, es más responsable al utilizar estas fuerzas internas que aquél que ignora todo esto; y los errores y las culpas a nivel de pensamiento o de intención son para él algo tan grave como los cometidos exteriormente.**

Por ello resulta de lo más cierto aquello que dijo el autor de La imitación de Cristo: «Quanto plus et melius, tanto gravius judicaverit nisi sanctius vixeris» (Cuanto más y mejor seas, más severamente serás juzgado si no vives santamente).

Espero haber desarrollado este punto con la suficiente claridad. Tan sólo añadiré que la cuestión ética constituye el punto de referencia más seguro para sopesar los distintos movimientos, las diferentes escuelas o las diversas tendencias; y no sólo para valorar las afirmaciones teóricas, que a veces parecen muy edificantes, sino también y sobre todo las aplicaciones prácticas y los resultados efectivos, recordando siempre la gran verdad:

**«El árbol se conoce por sus frutos».**

Esta necesidad imperiosa de purificarse moralmente constituye la clave para comprender el verdadero motivo de ese largo peregrinar por los mundos internos que constituye la trama de la poesía dantesca.

**Virgilio —la razón y el poder de discriminación espiritual innatos en el hombre— ha reconocido que el alma, todavía impura, no puede afrontar ni vencer por sí misma a las fieras y ascender directamente a la iluminada cumbre; por ello, ante el requerimiento de ayuda por parte de Dante, responde:**

*Te conviene seguir otro camino,  
.....  
si quieres librarte de este lugar salvaje.*

Y le propone caminar junto a él, para recorrer el abismo de las tinieblas y de la expiación y poder ascender después por la montaña de la purificación. Virgilio le promete que después de ello le será concedido ascender, con la ayuda de un guía más elevado, a las ansiadas esferas de la Luz. Entonces, y sin dudarle más, Dante se encamina resueltamente detrás de su sabio guía.

*Cual las flores, que por la nocturna escarcha  
están cerradas y vencidas, mas cuando el sol las ilumina  
se abren y yerguen sobre su tallo,*

*así ocurrió con mi desfallecido ánimo,  
y me inundó el corazón tan vivo ardor,  
que exclamé franca y resueltamente:*

*¡Oh tu, piadoso, que me has socorrido;  
y tu, atento, que tan presto obedeciste  
las veraces palabras que te ha dirigido!*

*Con anhelo mi corazón has dispuesto  
al hilo de estas palabras tuyas,  
que capaz soy de retornar a mi primer propósito.*

*Vamos, pues. Y que una sola voluntad nos dirija:  
Tu eres mi guía, mi señor y mi maestro.*

*Así le hablé, y en cuanto empezó a andar,*

*Penetramos por la profunda y agreste vía.*

En estos dos primeros Cantos del Divino Poema, Dante representa el alma humana al inicio de la vida espiritual. Representa lo que somos todos y cada uno de nosotros, y lo que a todos nosotros nos es dado si realmente lo deseamos: recorrer el mismo camino que él recorre, seguirlo a través de las diferentes etapas de su peregrinación, y ascender con él hasta las sublimes esferas de la Luz y del Amor.

## **14. La ciencia de la purificación aplicada**

Consideramos que la purificación es, con toda justicia, una ciencia. Realmente este es un tema muy amplio, puesto que abarca varios aspectos y distintos campos de aplicación, así como las numerosas técnicas adaptadas a cada uno de ellos. Para hablar adecuadamente sobre el tema se requeriría de un grueso tratado; pero un rápido examen, a modo de resumen, también puede resultar de lo más útil para preparar y crear una actitud interior adecuada para una meditación dinámica.

En realidad, si en nuestro interior hemos vuelto la mirada hacia la luz, ya hemos empezado a recorrer el sendero que conduce de la esclavitud a la libertad, y por lo tanto ya hemos aplicado en alguna medida, ya sea de forma más o menos consciente, la ciencia de la purificación.

Por ello, aunque el repaso general que sigue contenga ideas que pueden resultar familiares para muchos de los lectores, su objeto es también servir de recordatorio de los distintos deberes que ésta comporta y ser un incentivo para utilizar aquellos medios que pueden ayudar a la realización del gran plano evolutivo.

La purificación puede y debe ser aplicada a todos los niveles de la manifestación.

### **1. Purificación física**

El primer paso consiste en la purificación del cuerpo físico. Los medios son muy conocidos: utilización del agua; aire puro; exposiciones al sol; dieta sencilla, equilibrada y siempre adaptada a la propia constitución; evitar el tabaco, el alcohol, las drogas, etc. Esta práctica es únicamente preliminar y tiene por objeto hacer más fáciles y seguras las sucesivas exigencias de la purificación. No obstante, si se le concede una excesiva importancia puede llegar a obstaculizar

las demás prácticas, que son mucho más importantes.

## **2. Purificación emocional**

A este nivel, resulta urgentemente necesaria una amplia aplicación de la purificación. Se puede decir que los sufrimientos, las enfermedades y los problemas que aquejan a la humanidad tienen su principal origen en los deseos egoístas y en la búsqueda de la satisfacción personal. Esto es algo que el Buddha indicó, y lo formuló claramente en sus cuatro Nobles Verdades para indicar las causas del sufrimiento y para demostrar el camino de la liberación.

Todos los hombres son empujados —incluso podríamos decir que poseídos— por algún tipo de deseo o también por deseos de diferente género, desde los relativos a los placeres sensuales hasta las aspiraciones más idealistas. El deseo es la raíz común de tres causas de apegos y de esclavitud: la atracción de la materia, los múltiples tipos de ofuscamiento emotivo y las ilusiones mentales. Todos ellos se encaminan o se combinan para crear un apego fundamental que es el que nos ata a la personalidad: la identificación con la personalidad que camufla al propio y verdadero yo.

## **3. Purificación de la imaginación**

Siempre se ha reconocido el poder que tiene la imaginación para condicionar la vida interna y el comportamiento externo del hombre, y ello tanto en Oriente como en Occidente. Pero modernamente se le ha atribuido una importancia creciente y su investigación y utilización se han intensificado, y también demasiado a menudo se ha explotado, en amplia escala. Su poder se basa en el elemento motor inherente a cada idea y a cada imagen. La imagen actúa como una fuerza estimulante de la actividad mental y del surgimiento de emociones y de sentimientos. En psicoterapia siempre ha sido utilizada como un eficaz medio terapéutico, y en el campo de la educación ya se empieza a utilizar, aunque mucho menos de lo que se podría.

Por su parte, los hombres de negocios ya se han dado cuenta de la gran importancia de la imaginación y la están explotando a gran escala para sus propios fines, utilizándola para apelar a sus instintos y a sus necesidades fundamentales que, por lo demás, son las inferiores.

Ciertamente, el arte y las técnicas publicitarias están mucho más desarrolladas que aquellas que se usan para perseguir fines más dignos. Ello ha producido un refuerzo artificial de los estímulos encaminados a obtener placer junto con el deseo de poseer una gran cantidad de objetos inútiles. De ello se derivan los problemas de la sociedad de consumo y, por reacción, la creciente rebelión contra ella, particularmente por parte de los jóvenes.

Pero aparte de este tipo de utilización de la imagen, existe otro todavía más pernicioso que encuentra su propia expresión en la literatura y en las producciones teatrales o cinematográficas, que explota la fascinación morbosa que provocan la violencia, la crueldad, el horror y las imágenes sexuales dotadas a menudo de perversión.

Grande, e incluso podríamos decir que enorme, es el poder malsano de sugestión que ejerce este

género de imaginación, y ya no sólo sobre el público en general, sino también sobre los que ocupan posiciones de autoridad y que demuestran una sorprendente falta de conocimiento sobre los destructivos resultados producidos por estas influencias. No exageramos en absoluto al asegurar que se trata de un veneno colectivo, de un «smog psíquico» más nocivo todavía que el químico.

Este consentimiento apatía generalizados hacen posible la sistemática y cínica explotación de tal veneno por parte de aquellos que contribuyen a su producción y difusión con fines meramente lucrativos. Los editores, los directores teatrales o los productores de cine todavía tienen la osadía de defender y de justificar este tipo de «pasatiempos» con el pretexto de su proclamado «valor artístico», así como en nombre de la libertad de expresión. Un ejemplo límite de este deplorable estado de cosas es la película *El exorcista*, que ha suscitado una verdadera psicosis colectiva. ¡Parece increíble que a pesar de los efectos morbosos que produce se siga permitiendo su proyección!

Los métodos y las técnicas para realizar la purificación son muy numerosos. Algunos son de aplicación generalizada; otros son más específicos y se dirigen a tipos particulares de impurezas. La eliminación de las ilusiones mentales hace necesaria una clara comprensión de la doble naturaleza de la mente.

### **1. La mente analítica**

Dada su propia actividad, sobre todo si resulta estimulada por las impresiones, los impulsos, los deseos o las emociones, provoca un constante y a menudo febril torbellino de pensamientos y de conceptos erróneos, casi siempre de carácter egocéntrico.

### **2. La mente superior sintética**

Esta proporciona una visión muy clara y acertada de aquello hacia lo que se dirige. Además de esta capacidad de percepción directa, también tiene la facultad de reconocer e interpretar rectamente las intuiciones que aparecen en el ámbito de la conciencia. Este es el verdadero significado y cometido de la discriminación. Pero a fin de poder cumplir con esta función, el campo de la conciencia debe ser purificado, vaciándolo de los contenidos que normalmente lo ocupan y le impiden la libre utilización de la mente superior y de la intuición. De ahí que sea una necesidad preliminar la meditación reflexiva, que tan sólo acepta las actividades mentales que sirven al propósito final de la conciencia. Después de esto es precisa la práctica y la consecución del «silencio mental», que elimina todos los obstáculos del canal que une a la mente con las funciones cognoscitivas superiores de la intuición y de la iluminación. A escala más amplia, esto significa la eliminación de todas las impurezas del canal que une el yo personal con el transpersonal. En realidad, significa la purificación de toda la personalidad, así como una desidentificación consciente de ella mediante el cultivo de una «divina indiferencia» a sus pretensiones, produciéndose en consecuencia una progresiva identificación con el Sí Mismo.

El hecho de alcanzar un cierto grado de purificación individual permite cooperar en la gran obra de purificación grupal y planetaria. Esto es algo que también debe verificarse a todos los niveles. En el físico, el primer deber es el de purificar la materia de toda la contaminación producida por la humanidad con fines egoístas.

La atención que en la actualidad despierta la ecología nos demuestra el creciente reconocimiento de la importancia de este deber; pero ello se encuentra tan sólo en estado inicial y debe recorrerse todavía un largo camino hasta que las devastaciones llevadas a cabo por el hombre puedan ser reparadas.

Una obra ulterior implica aquello que podríamos denominar como «redención de la materia»; es decir, su refinamiento y su transmutación. Esto supone la redención por parte de la humanidad de los innumerables seres que componen los tres reinos inferiores: animal, vegetal y mineral. A nivel emocional, la purificación exige la dispersión de las miasmas y de los venenos que actualmente constituyen el principal contenido de este plano. En primer lugar, esto podría llevarse a cabo mediante la eliminación de las «obnubilaciones» de grupo.

La purificación del mundo mental exige la disolución y la destrucción de los viejos conceptos y dogmas, de las falsas, unilaterales y fanáticas ideologías que las mentes de los hombres fabricaron en el pasado y que, aún ahora, todavía se siguen creando (la disolución de las ilusiones).

## CUADRO DE MEDITACIONES PARA LA PURIFICACIÓN

### I. Preparación:

1. Relajamiento físico

Apaciguamiento emocional

Silencio mental.

### II. Consagración:

«Se me ha concedido ser tan puro como para abrazar el mundo sin desear retenerlo».

### III. Elevación:

«Con las alas de la aspiración, proyecto el centro de la conciencia personal hacia el Sí Mismo».

### IV. Afirmación:

Aserción de la propia identidad esencial con el Sí Mismo, «más puro que la nieve».

### V. Proclamación:

Proclamación de la propia voluntad de pureza por parte de la personalidad compenetrada por el Sí Mismo.

### VI. Meditaciones con los medios de purificación:

#### 1. Purificación por el agua:

Pensamiento-semilla: Reflexionar sobre el agua como símbolo de pureza, de sanación y de



universalidad. Visualizar una cascada de agua que desciende desde lo alto, arrastrando toda clase de impurezas y de obstáculos (lodo, piedras, etc.).

Pensar en una gran corriente de vida y de luz que desciende desde el reino transpersonal y limpia la personalidad enteramente de todas las impurezas.

## 2. Purificación por el fuego:

Reflexionar sobre el fuego como destructor de impurezas y de obstáculos. Visualizar:

a) Un gran fuego que quema un gran cúmulo de renuencias y rechazos.

b) Un terreno ardiente sobre el cual se consume los arbustos. Imaginar un torrente de fuego que desciende del Sí Mismo y purifica todos los vehículos de la personalidad.

## **15. Obstáculos al desarrollo espiritual: el miedo (Saturno)**

Quien se dispone a recorrer, o ya está recorriendo, la vía del espíritu debe superar obstáculos de tres órdenes: **mentales, emocionales y volitivos**.

### **Vamos a examinar a continuación los obstáculos emocionales (luna)**

que suelen ser los más frecuentes. No es raro, además, que los obstáculos mentales o intelectuales —como las dudas o el escepticismo— sean provocados o acentuados por los emocionales o por los volitivos, siendo aquellos las mamparas o pretextos tras los cuales se ocultan los miedos y reticencias de los que ni siquiera somos conscientes.

De entre los diferentes obstáculos emocionales, hablaremos sobre todo del miedo. El miedo es realmente la emoción más difusa, pero todos somos o hemos sido víctimas del miedo en un grado u otro. Además, puede alcanzar una gran intensidad y a conllevar efectos deletéreos.

Creo que se puede afirmar que del miedo se derivan la mayor parte de los males y de los sufrimientos que afligen a la humanidad. El miedo no tiene medida ni límites: ¡se puede tener miedo de todo! Es una variable que adopta innumerables formas. Muchos son los males que hacen sufrir a los hombres, ¡pero todavía mucho mayores son las desgracias, los accidentes o los cataclismos que no han llegado a suceder ni ocurrirán jamás! Sin embargo, hacen sufrir a aquellos que los temen tanto o más que si fuesen reales, ya que en su aterrorizada imaginación éstos son vividos y sufridos innumerables veces.

Pero el miedo no sólo produce sufrimientos internos. Es también un pésimo consejero que con frecuencia nos hace cometer acciones perjudiciales, tanto para nosotros como para los demás, y nos induce a adoptar actitudes crueles y violentas. ¿Quién podría decir la cantidad de luchas y

guerras que el miedo a originado? Es por ello que tiene un profundo sentido la aguda observación de Montaigne: *Il n'est qu'une chose que nous devons craindre et c'est... la peur!* (Sólo hay una cosa a la que debamos temer y es ... ¡el miedo!).

Verdaderamente hay personas que llegan a tener miedo ¡incluso del miedo mismo!

Siendo así que el miedo es un veneno que intoxica la vida del hombre, que de otro modo podría ser tan bella, gozosa y creativa, vale la pena movilizar nuestras fuerzas y facilitar el cambio que nos permita librarnos de esa «espina clavada en nuestra carne», según la eficaz expresión de San Pablo.

Podríamos decir que existen cinco tipos principales de miedos que son el fundamento de los cinco instintos básicos.

- **El primero es el instinto de conservación**, que tiene como raíz el miedo a la muerte.
- **El segundo es el impulso sexual**, que surge del miedo a la soledad y de la sensación de estar incompletos.
- **El tercero es el instinto gregario**, y también él tiene su origen en el miedo que experimenta el sujeto al sentirse un dividido, débil e inseguro individuo separado, lo que le induce a buscar apoyo y seguridad en sus asociaciones con los demás.
- **El cuarto es la tendencia a la autoafirmación**. Esto podría parecer el polo opuesto del miedo, pero un análisis más profundo muestra que al menos una de sus raíces es el miedo a no ser apreciados, reconocidos o valorados en lo que merecemos (¡o creemos merecer!) y, por consiguiente, de no disponer sobre los demás de todo el poder que desearíamos.
- **El quinto es la tendencia a indagar**, la sed de saber suscitada por el miedo a lo desconocido y al misterio.

Debemos reconocer que estos instintos han impulsado y espoleado al hombre a muchas actividades útiles e incluso necesarias, y que por consiguiente el miedo que está en su raíz ha tenido y puede seguir teniendo una función benéfica. Pero, frente a ello, ¡cuánto daño hace! A este respecto, se puede decir aquello que dijo Alessandro Manzoni sobre el amor: «¡Nos hiere al menos 600 veces más de las necesarias!»

Nombraré apenas (porque requerirían de un tratado en sí mismas) las formas morbosas del miedo. Estas son: la ansiedad, la angustia, la fobia y los miedos colectivos.

¿Cómo podemos librarnos del miedo? Existen dos grupos de medios —los medios psicológicos y los medios espirituales— los cuales actúan a distinto nivel por lo que es aconsejable que se utilicen conjuntamente. Los más eficaces son, naturalmente, los segundos; pero también los primeros son útiles, y son además de aplicación más sencilla y por ello más oportuna en ciertos

casos y a la espera de saber utilizar bien los segundos.

## **1. Métodos psicológicos**

### **I. Uso de la mente — Reflexión — Persuasión.**

La relación entre la mente y las emociones varía en función de los diferentes niveles de desarrollo psicológico:

- a) La mente se halla sometida a las emociones.
- b) La mente se halla desvinculada de éstas, pero es incapaz de modificarlas de forma eficaz.
- c) Dominio y transmutación de las emociones por parte de la mente.

### **II Psicoanálisis.**

#### **La exploración del inconsciente.**

Hallar las raíces del miedo y llevarlas a la luz de la conciencia.

### **III Desvío y sustitución por medio de:**

- a) **Actividades físicas y deportivas.**
- b) **Dirigir la imaginación hacia otros puntos.**
- c) **Utilizar el humor. Esto puede resultar muy eficaz: El novelista Talbot Mundy consiguió salvar su vida gracias al recuerdo de una escena cómica, el cual le liberó del miedo que le paralizaba durante una situación muy peligrosa.**
- d) **Cultivar emociones positivas y dinámicas: valor, alegría, etc.**

### **IV. Ejercicios psicagógicos.**

- a) Sugestiones y afirmaciones.
- b) Entrenamiento mediante la imaginación: intentar vivir con anterioridad el acontecimiento temido (examen, oposiciones, etc.); repetirlo en la imaginación hasta que el miedo haya desaparecido.

## **2. Métodos espirituales**

Cualquier miedo está basado en la ignorancia o en el error, y puede ser vencido fácilmente por la luz de la verdad y mediante la realización espiritual.

Examinemos las diferentes tendencias:

**1. Instinto de conservación, miedo a la muerte.** Bajo el punto de vista espiritual, la muerte no existe. Cuando abandonamos el cuerpo físico pasamos a una vida mejor, mucho más libre y hermosa.

**2 y 3. Miedo a la soledad y al aislamiento.** Se supera:

- a) Mediante la comunión con Dios, con la Vida y con el Sí Mismo inmortal.
- b) Con el amor espiritual, el compañerismo y la vida de grupo. (Aunque parezca una paradoja, cuanto menos se teme el aislamiento y menos se necesita o se exige el amor y la

compañía de los demás, más solicitado y amado se es). Esforcémonos por comprender y re conocer que el aislamiento no es más que una ilusión. Seamos en todo momento partícipes de la Vida universal, en presencia y en unión con lo Supremo.

**4 Miedo al fracaso**, sentimientos de inferioridad y de ahí, una excesiva y separativa tendencia a la autoafirmación. Esta se elimina por medio del reconocimiento de nuestros poderes latentes y de nuestra naturaleza espiritual.

**5. Miedo de lo desconocido y del futuro.** Este se supera:

a) Mediante la reflexión de que los males que tememos, a menudo ni siquiera llegan a presentarse (¡mas bien son otros los que se presentan!).

b) Con la fe de que no se nos presentan pruebas superiores a nuestra resistencia. Las dificultades suscitan las energías necesarias para superarlas.

c) Con el desarrollo de la consciencia y de la sabiduría. La ciencia ha eliminado muchos miedos supersticiosos: cuanto más se sabe, menos se teme; pero la verdadera consciencia espiritual es la intuición íntima y directa, es la iluminación, la identificación con la verdad y con la vida, que son esencialmente una única realidad.

Con esta identificación se superan las limitaciones de la conciencia separada. Cada comprensión de una nueva verdad produce una ampliación de la conciencia junto con una sensación de gozosa expansión y de liberación.

## 16. El miedo a sufrir: reflexiones sobre el dolor

Uno de los mayores obstáculos que se oponen a nuestro desarrollo espiritual es el miedo a sufrir. Este nos hace retroceder ante las dificultades y nos impide luchar, cortándonos las alas y paralizando nuestros más generosos impulsos. Pero también hace algo peor: con frecuencia nos induce a abandonar nuestros deberes, a faltar a nuestros compromisos internos o externos y nos hace pecar de omisión, lo cual no es a veces menos grave que caer en el exceso.

Por consiguiente, es imprescindible para todo hombre que aspire a recorrer la vía del espíritu el proponerse superar este obstáculo, venciendo o al menos atenuando su miedo a sufrir.

Pero, para conseguir vencer este miedo fundamental y tan arraigado en nosotros, hay que conocer la verdadera naturaleza, el significado y la función del sufrimiento. Es necesario aprender cuál es el mejor comportamiento que podemos adoptar frente a éste, pero sobre todo también debemos aprender cómo transformarlo para que llegue a ser una verdadera fuente de bien espiritual.

La primera lección que debemos aprender con respecto al dolor es una lección de consciencia y de sabiduría. De hecho, mientras sigamos considerando el sufrimiento como un mal, como algo

injusto, cruel, o como mínimo incomprensible, no seremos capaces de dominar el arte que se requiere para acogerlo, transformarlo y convertirlo en algo positivo.

En el pasado, muchos se conformaban con explicaciones dogmáticas o renunciaban a comprenderlo, amparándose en Dios; a algunos todavía les basta con ello. Pero, actualmente, la mayoría de los hombres no pueden ni quieren permanecer dentro de estos límites, y quieren conocer, comprender y llegar al menos hasta donde su razón humana y su intuición espiritual se lo permita.

A esta insuprimible exigencia del hombre moderno, y para su hambre interior, los grandes conceptos espirituales ofrecen un sano y vital alimento que le proporciona una total satisfacción, tal y como puede atestiguar por experiencia quien en ellos ha encontrado la luz, la fuerza y la paz.

Dichos conceptos son bien conocidos, por lo que tan sólo acentuaremos la luz con la que alumbran el problema del dolor.

La humanidad se encuentra ahora en el arco ascendente de su evolución. Tras haber descendido hasta lo más profundo de la materia, ahora está subiendo lenta y fatigosamente hacia el espíritu, hacia su patria eterna.

**El hombre, tras haber alcanzado el máximo de la separatividad, de la auto limitación y del egocentrismo, ahora debe ir ampliando gradualmente los confines de su propio yo personal restableciendo la comunicación armónica con sus semejantes, con el universo y con lo Supremo.**

**Cuando el hombre empieza a sentir esta íntima necesidad y este deber, se inicia en él una ardua e intensa lucha: el impulso y la tendencia a la ampliación y a la expansión chocan contra las rígidas y duras barreras de la separatividad y del egoísmo.**

**El alma se siente entonces como un pájaro enjaulado: prisionera de una estrecha celda; en consecuencia, se debate y sufre.**

**Este es el estadio crítico y doloroso que precede necesariamente a la liberación —o, mejor dicho, a una primera liberación— del alma.**

En el actual período de despertar espiritual, muchas personas se encuentran atravesando precisamente esta fase. A la luz de esta exposición sintética, la cual nos demuestra que el sufrimiento es algo necesario e inevitable para nuestro proceso de evolución, podremos comprender más profundamente y aceptar con más facilidad los distintos significados particulares y las diferentes funciones específicas del dolor.

En primer lugar, podemos darnos cuenta de que el sufrimiento constituye una expiación ligada a la inevitable ley de causa y efecto.

Pero dicha expiación no constituye la única función del sufrimiento, ni es tampoco la más importante o esencial. El sufrimiento ayuda poderosa y directamente al ascenso y liberación del alma: la purifica, quemando con su benéfico fuego muchas de las escorias terrenas; y la esculpe, liberando del bloque de materia informe al dios que estaba encerrado. Como dice la bella expresión: «Los dioses se forman a golpe de martillo».

**Así pues, el sufrimiento temple y refuerza, desarrollando en nosotros este difícil y admirable poder de resistencia interior que es condición indispensable para el desarrollo espiritual.**

Muchas personas no se dan cuenta que el espíritu es algo tremendamente poderoso y que carecemos todavía de la suficiente fuerza y resistencia para acogerlo y soportarlo. Ambas cosas se desarrollan sobre todo mediante el dolor.

Además, el sufrimiento desarrolla y hace madurar todos los aspectos de nuestra conciencia, especialmente los más profundos y sutiles. El dolor obliga a que desviemos la atención del fantasmagórico mundo exterior, nos libera del apego hacia él y nos hace profundizar en nosotros mismos; nos hace más conscientes y nos incita a buscar consejo, luz y paz en nuestro interior y en el espíritu que anida en cada uno de nosotros.

En resumen, el dolor nos despierta y hace que nos revelemos ante nosotros mismos.

Nuestro dolor, en fin, nos permite comprender mejor y compartir el dolor de los demás, lo cual nos hace más sabios y dispuestos a prestar ayuda a los que nos rodean. Como dice el hermoso verso virgiliano: «*Non ignara mali, miseris succurrere disco*» (no ignorando el mal, aprendo a socorrer a los infelices).

Sin embargo, llegados a este punto se podría objetar: ¿por qué, entonces, el dolor produce tan a menudo el efecto contrario? ¿Por qué a veces nos irrita, nos exaspera y nos empuja al mal, al odio y a la violencia?

Que esto es así, y ello con lamentable frecuencia, es innegable; pero no debe considerarse como un efecto necesario y fatal del dolor. Una observación psicológica mucho más profunda demuestra claramente que la mayoría de las veces estos efectos se deben a la actitud de oposición que solemos adoptar ante los acontecimientos dolorosos.

Descubriremos que este es un hecho importantísimo, sobre el cual debemos concentrar nuestra atención: las consecuencias del sufrimiento y su cualidad dependen más que nada de la actitud que asumimos frente a él, de cómo lo recibimos interiormente y de nuestras reacciones externas. San Pablo ya expresó sintéticamente esta verdad en la hermosa frase: «Hay dolores que ensalzan y dolores que abisman».

Por ello vamos a examinar a continuación las diversas actitudes que podemos asumir ante el dolor y las consecuencias que de ellas se derivan.

Si nos sentimos impotentes ante el dolor —que es lo que sucede con frecuencia— nos rebelamos contra él y el resultado es una exacerbación del dolor, un nuevo dolor que se añade al primitivo dolor formándose un círculo vicioso que da lugar a errores, culpas, obcecación, desesperación, violencia, etc.

Con las pruebas se sufre menos, al evitarse algunas de las consecuencias negativas externas, pero seguimos conservando las internas: como el abatimiento, la depresión o la aridez; de este modo de ellas no se aprenden buenas lecciones, sino meramente a soportar y a aguantar.

La aceptación del dolor presupone, por el contrario, esa consciencia de la que hemos hablado anteriormente o un acto de fe: fe en Dios y en la bondad de la vida; pero para ser eficaz debe ser una fe viva y activa.

Es aceptando inteligentemente el dolor como se aprende de sus múltiples lecciones; se coopera, y ello reconforta y abrevia considerablemente el sufrimiento. Además, no es raro que suceda un hecho sorprendente: apenas bien aprendida la lección, la causa del sufrimiento desaparece.

En todos y cada uno de los casos, tras la aceptación del dolor sobreviene una maravillosa serenidad, una gran fuerza moral y una profunda paz.

En ciertos casos se puede llegar a una tan plena comprensión de la función y del valor del sufrimiento, a una aceptación tan voluntariosa, que se experimenta un sentimiento de alegría incluso en medio del mayor sufrimiento.

Santa Teresa —que habla de su experiencia personal al respecto en su biografía— califica de misterio a este hecho.

Pero, a la luz de estas concepciones, tal aparente misterio tiene una clara explicación.

Sabemos, de hecho, que el hombre no es algo simple, sino que está compuesto de una multiplicidad psicológica. Existen en nosotros diversos niveles, por lo cual es perfectamente factible que mientras que el nivel emotivo —por ejemplo— sufre, otro nivel más elevado pueda estar gozando.

Es posible, entonces, que en algunos casos el gozo y la alegría inherentes a la aceptación espiritual puedan prevalecer hasta el punto de superar el dolor y de hacerlo desaparecer directamente de la conciencia.

Estos datos, aunque demasiado sucintos e incompletos debido a la vastedad del tema y a su complejidad, pueden al menos ayudar a comprender la profunda justificación del dolor en la vida de los hombres y su necesaria función evolutiva, así como a sentir la elevada y preciosa tarea a la que podemos ofrecerlo y consagrarlo.

## **17. Obstáculos al desarrollo espiritual: los apegos**

Durante nuestro examen de las dificultades y los obstáculos que dificultan y hacen más dolorosa la ascensión del hombre hacia las cumbres de la consciencia espiritual, hemos destacado al miedo, el cual puede asimilarse a una parálisis que inmoviliza el pie del caminante y lo deja sin fuerzas y sin ánimos para proseguir su camino.

Ahora hablaremos de los múltiples apegos —a las personas, a las cosas y a las formas de vivir— que podrían ser comparados con pesadas bolas de plomo atadas a los pies del caminante y que le impiden proseguir su marcha, o a un muro que le obstaculiza el paso y que a veces le obliga incluso a retroceder.

El hombre que 'Va viviendo', que se deja arrastrar por la corriente y jamás se detiene a estudiarse a sí mismo, no se da cuenta —al menos hasta que no surge algún elemento grave— de lo esclavo que es y de lo atado que está. Pero cuando intenta iniciar el ascenso, abandonando su morada habitual y los trillados caminos de la llanura, pronto se da cuenta de lo numerosas y tenaces que son los apegos que lo mantienen prisionero.

### **Estos apegos son de dos clases:**

**Apegos activos: instintos, pasiones, deseos y afectos que nos atan a otras personas o a cosas, y que absorben energía, que exigen tiempo, cuidados y consideración, y que distraen de múltiples formas nuestra atención de la elevada meta a la que aspiramos.**

**Apegos pasivos: son menos evidentes, pero no menos reales y obstaculizantes. Son la inercia, la pereza física y moral, la 'pesadez', que inmoviliza por lo bajo; cualquier tipo de rutina, de hábitos, de tradición, de costumbres, de 'moldes' en los que nos refugiamos para obviar nuestro ascenso.**

Desde el punto de vista espiritual y de los verdaderos valores, todo apego apasionado y exclusivo o cualquier tipo de inercia moral se basa en una falsa apreciación y en una visión equivocada.

Ello denota una ausencia de perspectiva, una concepción parcial y deformada de la realidad, una violación de las leyes de la armonía y del gran principio jerárquico por los cuales la Divinidad, la Realidad, el Bien, que es el Valor Supremo, deberían ocupar el primer puesto en nuestras mentes y en nuestros corazones y convertirse en la meta más elevada de nuestra voluntad.

Desde otro punto de vista, se puede decir que todo apego constituye un error que se opone a las leyes de la vida, ya que lo que aquéllos pretenden es la vana y desesperada empresa de cerrar, fijar y congelar una parte de la vida, desarraigándola del resto, mientras que la vida es una unidad



solidaria que, como una inmensa corriente en continuo fluir, constituye una manifestación dinámica en continua transformación.

Debido a ello, sucede que lo que en un momento dado era una ayuda, un estímulo o una condición favorable a la expansión, con el tiempo llega a convertirse en un obstáculo, una atadura o una rémora.

Esto es lo que origina, por ejemplo, el drama del amor materno, cuando la madre no tiene la sabiduría necesaria para transformar la calidad y las manifestaciones de su propio amor, adecuándolas gradualmente al desarrollo de la personalidad de sus hijos.

De ello se deriva un importante hecho: que los apegos son un obstáculo a la realización espiritual no sólo cuando son del tipo inferior o negativo, sino también cuando se pueden calificar de 'buenos'. Son estos últimos, además, los más insidiosos y tenaces precisamente porque tienen una aparente 'justificación'.

Entender bien todo esto, y liberarse con ello de las ilusiones y de la ceguera, es de gran ayuda: es el primer y necesario paso. Pero, por sí solo, no es suficiente. Solamente señala el inicio de la lucha y de la tarea a emprender para la liberación interior.

Pero aunque hayamos comprendido bien todo esto y deseemos librarnos de ellos, los apegos siguen manteniendo una obstinada resistencia en nosotros. Rabindranath Tagore lo supo expresar bastante bien en uno de los poemas del Gitanjali:

*Tenaces son las cadenas, y el corazón me duele  
con sólo intentar romperlas.  
Sólo la libertad quiero, pero de aguardarla me avergüenzo.  
Cierto estoy de que hay en Ti inapreciables riquezas,  
de que eres Tú mi mejor amiga, pero no tengo el valor  
de desprenderme del oropel que obstruye mi morada.  
Como de un lienzo de cenizas y de muerte estoy recubierto,  
un lienzo que detesto, pero que aprieto en mi pecho.  
Muchas son mis deudas, grandes mis carencias,  
secreta y agobiante mi vergüenza; mas cuando voy a rogar  
por lo que es mi máspreciado bien, tiemblo ante el temor  
de que mi plegaria sea escuchada.*

Veamos ahora los distintos métodos por los que se produce el desapego:

### **1. Método del 'desgarro'**

A menudo la vida nos lo impone, desarraigándonos de un modo u otro de las personas o cosas de las cuales estamos apegados. Es la forma más rápida y radical, pero también la más dolorosa ya que puede suscitar graves reacciones. Pero tras un período de tempestad emotiva, durante el cual poca ayuda se puede prestar, la persona supera por sí misma esta etapa y sale de ella más madura y reforzada.

### **2. Método de la transmutación**

De esta forma se transforman los apegos por medio de la sublimación de las energías emotivas que los determinaban, y mediante la ampliación y la substitución de los objetos hacia los cuales se dirigía. Es la forma más gradual y armónica, y al final conduce a los mismos resultados.

Este camino es más o menos fácil en función de las características de cada individuo, las cuales son —desde este punto de vista— de lo más variadas.—.Las energías emocionales son, en algunas personas, plásticas, ágilmente mutables, tal vez incluso demasiado influenciables; en otras, por el contrario —y usando una metáfora material— podríamos decir que son más bien densas, viscosas, tenaces, y son, por consiguiente, muy difíciles de transformar o de desplazar.

Veamos ahora cómo se puede aplicar este método al más típico e importante de los apegos: aquél que llamamos 'amor'.

Con la palabra 'amor' se designan cosas tan distintas como: el amor sensual e instintivo; los diversos tipos de amor pasional y sentimental; el amor místico y el espiritual; etc.

Este tema requiere un amplio estudio, y más adelante nos extenderemos más sobre él (en el capítulo titulado Transmutación y sublimación de las energías afectivas), pero por ahora nos limitaremos a hacer unas cuantas observaciones.

La transmutación más importante y que se presenta con más frecuencia es la sublimación del amor pasional y emotivo en amor espiritual. Veamos cuáles son las diferencias que hay entre ellos.

El amor pasional es posesivo, exigente, acaparador, exclusivo y celoso. El amor espiritual es generoso, resplandeciente. Quien ama espiritualmente, permanece libre y da libertad.

Las características del amor espiritual son:

a) Amor a la Divinidad, al Supremo, sobre todas las demás cosas y criaturas. Pues, al ser el Bien Supremo, requiere y merece ocupar el primer puesto. Este es el verdadero significado de la expresión simbólica «Dios es celoso», que tan a menudo se ha prestado a errores de interpretación. No obstante, el amor hacia la Divinidad, o como se prefiera llamar al Ser o a la Esencia Universal (El Supremo Valor, la Mente Cósmica, la Suprema Realidad, etc.) puede tener distintos grados de elevación y de pureza.

Así, en un primer momento, se suele amar a Dios por la dulzura interior que ello nos proporciona, por la gracia que vierte sobre nosotros o por los beneficios que esperamos recibir de El.

Posteriormente, y a través de sucesivas y penosas purificaciones, llegamos a amarlo de una forma

cada vez más desinteresada, más generosa y elevada. Este estadio de relación amorosa con Dios ha sido expresado de forma admirable y con un profundo análisis psicológico por Santa Teresa y San Juan de la Cruz en sus diversas obras; también podemos percibirlo, aunque de forma más concisa, en el siguiente poema de Rabindranath Tagore:

*Muchos son mis deseos y lastimoso mi grito, pero Tú siempre me has salvado con duros rechazos; y de esta gran misericordia se ha ido tejiendo mi vida.*

*Día a día, Tú me honras con esos grandes y sencillos dones que me otorgaste sin haberlos pedido — este cielo y la luz, este cuerpo y la vida de la mente — y me mantienes a salvo del peligro de un exceso de deseos.*

*Unas veces me demoro perezosamente; otras, me despierto y me apresuro en busca de la meta; pero Tú, despiadado, te ocultas de mi vista.*

*Día a día, a base de continuos rechazos, me haces digno de ser internamente aceptado, y me salvas de los peligros de un amor débil e incierto.*

b) Amor a todo y a todos en Dios. Es decir, con referencia a Dios y como manifestación de Dios; como almas que, a la par que nosotros, buscan el camino para retornar a Dios.

Amor espiritual, diferenciado según su objeto. El amor espiritual no es algo frío, abstracto o indiferenciado. Es, por el contrario, algo cálido y vivo que asume diversas cualidades específicas en función de la diferente naturaleza de los seres hacia los que se dirige y, por consiguiente, de las distintas relaciones de afecto y de sentimiento que tenemos con ellos.

La ampliación de la esfera de nuestras relaciones afectivas —con un apego consiguiente menor, limitado y reducido a una sola relación u objeto— se ve muy favorecida por las nuevas características que va asumiendo la vida moderna. La expansión e intensificación de las relaciones humanas, a consecuencia de los más rápidos y simples medios de comunicación, y los nuevos modos de vida que éstos comportan, favorecen múltiples tipos de camaradería y cooperación, y corrigen oportunamente la tendencia al exclusivismo y al apego excesivo.

Lo mismo puede decirse referente a la sustitución de los objetos sobre los cuales vertemos la mayor parte de nuestras energías afectivas: esos tesoros del sentimiento que constituyen el penoso *embarras de richesses* de muchas almas, sobre todo de las femeninas. La variada y creciente mole de actividades sociales ofrece numerosas ocasiones para explayar benéficamente los sentimientos que la vida no ha permitido dotar de un vínculo directo y personal.

También está la sustitución de los sujetos humanos por sujetos espirituales, tal y como R. W. Emerson reflejó con esta breve pero eficaz frase: «Cuando los semidioses se van, vienen los Dioses».

### **3. Método de la desdramatización y el humor**

Muchas personas están excesivamente apegadas porque suelen tomarse la vida, las situaciones o

las personas con excesiva seriedad. Estas personas tienden a tomárselo todo por lo trágico. Para liberarse de ello deberían cultivar una actitud más suelta, más serena y más impersonal.

Se trata de aprender a observar la comedia humana desde arriba, sin participar en ella demasiado emocionalmente, como si la vida del mundo fuera una mera representación teatral en la cual cada uno tiene su propio papel. Debemos interpretar nuestra parte de la mejor forma posible, pero sin llegar a identificarnos del todo con el personaje.

Una de las concepciones hindúes más profundas y geniales es la 'danza cósmica' de Siva, deidad que representa uno de los tres aspectos del Supremo. Podemos resumirla del siguiente modo:

*La danza de Siva tiene un triple significado: primero está la imagen de su juego rítmico, que simboliza el movimiento del Cosmos; después el objetivo de esta danza, que es liberar a las innumerables almas humanas de la esclavitud de las ilusiones; expresa, finalmente, que el lugar de la danza —el Centro del Universo— está en nuestro corazón.*

Esta misma concepción está bella y sugestivamente expresado por Hermann Keyserling, en el capítulo que se titula precisamente «Divina Comedia» de sus *Méditations Sud-Américaines*.

Observando y viviendo la vida de esta forma tan elevada y con esta libertad, nos damos cuenta de que si bien ésta tiene sus lados serios, duros y dolorosos, también posee vertientes alegres, amenas y luminosas, así como toda una serie de aspectos cómicos y graciosos. Estos constituyen el justo y necesario contrapeso y equilibrio de aquellos. El arte de vivir consiste en saber alternar oportunamente los distintos elementos y actitudes; hacerlo así está en nuestras manos en mucha mayor medida de lo que creemos.

Un arma valiosísima para este fin es el humorismo, cuya vertiente mejor y más elevada —lejos de ser una vulgar comicidad superficial— está llena de sentimiento. Este tipo de humor implica comprensión, simpatía y compasión desinteresada.

#### *4. Método de la independencia interior y de la autonomía espiritual*

Muchos de nuestros apegos son fruto de una sensación de dependencia hacia los demás, a la necesidad (real o ficticia) de apoyo y ayuda. Muchos creen —y lo temen— que no saben valerse por sí mismos y están seguros de perderse si no se apoyan o se amparan en los demás.

Para librarse de este tipo de apegos, que nos limitan y esclavizan, es necesario tener fe en las poderosas energías latentes en el alma humana, y presentes en todos nosotros. Es preciso reafirmar nuestra verdadera naturaleza espiritual haciendo una llamada a nuestro verdadero ser, a nuestro Yo superior y espiritual. Esto es lo que es estar en comunión con la Suprema Realidad Espiritual, y en ella encontraremos toda la luz, toda la fuerza y toda la ayuda que necesitemos. Para terminar, debemos darnos cuenta de que librarse de los apegos no requiere una tarea negativa, ni implica una mutilación o algún tipo de pérdida.

Tal y como dijo un sabio oriental: «Poco a poco aprenderéis a desapegaros, y descubriréis que

podéis amar a aquellos que os son queridos de una forma mucho más profunda y constructiva' Lograr desapegarse significa haber conquistado la más elevada de todas las libertades; tal vez, incluso, la única y verdadera libertad: la libertad de los hijos de Dios.

## 18. Obstáculos emotivos y mentales: agresividad y criticismo

Ahora examinaremos otro de los mayores obstáculos que se oponen a la realización espiritual: **la tendencia a la auto-afirmación personal con sus correspondientes manifestaciones agresivas**. Estas manifestaciones son muy variadas, poseyendo unas un carácter más impulsivo (Marte) y otras una naturaleza más mental (mercurio). Las examinaremos conjuntamente, ya que a menudo los elementos emocionales (luna) y los elementos mentales (sol) se asocian y se entrelazan en nosotros de modo complejo.

Entre las manifestaciones de carácter agresivo podemos destacar el antagonismo en sus diversas formas: ira o cólera, resentimiento, reprobación, censura y criticismo.

La ira o cólera es la reacción provocada por cualquier obstáculo o amenaza a nuestra existencia o a nuestra auto-afirmación en cualquiera de los aspectos de nuestra vida. El hecho de que se trate de una reacción 'natural' no implica que siempre sea oportuna y ni siquiera ventajosa para los fines egoístas de la autoafirmación. No es raro que conlleve un daño evidente: la ira es una pésima consejera y si no se domina puede conducir a excesos y a actos de violencia que, al igual que el bumerang australiano, rebotan contra aquel que los ha lanzado. Esto es algo tan patente que ni siquiera valdría la pena insistir en ello, pero desgraciadamente, ¡en la vida a menudo nos olvidamos de las cosas más notorias y elementales!

Otro efecto dañino de la ira es que literalmente produce auténticos venenos en nuestro organismo. Estos son provocados por el resentimiento, que puede considerarse como una irritación crónica. Pero considero oportuno detenerme en un aspecto de la tendencia combativa que merece una especial atención debido a su insidiosa y sutil naturaleza, su enorme difusión y sus efectos particularmente maléficos. Se trata del criticismo: esa tendencia —o casi podríamos decir que manía generalizada— por censurar y desvalorizar a nuestro prójimo en toda ocasión.

Examinemos por qué tal tendencia se halla tan poderosamente difundida: ¿por qué tantas personas, provistas en otros aspectos de una gran calidad moral, se dedican con ardor, casi con entusiasmo, a criticar a los demás experimentando con ello un vivo placer que puede verse reflejado en todo su ser: desde el brillo de sus ojos, hasta las inflexiones de su voz o a la animación de sus gestos?

Un breve análisis psicológico nos permitirá comprender este hecho con facilidad. De hecho

podemos observar cómo muchas de las tendencias fundamentales del hombre encuentran satisfacción en el criticismo. En primer lugar, criticar satisface nuestro instinto de autoafirmación: el constatar y poner en evidencia las deficiencias y debilidades ajenas nos proporciona una agradable sensación de superioridad y excita nuestra vanidad y presunción. En segundo lugar, ofrece un desahogo directo a nuestras energías combativas con una doble cualidad: por un lado nos proporcionan la satisfacción de una fácil victoria obtenida sin ningún tipo de peligro (puesto que el enemigo está ausente), mientras que por otro parece algo inofensivo —a veces incluso como un deber— escapando a cualquier freno o censura interna al haber engañado así a nuestra propia conciencia moral.

A ello se añade el hecho de que para muchas personas que deben someterse al dominio de otras sin oponerse, o que deben soportar situaciones y condiciones que les resultan desagradables pero contra las cuales no pueden rebelarse, el criticismo constituye el único modo de liberar su hostilidad y sus resentimientos reprimidos: es su única válvula de escape para disminuir sus presiones internas. Este hecho explica también por qué el criticismo se halla más desarrollado entre el sexo femenino que entre el masculino (y esta constatación no es mía). Y es que, en efecto, el hombre dispone de otros y peores medios para manifestar sus tendencias combativas, de los cuales suele hacer amplio uso.

Finalmente, el criticismo satisface —y es un hecho curioso— nuestra propia tendencia de comunión con los demás, aunque bien es cierto que de forma parcial y nada edificante. Esta aparente paradoja no debe asombrarnos demasiado. Es un hecho que lo que más une y reconcilia a las personas y a los grupos es tener un enemigo común, ya sea presunto o real. Por consiguiente, no debe sorprendernos que los hombres se proporcionen con suma facilidad el placer de congeniar y de entenderse con los demás a través de ¡hablar mal de sus semejantes! Pero naturalmente, en estos casos no puede decirse que se trata de una verdadera unión sino de acomodos temporales y superficiales, ya que están basados en la separatividad y no en la unidad; es por ello que estos vínculos negativos suelen deshacerse con facilidad. De este modo, en el ámbito del criticismo, no es raro que Tizio y Cayo hablen mal de Sempronio, que poco después Tizio y Sempronio critiquen a Cayo, y que ello no excluya que cuando Cayo y Sempronio se encuentren ¡hagan lo mismo con Tizio!

La actitud psicológica del criticista sistemático, y toda su ridícula presunción, se halla perfectamente reflejada en la siguiente anécdota inglesa: dos ancianos escoceses revisan con complacencia todas las locuras de sus conocidos. Una vez finalizada esta nada breve tarea, uno de ellos observa a modo de conclusión: «En resumidas cuentas, amigo mío, se puede decir que todos los hombres están locos, a excepción de nosotros dos, claro está... Aunque, bien mirado, tu también estás un poco...»

Una particular manifestación del criticismo la constituyen la burla y el escarnio. Todos los pioneros e innovadores han sido ridiculizados e incluso tachados de desequilibrados.

Sería conveniente destacar que existe una diferencia radical, aunque frecuentemente no

reconocida, entre la burla y el humorismo. La burla es antagónica, intransigente y casi siempre cruel. Por el contrario, el humorismo está dotado de indulgencia, bondad y comprensión. Este último consiste en contemplar desde lo alto, en su justa medida y proporción, las debilidades humanas. Y el verdadero humorista es aquel que, ante todo,... ¡se ríe de sí mismo!

¿Cómo podemos llegar a librarnos de nuestra tendencia al criticismo?

Existen varios medios muy eficaces:

### **1. Transformación y sublimación**

La tendencia a la crítica puede transformarse en una sutil y sabia discriminación. Esta no es tan sólo legítima, sino también necesaria. En realidad, y al contrario de lo que sostienen algunos, no criticar no significa no reparar en las deficiencias ajenas o cerrar los ojos frente a éstas, ni mucho menos ceder pasivamente a las injustas exigencias de los demás.

Lo que distingue al criticismo de una justa y adecuada discriminación es la actitud interna frente al descubrimiento de los defectos ajenos: mientras que el criticista se siente complacido más o menos conscientemente, el que discrimina sufre con ello; no sólo no acentúa ni difunde tales defectos, sino que se siente impulsado a compadecer y a ayudar a las personas imperfectas. Lejos de complacerse en su propia superioridad, preferiría que el otro fuese igual o superior que él, desea que aquél se corrija y actúa con este fin. Si en alguna ocasión —por amor a la verdad, por mantenerse fiel a sus propios principios o también por el bien de los demás— el que discrimina espiritualmente se ve obligado a manifestar abiertamente su disenso, debe amonestar o advertir ante una situación, o debe defender alguna causa, institución o persona injustamente atacadas, lo hace con fuerza y valentía, pero siempre de forma serena e impersonal.

### **2. Desarrollo de las cualidades opuestas**

Estas cualidades pueden dividirse en dos grupos. El primero abarca la bondad, la dulzura, la generosidad y el amor.

Téngase en cuenta que no estamos hablando de una pseudo-bondad pasiva, débil y sentimental, sino de la bondad espiritual, que es potente, dinámica e irradiante. Es un tipo de bondad como la de San Francisco de Asís, que amansó al lobo de Gubbio y a muchos 'lobos humanos'. Es la bondad de su homónimo, San Francisco de Sales, cuya dulzura e imperturbable bondad produjeron numerosas conversiones. El poder de la dulzura se halla magníficamente reflejado en un agudo proverbio toscano: «Se cazan más moscas con una sola gota de miel que con cien barriles de hiel». Esto es algo tan evidente que resulta superfluo insistir más en ello. También en este caso se trata 'tan sólo' de llevarlo a la práctica.

El segundo grupo de cualidades está constituido por la estima, las alabanzas, la gratitud y la constante acentuación del lado bueno de las cosas, de los hombres o de las circunstancias. A este tipo de apreciación normalmente se le suele llamar optimismo, pero no se trata de un optimismo ciego y superficial. Pueden verse claramente todos los aspectos de la vida, incluso los más

oscuros o negativos, pero entonces se dirigen conscientemente la atención, el interés y el aprecio hacia los positivos.

Según una cita de Alphonse Karr: «El pesimista ve la espina bajo la rosa, mientras que el optimista ve la rosa sobre la espina». O bien, utilizando otra imagen: «Ante un vaso de agua lleno hasta la mitad, el pesimista lo ve medio vacío mientras que para el optimista está medio lleno».

Esta actitud la expresó poéticamente Vittoria Aganoor Pompili a través del siguiente diálogo entre San Francisco y uno de sus frailes:

*«San Francisco, me parece oír el triste silbar  
de las serpientes bajo los arbolillos».*  
*«Yo no escucho más que el plácido susurrar  
del pinar y el himno de los pajarillos».*  
*«San Francisco, desde el estanque y por la salvaje vía  
me llega un aliento que apesta.»*  
*«Yo sólo huelo a tomillo y a hiniesta  
Y del estanque bebo salud y alegría».*  
*«San Francisco, aquí el suelo se hunde y además,  
llega la noche y estamos lejos de las celdas».*  
*«Levanta tus ojos del fango, hombre, y verás  
en los celestes huertos renacer las estrellas».*

Esta cordial percepción del lado bueno y luminoso de todas las cosas y de todos los seres, facilita y alegra la vida. Nos proporciona la luz y las fuerzas necesarias para poder librarnos de esos sentimientos de descontento, de mal humor, de rebelión o de resentimiento contra las circunstancias, contra la vida, o incluso contra el mismo Dios, y que constituyen el aspecto más amargo, más tormentoso, más ciego y también más mezquino de todos nuestros dolores y adversidades.

Osamos criticar a Dios y acusarlo —más o menos conscientemente— de insensibilidad, de dureza y de crueldad hacia nosotros mismos o a los demás, sin ni siquiera darnos cuenta de lo ridículo de nuestras presunciones y sin recordar cuántas veces, con la distancia del tiempo, hemos terminado por reconocer la función espiritualmente benéfica del dolor.

Es necesario que sepamos ver la acción de Dios, incluso cuando nos parece dura y adversa.

Victor Hugo escribió una fina apología a este respecto:

*... el caballo debe ser maniqueo.  
Ahrimán le hace daño; Ormuz le hace el bien;  
cada día, bajo la fusta, se siente despedazado,  
siente tras él al terrible patrón invisible,*



*ese desconocido demonio que lo cubre de golpes;  
al anochecer, ve a un ser dulce, bueno y solícito  
que le da de comer y de beber,  
que pone paja fresca en su negro establo,  
que intenta apaciguar su dolor con calmantes  
y su dura fatiga con el reposo.  
Uno de ellos le persigue, pero el otro le ama.  
Y el caballo se dice a sí mismo:  
«Son dos»; pero son el mismo.*

Muchos opinan que la estima, la alabanza o la gratitud poseen un poder sobre las circunstancias que podríamos calificar de 'mágico': facilitan el camino, disuelven los obstáculos y atraen el bien. Sea como fuere, lo cierto es que producen una admirable transformación interna: crean en nosotros una armonía, una serenidad y una profunda paz «que nada puede perturbar y en la cual el alma crece como la flor sagrada sobre las aguas mansas».

## Tercera Parte

### La espiritualidad en la vida cotidiana

#### 19. La espiritualidad del siglo XX

El título de este estudio quizás pueda parecer paradójico. Creo, además, que los pesimistas, los difamadores de la vida contemporánea o los profetas de la decadencia del tipo de Spengler, lo considerarán tristemente irónico.

Reconozcamos que los aspectos más llamativos y aparentes de esta parte de siglo ya transcurrida parecen darles la razón. El panorama externo presenta caracteres claramente materialistas y a menudo anti-espirituales.

De hecho, y ya desde su comienzo, se aprecia un rápido desarrollo de la técnica y una creciente valoración del bienestar material, así como un esfuerzo cada vez mayor encaminado a obtenerlo. Es una época en la que predomina el culto por el dinero, cuyo prestigio y poder va en aumento, y en la que el éxito práctico y material es símbolo y prueba del valor del individuo.

La sed de riqueza y de poder, las ambiciones individuales y colectivas, los sueños de bienes materiales, las rivalidades, las incomprensiones y los miedos recíprocos entre las naciones, culminaron con las dos terribles guerras mundiales.

Una vez finalizadas éstas, se sufrieron las consecuencias de una turbia posguerra: la propagación de la violencia, una desenfrenada codicia económica, la licenciosidad sexual y la búsqueda de placeres, el despilfarro de unas fáciles ganancias, los duros enfrentamientos dentro de todas las naciones y entre las naciones, etc.

En el aspecto cultural encontramos un desinterés por los valores y los ideales tradicionales, una inclinación cada vez mayor por la ciencia, el interés vital dirigido casi por completo hacia el mundo exterior, filosofías de tipo más o menos conscientemente materialista, positivista y realista. Y en la vida individual y social, una importancia exagerada de los asuntos deportivos y el culto al cuerpo físico, a su fuerza y a su destreza. En la actualidad, ¡un boxeador puede ganar millones por un combate y un partido de fútbol puede atraer a más de cien mil espectadores!

Aunque los movimientos revolucionarios y de reconstrucción nacional y social estuvieron animados por un soplo de idealismo, su carácter y manifestaciones también han sido materialistas, con punzantes y violentos movimientos de masas que reafirman valores de carácter netamente telúrico, como son el apego a la tierra y a la raza, y que ponen en primer plano los problemas de tipo político, económico y organizativo.

Este breve cuadro demuestra que no me hago ilusiones ni, ciertamente, idealizo este siglo. Pero la

mera constatación de los fenómenos acaecidos no es suficiente; y menos aún el limitarse a criticarlos o a deplorarlos.

Todo estudioso y observador de la vida tiene el deber de comprender los datos que va descubriendo, y para ello es necesario no limitarse a sus manifestaciones más aparentes, no considerarlos aisladamente y, sobre todo, no tomar posiciones apresuradas a favor o en contra de ellos. Es preciso no ser prejuiciosos y poner a un lado las opiniones o preferencias personales. Si intentamos hacer todo esto con respecto al siglo XX, su semblante asume una expresión muy distinta: en sus duras y atormentadas facciones podemos descubrir una nueva alma y, en sus ojos, podemos ver brillar una nueva luz.

En primer lugar, debemos considerar el siglo XX en relación con el XIX que le dio origen. Recordemos que éste, sobre todo durante los últimos decenios, a pesar de su barniz humanista y su idealismo verbal podía considerarse cualquier cosa menos espiritual. En la vida social predominaba el concepto burgués, y en la filosofía: el materialismo, el positivismo y el escepticismo. La literatura era realista, sensual, romántica y decadente. Su cultura era, en general, intelectualista; y el intelectualismo no es espiritual, sino por el contrario, uno de los obstáculos más insidiosos para la espiritualidad. En resumen: el siglo XIX había perdido todo contacto con las fuerzas vivas, tanto naturales como espirituales, y estaba en un callejón sin salida.

Por este motivo, la 'revolución de las fuerzas telúricas' -según la acertada denominación de Keyserling- con su despertar de las fuerzas instintivas, primigenias e irracionales, pero sanas y vivas, constituyó una reacción, un retorno a los orígenes necesario para poder abandonar ese callejón sin salida y salvar así la civilización de una peligrosa decadencia y descomposición. Pero esta justificación no basta para valorar y caracterizar la espiritualidad del siglo XX. A este respecto debemos plantearnos una serie de preguntas muy precisas: ¿Existen, junto a los fenómenos mencionados, claros indicios de espiritualidad? ¿Es posible espiritualizar las fuerzas telúricas desencadenadas? ¿De qué manera?

Antes de intentar responder a estas preguntas, es necesario aclarar nítidamente qué es lo que entendemos por \$espíritu&. Tal y como expresaron con acierto los antiguos sabios chinos y como reafirma la nueva ciencia de la semántica, al objeto de todo estudio que pueda ser considerado de serio, de todo intercambio de ideas, de toda discusión fecunda, es necesario precisar los conceptos y aclarar perfectamente el significado que se atribuye a las palabras. ¡Cuántas veces partimos solemnemente con las lanzas en ristre para combatir contra molinos de viento! ¡Cuántas veces creamos inconscientemente una caricatura, una imagen irreal de un adversario, de una teoría o de una idea, logrando sobre ellas una victoria tan inútil como vana!

Si hay una palabra que se preste a malentendidos, incomprensiones o confusiones, es precisamente la palabra espíritu. Ello no debe extrañarnos, pues si surgen equívocos y errores con palabras que designan hechos o conceptos más definidos y más accesibles, más fácil aún es que surjan (y de hecho han surgido y seguirán surgiendo) con respecto a una palabra que indica una realidad tan elevada, tan difícil de captar y de experimentar, y casi imposible de formular

racionalmente. Por consiguiente, es totalmente imprescindible intentar precisarla con la máxima claridad posible. Veamos, ante todo, qué es lo que el espíritu no es.

Se confunde frecuentemente espíritu con inteligencia, confusión favorecida por la ambigüedad del término francés *esprit* y el alemán *Geist* con que se designan estas dos realidades tan distintas. Otras veces la palabra espíritu se utiliza en el sentido de psique o carácter psicológico, como por ejemplo en la expresión 'espíritu de los tiempos' usada para referirse incluso a tiempos nada espirituales.

Para designar de forma apropiada qué es el 'espíritu', es necesario distinguir claramente lo que éste es en esencia —en su realidad última— de lo que son sus manifestaciones: las características con las que se revela ante nosotros y las formas en que lo percibimos y lo reconocemos en nosotros mismos y en los demás, así como en la naturaleza y en la historia.

En sí mismo, el Espíritu es la Realidad Suprema en su aspecto trascendente, es decir, absoluto y desprovisto de cualquier limitación o determinación concreta. En consecuencia, trasciende cualquier límite de tiempo o de espacio, así como cualquier tipo de vínculo material. Esta suprema y absoluta Realidad no puede ser conocida intelectualmente, porque trasciende la mente humana, no obstante puede ser postulada racionalmente, cultivada intuitivamente y, de alguna manera, experimentada místicamente.

Dicho esto, vamos a considerar lo que son las manifestaciones del Espíritu, que es algo que nos resulta mucho más accesible y nos atañe más directamente.

El Espíritu constituye el elemento de transcendencia, de superioridad, de permanencia, de potencia, de libertad, de interioridad, de creatividad, de armonía y de síntesis en toda manifestación, tanto individual como social. Así pues, en el hombre, es espiritual (en una u otra medida) todo aquello que le induce a trascender su exclusivismo egoísta, sus miedos, su inercia, su hedonismo; todo lo que le lleva a disciplinar, dominar y dirigir las fuerzas descompuestas, instintivas y emotivas que se agitan en él; todo lo que le ayuda a reconocer una realidad más amplia y superior, ya sea social o ideal, y a insertarse en ella atravesando los límites de su propia personalidad.

En este sentido —y en un grado u otro— son manifestaciones espirituales:

El valor, como superación del instinto de conservación física;

El amor y la entrega a otro ser humano, a la familia, a la patria o a la humanidad, en cuanto que superación del egoísmo;

El sentido de la responsabilidad;

El sentido de cooperación, de sociabilidad y de solidaridad;

El desinterés, y más aún la entrega y el sacrificio;

La voluntad, en su verdadero sentido de principio y capacidad de autodomínio, elección, disciplina y síntesis;

La comprensión —que supone la ampliación de nuestra esfera de conciencia con su correspondiente identificación simpática con otros seres y con otras manifestaciones de la vida universal— es, sobre todo, comprensión de esta vida universal, de su significado y de su finalidad,

con el reconocimiento de esa Voluntad y Poder inteligente, sabio y amoroso del cual proviene el universo, y que dirige y guía la evolución hacia una meta gloriosa.

No se pueden valorar por igual todas estas manifestaciones del espíritu; su valor es relativo al individuo o al grupo social en el que se revelan. Es por ello que mientras que pueden representar una trascendencia, una superación o una liberación para un individuo o una colectividad en concreto, pueden constituir sin embargo una limitación, una barrera o una postura pasiva para otros y, en consecuencia, representar algo no espiritual o directamente anti-espiritual para ellos. Esto es algo que no admite etiquetas ni juicios absolutos o estáticos. Nos encontramos en un ámbito en el cual la vida es algo diferenciado y concreto, inserto en el tiempo, en el espacio y en la materia; es, por consiguiente, un ámbito de relaciones, de perspectivas, de escalas de valores, de jerarquías y de desarrollos.

Así, por ejemplo, el valor físico que hace afrontar los peligros es una expresión genuina de espiritualidad, pero es primitivo y elemental en comparación con el valor moral. El amor a la familia, que hace que el hombre abandone su egoísmo y le induce a aceptar sus deberes y responsabilidades, también es una forma de espiritualidad sumamente apreciable, pero algo limitada si la comparamos con el amor, la solidaridad o la entrega que va dirigida a una comunidad o a todo un pueblo, con sus millones de individuos, o directamente a toda la humanidad.

No obstante, y para evitar eventuales malentendidos, cabría señalar que estas esferas progresivamente más amplias de la vida espiritual no anulan ni excluyen las precedentes, sino que las apoyan. El hombre puede llegar a reconocer y realizar las distintas formas de espiritualidad tan sólo de forma gradualmente ascendente.

Una vez descritas las principales características de la espiritualidad, si bien de forma necesariamente somera y meramente indicativa, podemos pasar a considerar cuáles de ellas se manifiestan en el siglo XX y de qué modo.

Desde este punto de vista, más amplio y más profundo, el aspecto del siglo XX cambia considerablemente. Hay que reconocer que el desencadenamiento de las fuerzas telúricas, acaecido tanto a lo largo de las dos guerras mundiales como durante las distintas revoluciones que las siguieron, dio ocasión a innumerables actos de valor y de coraje, de sacrificio, de solidaridad y de altruismo individual y colectivo.

Cabe señalar que, para millones de individuos primitivos, el valor físico, el desprecio hacia el peligro, el soportar el dolor, practicar la entereza durante el sufrimiento, la solidaridad y la entrega, fueron las formas de espiritualidad adecuadas a su nivel y a través de las cuales podían elevarse.

Es injusto, y revela además una gran falta de comprensión y por lo tanto de espiritualidad, el pretender en aquéllos que todavía no están maduros unas formas de espiritualidad para cuya expresión carecen de los medios y los órganos psicofísicos necesarios.

Es así que estas experiencias, estos actos elementales, produjeron una gran aceleración en el

desarrollo personal de millones de individuos. Imaginemos el caso de un campesino de 1914, acostumbrado al restringido ámbito de su monótona y tosca vida, casi más vegetativa que humana, limitada a la satisfacción de unos pocos instintos e intereses elementales, e iluminada únicamente por el apego a su familia. Imaginemos a este campesino sorprendido y trastornado ante los acontecimientos de la guerra, que es forzosamente adiestrado en las diversas actividades militares y enviado a varios frentes en contacto con compañeros y superiores, con enemigos y aliados, expuesto a bombardeos, a la dura vida de las trincheras, partícipe de victorias y de derrotas, obligado a la disciplina y al autodomínio, enfermo o herido, llevado así a experimentar miles de novedosos aspectos de la vida... ¡Qué diferencia! ¡Qué intensificación de las experiencias y de la vida! ¡Qué apertura mental!

Pasemos a considerar las evoluciones mecánicas y técnicas de nuestra civilización. El aspecto exterior, tal y como ya hemos señalado anteriormente, es básicamente materialista. Pero consideremos también los tesoros que son la inteligencia, la tenacidad, la voluntad, los sufrimientos, los riesgos y los sacrificios prodigados por los hombres de cara a la conquista y al dominio de la materia. Después, la elevación del nivel de vida colectiva. Finalmente, los importantes beneficios ocasionados por este dominio de la materia: la liberación del hombre de los trabajos más penosos y embrutecedores y la disminución de las horas de trabajo, con la consiguiente oportunidad para todos de disponer de tiempo y de energía suficientes para dedicarse a actividades culturales, artísticas o espirituales.

Otro aspecto —que puede parecer antiespiritual pero que, por el contrario, incluye excelentes principios y representa una prometedora evolución en el sentido espiritual— que caracteriza al siglo XX es la preponderancia del aspecto social y colectivo sobre el individual.

También aquí las apariencias muestran su lado peor: las masas humanas son primitivas y su predominio parece amenazar los valores espirituales superiores. Pero aquí es necesario eliminar un gran equívoco: una cosa es la masa amorfa o las multitudes incontroladas, y otra muy distinta son las colectividades organizadas y las nuevas formas de vida social que se van desarrollando dentro de los distintos organismos nacionales. Son dos cosas no sólo distintas, sino en cierto aspecto también opuestas.

La muchedumbre es atomística, indiferente, regresiva y atávica, y en ella el individuo se pierde y empequeñece; puede crear la ilusión de libertad, pero en realidad está dominada por los demagogos.

La colectividad organizada, sin embargo, es orgánica y se encuentra articulada en grupos jerárquicos progresivamente mayores, de forma que los individuos son al mismo tiempo dirigidos y dirigentes, sub y supraordinados; aprenden a obedecer, pero también a mandar; tienen deberes y responsabilidades, pero también poderes precisos y efectivos.

No obstante, en esta nueva vida social se mezclan niveles muy distintos. Participan en ella numerosos individuos poco evolucionados y poco diferenciados que aportan a los nuevos grupos sociales la vieja actitud pasiva. Pero ello es inevitable; y, en cualquier caso, éstos habrían

permanecido así.

Más bien hay que reconocer abiertamente el peligro de una excesiva preponderancia del elemento social y colectivo sobre el individual. Es preciso que exista un equilibrio o, mejor aún, una 'tensión creativa' —en palabras de Keyserling— entre ambos.

Volviendo al problema de las masas humanas, es necesario que los hombres evolucionen lo mejor y más rápidamente posible de las multitudes o del 'rebaño' al grupo. Se trata esencialmente de un problema que atañe a una labor de educación individual y social, que es una responsabilidad y un deber preciso de los hombres y grupos espiritualmente más cultos y más despiertos.

De esta forma, nos elevamos a un nivel superior y más diferenciado de vida espiritual. Y aquí surge la cuestión de los cometidos y funciones de las *élites* o 'aristocracias espirituales', que son cometidos importantes y actualmente más urgentes que nunca.

Se trata de contener, dominar y disciplinar las fuerzas telúricas con el fin de que no irruman en forma de multitudes destructivas; de elevar y canalizar firmemente la espiritualidad elemental de las masas, semi-inconsciente e impregnada de telurismo, llevándola a manifestaciones cada vez más conscientes, elevadas, puras y constructivas.

Se trata de crear un nuevo arte para el pueblo, que no de 'popularizar' en su sentido peyorativo.

Tales tareas parecen difíciles de llevar a cabo, pero debemos recordar la magnitud del poder plasmador y creador del espíritu. Las multitudes, por su misma pasividad, son por otra parte muy receptivas y plásticas. Carlyle y otros han demostrado cómo lo héroes y los genios han impregnado y han transformado mediante su influencia a todo un pueblo, una cultura o un siglo.

Por otro lado, los nuevos medios de difusión y de comunicación permiten una mayor facilidad, rapidez y extensión de dichas influencias. La escasez de estos seres superiores puede ser en gran parte compensada por la colaboración unánime y organizada de grupos de hombres de buena voluntad, espiritualmente activos y despiertos.

Además, si bien es verdad que los héroes, los sabios y los genios no se pueden fabricar en serie, mediante la búsqueda de superdotados y una educación adecuada para ellos, y —en general— con la utilización de medios educativos basados en la nueva psicología integral y en sus técnicas psicointécticas, se puede favorecer considerablemente la activación de las grandes potencialidades latentes en el superconsciente y en el Sí Mismo.

Por lo tanto, es necesario que estos acuerdos y colaboraciones entre los trabajadores espirituales se establezcan lo más rápida y eficazmente posible.

Pero antes de hablar de la formación de estas élites, es preciso considerar otras características de la *espiritualidad* del siglo XX.

Ya en los mismos comienzos de este siglo surgieron en todos los sectores de la cultura vivaces movimientos de reacción contra las tendencias materialistas y positivistas imperantes durante el siglo anterior. En el ámbito de las ciencias biológicas, la interpretación mecanicista

del evolucionismo darwinista fue superada por conceptos más amplios. En el de la medicina se produjo una rápida transformación: las directrices, puramente anatómicas y patológicas, que otorgaban una máxima importancia a los agentes patógenos externos (microbios, etc.) y a las lesiones locales, fue cediendo terreno a un concepto más dinámico de la vida orgánica, que tenía en cuenta tanto la constitución individual, como la acción de las fuerzas psicológicas y espirituales sobre el cuerpo.

Esta acción, a menudo superior, de las energías psíquicas y espirituales fue estudiada y en muchos casos demostrada de modo irrefutable por una nueva ciencia: la parapsicología. Estudios serios y rigurosos demostraron la existencia de fenómenos y de poderes para y supra-normales. Algunos científicos eminentes, como el fisiólogo Richet o los físicos Lodge y Barret, han llegado a demostrar que hay una alta probabilidad de que la psique individual sobreviva a la muerte del cuerpo.

Pero en el frente científico la ofensiva más victoriosa y decisiva fue quizás la de la física, que hizo literalmente desaparecer ante los atónitos ojos de los materialistas su 'materia', es decir, aquella entidad a la que atribuían determinadas propiedades de masa, densidad e inercia.

Los físicos no sólo han fundido la materia en energía, sino que también han demostrado que todos los fenómenos energéticos se verifican según complejas y precisas fórmulas matemáticas. Y esto significa —y así lo afirman abiertamente— que la base de todos estos fenómenos está constituida por un acto del pensamiento, ya que una fórmula matemática es esencialmente pensamiento, razón y espíritu. Así se demuestra como verdadera y genial la intuición de la filosofía antigua: «Dios hace geometría».

En el ámbito filosófico, la metafísica positivista y racionalista fue eficazmente rebatida por los diversos movimientos idealistas, por el brote de espiritualismo y por las fuertes corrientes anti-intelectualistas, las cuales constituyeron la actitud más generalizada y típica de la nueva generación.

Una disciplina muy particular —la psicología— que está situada entre las ciencias naturales y la filosofía, ha adquirido en el siglo XX una notable y animada evolución. Sometida en un principio al positivismo, rápidamente se fue liberando para orientarse hacia un sentido más amplio y espiritual.

En el ámbito considerado más específicamente como espiritual y religioso, el siglo XX ha producido importantes desarrollos e indudables progresos. A este respecto podemos reseñar tres tendencias principales que con el tiempo se han ido propagando y vigorizando cada vez más.

1) La tendencia a la ampliación, a la universalidad y a la síntesis. El anti-intelectualismo también se consolidó en este campo en forma de anti-dogmatismo y de anti-formalismo.

Empieza a tener lugar un creciente reconocimiento de la relatividad de toda formulación doctrinal y de toda sistematización formalista, y se comprenden cada vez mejor como meramente indicativas y simbólicas. Ello no implica que sean negadas o suprimidas, sino que son colocadas en su justo lugar.



A ello ha contribuido en gran medida el mayor conocimiento, tanto en profundidad como en extensión, de los conceptos espirituales de otros pueblos; sobre todo de los orientales y, en particular, de los hindúes. Se puede decir que con ello se inició una verdadera síntesis cultural y espiritual entre Oriente y Occidente, cuyo alcance y consecuencias pueden llegar a ser enormes: pueden llevar a que se produzca la unificación, no formal o externa, sino interna y sustancial, de toda la humanidad.

2) La segunda tendencia es la interiorización y la experiencia espiritual directa, que se manifiesta en el creciente interés por la mística y por los métodos de disciplina y de conquista interiores: concentración, meditación, iluminación, yoga, etc.

3) La tercera es la tendencia a llevar la espiritualidad a la vida cotidiana, tanto a nivel individual como social. Existen también dos factores de suma importancia:

1) Nos encaminamos hacia una espiritualidad integral (que podríamos llamar psicósíntesis espiritual) que contempla al hombre en su *totalidad*, sin compartimientos estancos, sin oposición entre el corazón y la mente, entre el alma y el cuerpo, o entre la vida interior y la vida práctica, y que se hace extensiva a la vida social.

2) Asistimos a un rápido crecimiento de la labor, búsqueda y despertar espirituales de un número cada vez mayor de personas. De ello no existen demasiadas manifestaciones aparentes, ya que se trata de hechos internos que muchos prefieren mantener ocultos, pero puedo ofrecer un testimonio realmente significativo: el del psicólogo y psiquiatra C.G. Jung, quien en uno de sus libros —significativamente titulado *El hombre moderno en busca de un alma*— declara lo siguiente:

*«Durante los últimos treinta años han acudido a mi consulta personas de todas las regiones del mundo. He curado a centenares de enfermos... De entre todos los que se encontraban en la segunda mitad de su vida, es decir, los mayores de treinta y cinco años, no había ni siquiera uno cuyo problema no fuese, en última instancia, hallar una visión religiosa de la vida.»*

Se puede decir que la humanidad en su conjunto, se encuentra no sólo en medio de una crisis económica, política y social, sino también espiritual, aun a pesar de que muchos no lo reconozcan conscientemente. De hecho, muchos hombres enfermos y preocupados ignoran la causa profunda de su mal hasta que no se les ayuda a comprenderla.

Esta tarea es la más noble que se puede realizar en nuestros tiempos y es además la mayor promesa de esperanza para el futuro.

Según los más destacados observadores, esta labor es la que realmente conducirá al nacimiento de un nuevo tipo de civilización, es decir, a la llegada de una nueva era para la humanidad.

Provistos de esta visión generalizada, estamos en condiciones de comprender cuáles son las

necesidades más urgentes del momento actual, así como de prepararnos para actuar con decisión. Debemos enfrentarnos a la situación. El momento que estamos viviendo es realmente difícil: es un período de transición.

He aquí un resumen de algunos de los presentes problemas y deberes.

1) *Comprender* lo que está sucediendo. Ello constituye la base indispensable.

2) Aceptar, soportándolos con valor y con alegría, cualquier tipo de desastres, contrariedades e inconvenientes.

3) Colaborar activamente a la construcción de la nueva civilización. Ser parte de los *constructores*.

Tal construcción, al igual que cualquier otra gran obra, no puede ser llevado a cabo por individuos aislados. De ahí la necesidad anteriormente expresada de que se creen *élites* o grupos de 'trabajo espiritual'. Dichos grupos deberán poseer toda una serie de nuevas características: deberán ser liberales, flexibles y universales; la unión en ellos será de carácter interno y estará constituida por una comprensión común, por un fervor común y por un común impulso de servir a la humanidad; pero tendrá que haber una total libertad de conceptos particulares, de métodos y de campos de trabajo. Esta unión provendrá de una profunda amistad y fraternidad espirituales, y no de necesidades organizativas externas. La obra de estas *élites* consistirá sobre todo en: proporcionar directrices, fomentar iniciativas, educar, iluminar y elevar en todos los aspectos de la vida y de las actividades humanas. Es incalculable todo lo que así podrá llegar a hacerse. De ello habla también Hermann Keyserling:

«La totalidad del organismo heredado es trastornada y se descompone; el alma se entreabre de forma natural y se produce una refusión general que tan sólo aguarda el advenimiento de la impronta espiritual que le dotará de una nueva forma. Es precisamente esta inmensa posibilidad, vislumbrada y presentida por millones de hombres, lo que en definitiva alimenta el entusiasmo, el fervor y el espíritu de sacrificio que se evidencia en las revoluciones de cualquier nación. Y ello se debe a que el hombre, aunque conscientemente crea sólo en los datos y en los valores terrenales, es en el fondo Espíritu...

«La posibilidad que tiene el Espíritu, en este momento crucial de la historia, de dar un gigantesco paso adelante en su proceso de irrupción en el ámbito telúrico, es decididamente única. De ahora en adelante todo depende de la iniciativa espiritual, y por lo tanto personal, de los hombres.»

Si es así —y somos muchos los que estamos totalmente convencidos de ello— formulamos una ferviente llamada para que con decidido propósito todas las almas despiertas, las mentes iluminadas y los corazones generosos sean dignos de esta maravillosa oportunidad, para que pueda llegar a instaurarse la nueva y gloriosa Era del Espíritu.

## 20. Transmutación y sublimación de las energías afectivas y sexuales

Es oportuno —incluso necesario— afrontar los difíciles problemas relacionados con el amor, para ver cómo podemos intentar resolver las numerosas y graves dificultades que suelen presentarse en este campo, y arreglar las discordias que generalmente provoca en el alma humana y que dan lugar a tantos dramas íntimos.

Los conflictos que tienen lugar en la esfera amorosa son muy numerosos. Se producen conflictos entre los impulsos instintivos y las mil y una circunstancias o razones que impiden el vínculo; divergencias entre la atracción de los sentidos y las aspiraciones de los sentimientos; antinomias entre los deseos suscitados por la pasión o las emociones y el sentido del deber, de la responsabilidad y de la dignidad; desarmonías entre los apegos afectivos a una determinada persona y las llamadas y requerimientos de otro amor más elevado y pleno.

A menudo, todos estos conflictos suelen ser causa de profundas preocupaciones y agudos sufrimientos, de nobles luchas y de magníficas victorias, de purificación y de elevación: son ellos los que en realidad marcan las etapas más importantes de la ascensión del alma.

Tales luchas internas forman por ello parte de la experiencia humana más vital, y resulta inútil intentar rehuirlas. Aquel que por falso pudor, miedo o ignorancia, evita tomar una clara posición frente a estos problemas, comete un gran error y se expone a caer con más facilidad en manos de los demás. Pero aquel que, por el contrario, tiene el valor de afrontar resueltamente las cuestiones y las situaciones internas y externas que le depara la vida, y las examina serenamente a la luz del espíritu, puede disipar muchas confusiones e ilusiones, evitar errores y culpas, y ahorrarse, tanto a sí mismo como a los demás, toda una serie de sufrimientos inútiles. También encontrará que existen un gran número de formas insospechadas e incluso inesperadas de armonizar las energías disonantes que le permitirán resolver digna y felizmente todos sus problemas vitales.

Veamos cuáles son las diferentes actitudes que se pueden adoptar frente a los mencionados conflictos.

### 1. *La represión de los elementos inferiores*

Aquellos que poseen un concepto rígidamente dualista y separatista, que consideran los instintos y las pasiones como algo fundamentalmente negativo e impuro, tienden naturalmente a considerarlos con horror y disgusto y a hacer cualquier tipo de esfuerzo para reprimirlos y suprimirlos.

Pero esta actitud da lugar a graves inconvenientes. Los estudios psicológicos demuestran que estas fuerzas vivas y existentes en nosotros no se pueden suprimir o eliminar. Con la represión tan sólo se consigue impedir la manifestación externa y paralizarla, lo cual requiere de una fuerza

contraria de igual intensidad que la contrarresta. Pero esta inhibición forzada no es la solución adecuada y satisfactoria, porque requiere un considerable gasto de energías que agota y deprime las demás actividades, provocando además una fuerte tensión interna de la cual pueden derivarse crisis o trastornos nerviosos y psíquicos.

De esta explicación derivan mayormente las opiniones de los que afirman que la continencia sexual es perjudicial para la salud. Pero, en realidad, no es la castidad en sí misma la culpable de todos estos tratarnos, sino el método equivocado que se emplea.

## **2. Permitir el libre desahogo de las pasiones y de los instintos**

Esta actitud se ha ido extendiendo cada vez más en los tiempos modernos, ya sea como reacción frente a un previo exceso de represión, ya sea como consecuencia del debilitamiento del sentimiento religioso y moral y de la acentuación de los derechos del individuo frente a sus deberes y obligaciones.

El regreso a la naturaleza propugnado por Rousseau y por sus seguidores, la recuperación de los ideales griegos hedonísticos y estéticos, el materialismo y el positivismo filosófico y práctico, el rígido individualismo nórdico representado por Ibsen y, en resumen, todos los movimientos intelectuales más importantes del pasado siglo, contribuyeron en diverso grado a crear el culto del Yo personal, a justificar el libre desahogo de los instintos y de los impulsos, y el abandono a cualquier pasión y a cualquier capricho.

Como ya es sabido, los resultados de estas corrientes fueron desastrosos tanto a nivel individual como colectivo.

La satisfacción y la felicidad soñadas por aquellos que habían abandonado su propia primogenitura espiritual jamás llegaron a manifestarse. Normalmente, tras los excesos, suele aparecer el disgusto, el agotamiento y la desazón. A menudo, las pasiones pueden no verse satisfechas debido a una falta de correspondencia por parte de los demás, así como por el choque con otras pasiones opuestas. La ausencia de un apoyo interior hace que el hombre se vuelva intranquilo, incapaz de bastarse a sí mismo, esclavo de cualquier cambio interior o de cualquier vivencia externa. El sometimiento a la naturaleza inferior suscita después —incluso en aquellos que se consideran con menos prejuicios— un sordo descontento, una protesta continua de ese ultrajado elemento espiritual que se halla presente en toda persona. La voz de la conciencia no proporciona ni un minuto de paz y es inútil intentar cerrar los oídos a ella aturdiéndose en una continua agitación, o sofocarla cayendo en excesos cada vez mayores.

En resumen: el método del desahogo y del abandono a los instintos y a las pasiones, no sólo contrasta con los principios superiores morales sino que, además, tampoco proporciona ninguna satisfacción duradera.

Afortunadamente, existe una tercera postura que no presenta los inconvenientes de las otras dos y que puede conducir a la liberación, a la satisfacción y a la paz:

### 3. La transformación y sublimación de las energías instintivas, pasionales y sentimentales

Este método no sólo se conoce desde hace mucho tiempo sino que además, al tratarse de un método bueno y 'natural' en el sentido más elevado de la palabra —o sea, adecuado a la verdadera naturaleza del hombre y a la vía de elevación que éste debe recorrer— ha sido practicado exitosamente por muchas personas que, por intuición, sin darse cuenta, sin saberlo o sin ni siquiera desearlo conscientemente, han seguido siempre los dictámenes y las indicaciones de ese Guía interior del que nunca carecen aquellos que sinceramente intentan hacer el bien.

Dicho método está en la base de la alquimia —de la verdadera alquimia— de carácter espiritual que utilizaba símbolos materiales para expresar realidades y procesos internos.

El azufre, la sal y el mercurio de los que hablan los alquimistas representan los distintos elementos de la psique humana. El recipiente en el que se mezclaban, el *Athanor*, simboliza al propio hombre. Al fuego sobre el cual se deposita tiene el significativo nombre de *Incendium amoris*, y simboliza esa fuerza transformadora que es el calor del amor espiritual. Las sustancias sometidas a este procedimiento pasan por tres transformaciones: en una primera fase en la cual se vuelven negras, llamada de putrefacción, corresponde al estadio de la purgación o purificación de la que hablan los místicos; en la segunda fase se vuelven blancas y se transforman en plata, y ello corresponde a la iluminación del alma; finalmente, en la tercera y más elevada fase, se vuelven rojas y se transforman en oro, ese oro espiritual que es la conclusión de la *Magnum Opus* y que corresponde al glorioso estado unitivo de los místicos.

También algunos de los mayores y más equilibrados místicos cristianos intuyeron y señalaron más o menos explícitamente el método de la sublimación. Por ejemplo San Juan de la Cruz, que afirma: «Sólo el amor superior puede vencer al inferior», y añade: «De las pasiones y de los apetitos nacen las virtudes, cuando estas pasiones son reguladas y equilibradas...». Pero para situarnos en nuestros tiempos y ante unas exposiciones más precisas y concretas, citaré ante todo un insospechado testimonio, el de un científico positivista: Sigmund Freud. Al estudiar la vida sexual y emocional de sus enfermos, seguramente tuvo ocasión de constatar la existencia de esta sorprendente posibilidad de transformación y de sublimación. He aquí lo que afirma basándose en sus propias observaciones:

«Los elementos del instinto sexual se caracterizan precisamente por ser altamente susceptibles de ser sublimados, pudiendo cambiarse su finalidad sexual por otra más remota y socialmente más apreciable. Toda esa cantidad de energía así preservadas puede canalizarse hacia las producciones psíquicas, y a ello debemos seguramente los mayores logros culturales.»

Y el escritor inglés Edward Carpenter, que también había estudiado ampliamente los hechos y las leyes de la vida sexual, afirmó todavía más explícitamente:

«¿No podríamos decir acaso que probablemente existe una especie de transformación continuamente actuada y actuable en el ser humano? La sensualidad y el amor —la Afro-

*dita Pandemos y la Afrodita Ouranios— pueden sutilmente permutarse. Es un hecho de la experiencia ordinaria que el desahogo incontrastado del deseo puramente físico deja la naturaleza humana privada de sus más elevadas energías de amor; mientras que si la satisfacción física es negada, el cuerpo se sobrecarga de ondas emocionales, a veces hasta un grado excesivo y peligroso. Sin embargo, es posible transformar el amor emocional —frenando o impidiendo su expresión— en ese influjo sutil y omnipenetrante que es el amor espiritual.»*

Finalmente, reflejaré el importante testimonio del gran filósofo alemán Schopenhauer:

*«En esos días y horas en que la tendencia a la voluptuosidad es cada vez más fuerte... es precisamente cuando también son más elevadas las energías espirituales... y están más disponibles para ser activadas al máximo, mientras que —por el contrario— permanecen latentes cuando la conciencia se somete a la avidez. Con apenas un válido esfuerzo se puede cambiar de dirección y entonces la conciencia, en lugar de abrigar estas ansias tormentosas, miserables y desesperadas, puede dedicarse a actividades más elevadas imbuida de esas elevadas energías espirituales.»*

A partir de éstas y de otras muchas observaciones, podemos precisar de la siguiente forma el modo en que se desarrolla este proceso:

1. Transformación de las distintas manifestaciones del amor la una en la otra.

O dicho de otra manera:

I. Transformación de las energías sexuales instintivas en emociones y sentimientos.

Así, un amor noble y elevado ayuda eficazmente a regular, a disciplinar y a calmar los impulsos instintivos.

2. Sublimación de las emociones y de los sentimientos personales en amor espiritual hacia las almas y hacia Dios.

Esta sublimación del amor humano en amor religioso se encuentra reflejada en la vida de muchos místicos y santos.

Aquí, sin embargo, es necesario ponerse en guardia contra las pseudo-sublimaciones, que no son más que máscaras y sustituciones del amor humano. Aunque también se dan casos intermedios, en los que se empieza por la sustitución y se llega a una sublimación más o menos completa.

Hay una serie de características que permiten distinguir las verdaderas sublimaciones de las meras pseudo-sublimaciones. En las primeras, el amor asume un carácter cada vez más impersonal, universal y desinteresado, cada vez más generoso y menos posesivo, irradiante y no sentimental. Este tipo de sublimación podría expresarse también de la siguiente forma:

II. Transformación y sublimación de las energías emocionales y sexuales en obras creativas y

benéficas.

Este es el caso evidente de muchos artistas y escritores. Por ejemplo, podemos pensar en Dante, en Wagner y más modernamente, en Fogazzaro.

También puede decirse lo mismo de muchos filántropos, educadores y trabajadores sociales. En éstos, a menudo se produce una sublimación del amor materno y paterno, lo cual constituye una verdadera maternidad y paternidad espiritual que se expresa en su capacidad para curar los cuerpos y las almas (médicos, monjas, enfermeras, educadores, asistentes sociales, directores espirituales, etc.).

No hay que creer que sólo un genio o una persona excepcional puede realizar tales sublimaciones. Cualquiera de nosotros puede hacerlo en alguna medida. Ante todo es necesario aspirar a ello, proponérselo seriamente, decidirse y desearlo firmemente. Ello constituye un benéfico impulso y una orden que las energías psíquicas obedecen.

Así pues, será necesario pasar a la acción externa con resolución y lanzarse a estas nuevas actividades hasta atraer hacia sí las energías a transformar, y sumergirse en esa actividad con interés vital, con fervor y con arrojo. De este modo todas nuestras energías empezarán a fluir. Lo importante es no reprimirlas, no intentar suprimir o alejar con hostilidad las energías inferiores, sino dominarlas con apacible firmeza, encauzando mientras tanto las energías superiores hacia cualquier forma de expresión. *No se trata de amar menos, sino de amar mejor.*

El hombre moderno a menudo comete el error de endurecer sus propios sentimientos mediante el intelectualismo, la actividad estéril, la ambición y el egoísmo. De esta forma lo único que consigue es cortar los vínculos entre los distintos aspectos del amor.

En lugar de ello, sería necesario amar sin miedo: amar a personas, a ideales, a nobles causas sociales, nacionales y humanas; amar lo bello, amar lo supremo. La fuerza irradiante y ascendente de un amor así atraerá hacia sí y absorberá las energías sexuales, pasionales y emotivas.

Cuando se ama de este modo, dar es crear. Dar es crear de muchas formas, según los casos y la propia capacidad de cada uno, pero es siempre un difundirse, entregarse e irradiarse gastando las propias energías.

Esta forma de tratar el problema del amor es algo distinta de la habitual, pero espero haber demostrado que se basa en hechos y en leyes de la vida plenamente demostrados, que es la más amplia y la más completa, la más elevada y, en su conjunto, también la más práctica, y que es la única que nos ofrece realmente la solución apropiada para poder ajustar las discordias internas en una síntesis armónica y creativa.

## 21. Dinero y vida espiritual

Existen todavía tantos prejuicios y tanta desconfianza en torno a la espiritualidad que no me extrañaría... que algunos de los lectores se sorprendiesen por el título de este estudio. Por consiguiente, quizás no sea del todo inútil reafirmar que la espiritualidad no consiste en teorías o abstracciones y que no se trata de ningún idealismo alejado de la vida.

En primer lugar, la espiritualidad consiste en considerar los problemas de la vida desde un punto de vista elevado, comprensivo y sintético; en probarlo todo en base a los verdaderos valores; en intentar llegar a la esencia de los hechos, sin dejarse arrastrar por las apariencias externas, sin dejarse convencer por las opiniones tradicionales, sin dejarse influenciar por las masas, ni por las tendencias, las emociones o los prejuicios personales.

Cierto es que esto no es nada fácil y sería una auténtica presunción pensar que se puede conseguir plenamente. Pero intentarlo no sólo es lícito, sino que además constituye un deber muy concreto; porque la luz espiritual proyectada sobre los variados y complejos problemas individuales y colectivos revela soluciones y muestra las formas de evitar muchos peligros y errores, ahorrarnos muchos sufrimientos y, por consiguiente, proporcionarnos incalculables beneficios.

La concepción espiritual de la vida y de sus manifestaciones, lejos de ser teórica o no práctica, es eminentemente revolucionaria, dinámica y creativa.

Es revolucionaria porque, a la luz del espíritu, se evidencia que las valoraciones ordinarias y los comportamientos prácticos que de ellas se derivan están fundamentalmente equivocados. Esto es natural e inevitable, porque estas valoraciones y estos comportamientos son egocéntricos y separatistas y, dada la falsa perspectiva sobre la cual se basan, deforman la realidad y crean barreras artificiales en lo que verdaderamente es una sola vida. Por consiguiente, el punto de vista espiritual produce una especie de 'revolución copernicana' al sustituir las concepciones antropocéntricas y personalistas por un 'heliocentrismo espiritual', lo cual sitúa en su justo lugar los hechos y los problemas, pero, sobre todo, también a nosotros mismos.

La espiritualidad es dinámica y creativa porque los cambios de perspectiva, la alteración de los valores, el despejar la niebla de las ilusiones y la transfiguración del mundo y de la vida debida a esta nueva luz, provocan profundos cambios en nosotros, desvelan nuevas y potentes energías, ensanchan el campo de nuestra acción sobre los demás y transforman en gran medida la calidad de dichas acciones.

Por ello resulta sumamente oportuna esta labor de revisión radical que las almas más iluminadas y fervorosas intentan en todos los aspectos de la vida humana.

Tal revisión espiritual implica una doble acción: primeramente, una clara comprensión y una decidida reafirmación de los principios y valores eternos del espíritu; después, la aplicación de estos principios y valores a los problemas concretos, personales y sociales de nuestra época.

De hecho, en cada época y en cada individuo estos problemas asumen aspectos muy distintos. En la escena de la vida —sobre todo actualmente— no sólo comparecen nuevos



acontecimientos, nuevas condiciones y nuevas energías, sino que los múltiples factores pre-existentes se agregan además en combinaciones diversas creando nuevas formas. Por consiguiente, aunque partiendo siempre de los mismos puntos iniciales, para que las soluciones espirituales resulten adecuadas a esta siempre mutable realidad y sean eficaces en la práctica, deben ser plásticas y, en cierto sentido, siempre nuevas y originales.

Entre los muchos problemas que actualmente oprimen a la humanidad, hay dos que tienen un interés central y que están relacionados con los más fuertes impulsos de acción en la vida de los individuos y de la colectividad. Por consiguiente, requieren más que ningún otro ser examinados y estudiados a la luz del espíritu.

Se trata de nuestros comportamientos con respecto al amor (entendido en su sentido más amplio que incluye también la sexualidad, aunque no se limita a ésta), y con respecto al dinero. Ya nos hemos ocupado anteriormente del primer problema, por lo que ahora, con la ayuda de otras personas que también se han interesado sobre este tema, intentaré considerar brevemente el segundo.

Si nos auto-examinamos con valerosa sinceridad —que es condición indispensable para seguir una vida espiritual digna de tal nombre— reconoceremos que el pensamiento del dinero nos provoca profundas e intensas resonancias, un tumulto de oscuras emociones y de reacciones apasionadas que demuestran que el 'vil metal' toca puntos muy sensibles de nuestra personalidad.

Conviene poner luz sobre este caos, para lo cual es preciso que aflore a nuestra conciencia todo aquello que se encuentra en los bajos fondos de nuestro inconsciente. Ello implica eliminar toda censura. Pero entonces emerge una turbia oleada en la que se entretrejen corrientes de miedo, de deseo, de codicia y de apego, junto con sentimientos de culpa, de envidia y de resentimiento.

Intentemos llegar al origen de estas fuerzas con la ayuda de Hermann Keyserling, quien a nuestro juicio ha indagado mejor que ningún otro las oscuras raíces telúricas de aquello que desde lo bajo se ha desarrollado en la personalidad humana: lo que en ella hay de mineral, de vegetal y de animal, sin por ello caer en el error —cometido por otros investigadores de los bajos fondos— de ignorar aquello que, por el contrario, tiene un origen superior totalmente independiente y que él denominaba muy apropiadamente la irrupción del Espíritu'.

En sus *Méditations Sud-Américaines*, que quizás sea su obra más profunda, y también en su libro antológico *Vie intime*, Keyserling pone en evidencia dos tendencias principales que se hallan justamente en la raíz de la vida. La primera es el Miedo originario, con respecto al cual nos señala lo siguiente: «este miedo originario no se refiere a la muerte, sino a la carestía»; es decir, se trata de miedo a la carencia del alimento necesario, del miedo al hambre.

«Probablemente ello se deba a la existencia de un oscuro, pero intenso recuerdo atávico por la preocupante necesidad de procurarse alimentos, lo cual constituía una continua angustia para el hombre primitivo. Como salvaguarda contra este Miedo originario —prosigue diciendo—

aparece el instinto de seguridad, el cual constituye el primer impulso activo de todo ser viviente.» Y el instinto de propiedad se desarrolla, según él, a partir de ese instinto de seguridad.

A la otra tendencia fundamental que surge de los bajos fondos del inconsciente —y que es la antítesis dinámica de la primera— Keyserling la denominó Hambre originaria, aunque a fin de evitar confusiones sería más adecuado llamarla Avidez originaria. En palabras de Keyserling, esta tendencia es «el principio motor de todo crecimiento. Ahora bien, el crecimiento, por su propia esencia, aspira al infinito y ya desde sus inicios no reconoce ningún límite como definitivo. En consecuencia, este Hambre originario o primigenio es originalmente agresivo e insaciable. Por su propia naturaleza se opone a cualquier instinto de seguridad; el riesgo es su elemento, lo ilimitado es constantemente su objetivo. De ello se deriva un conflicto originario con todo aquello que pertenece al ámbito de la Propiedad y del Derecho. En los bajos fondos tiene lugar una perpetua y encarnizada lucha entre el Hambre y el Miedo; no existe allí ningún equilibrio permanente y armónico».

No es difícil percatarse de que en nuestra civilización materialista estas dos tendencias se manifiestan en forma de codicia, que persigue adquirir y conservar la mayor cantidad posible de dinero y de otros bienes materiales. A pesar de los milenios transcurridos y el parcial refinamiento de la vida humana, es todavía tan arrolladora la fuerza de estos instintos que generalmente prevalecen —ya sea con manifestaciones violentas, ya sea de forma engañosa e indirecta, disfrazada tras hipócritas justificaciones— sobre cualquier otro móvil o freno superior, y no es raro que a menudo llegue a superar incluso al instinto de conservación.

Si pudiéramos darnos cuenta de la cantidad de delitos, traiciones, robos, despotismos, prostituciones físicas y morales, y bajezas de todo tipo que, más o menos encubiertas, los seres humanos llegan a cometer cotidianamente en nombre de la *auri sacra fames* —la execrable avidez de dinero— quedaríamos profundamente trastornados, por no decir aterrorizados. Y si después hiciésemos un sincero auto examen sobre este aspecto, temo que podríamos llevarnos alguna desagradable sorpresa.

De todo esto se han dado buena cuenta los elevados Seres que han venido a intentar la difícil tarea de elevar moral-mente y despertar espiritualmente a los hombres, librándolos del sometimiento a sus pasiones.

Así pues, Buddha abandonó en un principio todas sus riquezas y posesiones para ir en busca de la Verdad, y después, tras haber alcanzado la iluminación, para ayudar a los hombres a liberarse del dolor que es fruto del deseo. Y todavía muchos siglos antes de la llegada de Buddha, todos aquellos que en la India habían alcanzado un cierto nivel espiritual solían renunciar a todos los bienes terrenales y se convertían en sannyasin, llevando una vida mendicante.

Jesús, por otra parte, advirtió en más de una ocasión con duras palabras de los graves peligros que para la vida espiritual representan las riquezas. A este respecto su acto más enérgico y combativo, y también el más conocido, fue el expulsar del templo a aquellos cuya

avidez por el dinero les había llevado a profanarlo.

1. Esta actitud contraria al dinero continuó manteniéndose durante los siglos del cristianismo hasta culminar en el dramático y sublime gesto de San Francisco de Asís, que renunció a todo cuanto poseía e incluso a la ropa que llevaba encima y celebró jubiloso su mística boda con la señora pobreza. Frente a tales comportamientos y a las formas de vida que de ellos se derivan, surgen de forma espontánea en nosotros dos preguntas:

1. Bajo un punto de vista espiritual, ¿son justas y necesarias estas actitudes? ¿Es necesario condenar el dinero para poder vivir espiritualmente?

2. Y de ser así, ¿es factible vivir de este modo en nuestros tiempos?

La respuesta a la segunda pregunta es fácil. Transcurridos algunos pocos decenios después de la muerte de San Francisco, la Comunidad Franciscana acordó que una vida regular en el convento no era prácticamente posible sin manejar dinero y sin poseer, de un modo u otro, edificios o terrenos. Esto dio lugar a fuertes controversias entre los seguidores rigurosos de la Regla primitiva y aquellos que pretendían adaptarla a las exigencias de la vida práctica. Estos últimos llevaron las de ganar, y actualmente los religiosos franciscanos se sirven de todos los medios que ofrece la vida moderna, desde el sello hasta el buzón, desde el tren hasta el coche o el avión, pagando regularmente por su uso. Por lo tanto, si esto lo hacen incluso los hijos de San Francisco, con más razón todavía podemos hacerlo nosotros, los laicos, enredados en los mil y un problemas de la vida económica, familiar y social e íntimamente integrados, no sólo por necesidad sino también por propia elección, en la vida de nuestros tiempos. Y ello convencidos de que cualquier transformación de esta vida, en el sentido espiritual, no puede ser hecha desde fuera y de forma ajena, sino desde dentro de su conjunto y actuando como fermento. Consideremos ahora la primera y más difícil pregunta.

En primer lugar, es preciso ponerse en guardia contra las fáciles degeneraciones e hipocresías a las que puede dar lugar el desprecio por el dinero. Ello puede convertirse en una cómoda máscara para ocultar la pereza, la debilidad o las bajezas; puede dar lugar al parasitismo individual y colectivo. En realidad esto ha ocurrido ya, sobre todo en el pasado, por ejemplo en la India, en donde el clima, las condiciones de vida y la mentalidad colectiva lo hacían más fácilmente factible.

Pero todavía existe una objeción más fundamental contra esas actitudes negativas hacia el dinero, representada por una concepción totalmente opuesta y que, sin embargo, se inspira en principios religiosos. De acuerdo con esta concepción, que impregna el Antiguo Testamento, la riqueza y la prosperidad serían, por el contrario, señales tangibles del favor de Dios y el premio por conducirse justa y rectamente. La pobreza y las adversidades, en cambio, serían consecuencia del castigo divino o, como mínimo, el resultado de los errores de pensamiento, sentimiento o conducta, tanto individuales como colectivos.

Tal concepción fue retomada por algunas corrientes religiosas y espirituales modernas y en ella se basa, más o menos conscientemente, la mentalidad americana. De este modo el éxito

práctico y los valores personales llegan a identificarse. Aquél es señal y prueba de éste.

Veamos qué puede haber de cierto en esta teoría. Si Dios es bueno, afirman convencidos sus defensores, si Dios es amor, si desea lo mejor para el hombre y quiere que éste disfrute de una vida plena, alegre y 'rica' no puede estar en contra de que el hombre utilice al máximo los bienes terrenos que la naturaleza le otorga tan copiosamente.

Si existe —y evidentemente existe— una jerarquía entre los reinos de la naturaleza, es de orden natural y divino que los reinos inferiores estén al servicio de los reinos superiores. En los reinos subhumanos sucede espontáneamente: el reino mineral hace posible la existencia de la vida vegetal que se alimenta gracias a ellos, y la contribución y el 'sacrificio' de ambos reinos es necesario para la manifestación de la vida animal.

Existe una relación similar entre los reinos subhumanos y los humanos. La vida del hombre necesita en gran medida de la contribución de los otros tres reinos. Por ello, los excesos y los abusos por parte del hombre no justifican la condena espiritual y la renuncia práctica a la *recta utilización*.

Pero todavía hay más: con una adecuada utilización, el hombre no sólo recibe beneficios de los otros reinos —o, utilizando una expresión más realista, los disfruta— sino que les da mucho a cambio, elevándolos y retinándolos en muchos aspectos. ¿Acaso no podemos decir que en cierto sentido el hombre glorifica y sublima la materia mineral extrayendo de la oscuridad de la tierra las gemas aprisionadas y transformándolas en refulgentes brillantes, en rubíes, en topacios o en brillantes zafiros? ¿Acaso no imita de algún modo el poder de Dios al transformar las pesadas e inertes masas de metal en delicadísimos y vibrantes mecanismos pulsantes de vida, sabios en el tomar y transformar las más sutiles energías del éter?

Pero la obra benéfica del hombre se desarrolla de una forma mucho más importante sobre el reino vegetal y animal. ¡Qué tarea ha realizado el hombre con las plantas, y cuánto las ha valorizado, al transformar tantos árboles selváticos de frutas pequeñas y aspérrimas en plantas que ofrecen sabrosos frutos portadores de salud y de alegría!

Más evidente aún es el comportamiento que una gran parte de la humanidad, aunque por desgracia no toda, adopta frente al reino animal. La doma de los animales y su crianza, aun cuando tenga fines utilitarios, produce invariablemente un refinamiento de esas especies animales y la manifestación de gérmenes de inteligencia que se desarrollan a partir de sus instintos.

Además están las relaciones de afecto y de comprensión entre el jinete y su caballo, entre el hombre y su elefante o su perro, que se puede decir que casi 'humanizan' en cierta medida a esos animales. Esto sin hablar de algunas cualidades prodigiosas —discutidas pero innegables, al menos en parte— de las que han dado prueba algunos animales amaestrados con intensidad y especial ingenio.

Todo esto pone en evidencia el aspecto positivo del uso de los bienes materiales por parte del hombre, uso que requiere algún tipo de posesión o de intercambio activo de estos bienes entre

los hombres. A su vez, para practicar estos intercambios se precisan unos medios que los faciliten o agilicen, y entre todos ellos el dinero es si no el único, ciertamente el más práctico y —al menos en las condiciones actuales— indispensable.

Hay todavía otro elemento de verdad en esta concepción favorable a las posesiones, y es el hecho de que en muchos casos la adquisición de estos bienes es realmente fruto del trabajo, de la previsión, del ahorro, de la disciplina y de otras virtudes morales, mientras que por el contrario la pobreza y el fracaso a menudo pueden ser atribuidas a los vicios o defectos opuestos: pereza, falta de previsión, malversación, desorden.

Por otra parte, es obvio que no siempre es así, y que la acumulación de riquezas a menudo va acompañada de codicia, de dureza de corazón, de una ausencia total de escrúpulos e incluso puede ser el fruto de hábiles fraudes o de robos legales.

Es por ello evidentemente unilateral y a menudo no responde a la verdad la identificación entre favor divino, mérito moral y éxito económico, de la cual es una típica e incluso inconscientemente satírica expresión la frase: *»That, man is worth one million dollars»* (ese hombre 'vale' un millón de dólares).

Evidentemente, el examen realizado hasta aquí sobre las relaciones entre el dinero y la espiritualidad no nos ha facilitado ninguna conclusión en concreto, e incluso es posible que nos haya dejado todavía más perplejos que antes. Pero ello no podía ser de otra forma, puesto que el problema tal y como lo hemos expuesto hasta ahora —que es como suele plantearse normalmente— está mal enfocado.

Se ha intentado hacer una apreciación objetiva del dinero, se ha probado de etiquetarlo como algo 'malo' o 'bueno', como algo reprochable o apreciable; pero este tipo de valoración objetiva y externa así como cualquier otra de este género (cualquiera que posea cierta 'moralidad' formal, por ejemplo) es fundamentalmente errónea, ya que está basada sobre un equívoco y, por consiguiente, sobre una irrealidad (1). Abandonemos por ello este planteamiento y recomencemos de nuevo por unos caminos totalmente distintos. Empecemos por otorgarle una designación más apropiada

(1) Ciertamente no queremos con ello criticar o rebajar el acto sublime de San Francisco. Este fue heroico y tuvo una incalculable y benéfica eficacia como ejemplo, constituyendo una lección viviente de desapego y uno de los golpes más poderosos jamás inferidos al feroz ídolo de Mammón. La renuncia a toda posesión terrenal es sumamente apreciable en su justo valor como camino de excepción. Nuestra intención es tan sólo demostrar que este camino no puede constituir una solución general aplicable a la vida contemporánea.

¿Qué es en realidad el dinero? Es un medio convencional creado por los hombres para facilitar el intercambio de bienes, así como para hacerlo posible en amplia escala dentro de la complejidad y el rápido desarrollo de la vida contemporánea. Así pues, el dinero es simplemente un instrumento, un símbolo de los bienes materiales. Por ello, por sí mismo no merece *«ni cet*

*excés d'honneur, ni cette indignité»* (ni este exceso de honor, ni esta indignidad).

Es por ello que los que lo condenan con vehemencia equivocan la dirección, y entonces lo justo es que el 'organismo competente', que es la verdadera moral, responda al 'remitente', o sea, al hombre. Es en el alma humana donde se hallan la verdad y el error, el bien y el mal, el mérito y la culpa. Y si examinamos este problema desde este más justo y profundo punto de vista podremos constatar que los errores y las culpas del hombre respecto al dinero son sustancialmente de dos géneros: uno particular hacia el dinero mismo; el otro concerniente, junto con él, a todos los bienes materiales.

El principal malentendido y los errores de conducta que de él se derivan provienen de la tendencia humana a confundir el medio con el fin, de identificar el instrumento con lo que éste produce o, en un sentido más general, el símbolo con la realidad que representa, la forma con la vida.

Es un error del que se pueden observar continuos ejemplos, a menudo cómicos. Ello se manifiesta en todas las formas de coleccionismo devenido un fin en sí mismo, un ejemplo del cual es el bibliómano que llega a preferir ediciones casi ininteligibles, porque son antiguas y raras, a excelentes ediciones modernas. Así, el bibliómano no duda en exclamar (tal y como dice el epigrama de Pons de Verdun):

*¡Esta es! Dios mío, ¡qué alegría!  
No hay duda, es la edición buena;  
Aquí están las páginas doce y dieciséis,  
con los dos errores de impresión  
que no aparecen en la mala.*

Pero en el caso del dinero no se trata de una inofensiva y más o menos ridícula manía, si no de sórdidas manifestaciones de avaricia que 'pierden el alma', simbólicamente hablando; se trata de una violenta codicia que no se detiene ante la culpa o el crimen, desde el sanguinario homicidio por rapiña hasta los más refinados, dañinos e innobles: aquéllos que cometen los fabricantes o vendedores de armas que, por vender sus mercancías, fomentan los conflictos entre los pueblos; aquéllos que ilegalmente fabrican o trafican con estupefacientes; aquéllos que dirigen redes de prostitución o que explotan el interés por el sexo publicando y difundiendo 'sugestivas' imágenes y escritos pornográficos —o, más perspicazmente, semi-pornográficos— bajo el manto de la 'literatura' y del 'arte'.

Por ello el primer acto espiritual que debemos cumplir es el de librarnos de sobrevalorar el medio o el instrumento por el cual se otorgan e intercambian los bienes terrenos, o sea: el dinero. Rechacemos resueltamente ofrecer un sacrificio más sobre el altar de este falso numen, librémonos de la fascinación que ejerce este ídolo y reduzcámoslo con visión clara y sosegada frialdad a lo que es en realidad: un simple instrumento, un cómodo artificio, una útil convención.

Eliminado así este primer obstáculo, podemos pasar a resolver el problema sustancial: el que se refiere a nuestras relaciones con los propios bienes materiales, de los cuales el dinero no es más que un símbolo y un sustituto temporal.

Hemos visto cómo los bienes materiales —ya sean alimentos, ropa, viviendas, instrumentos de trabajo u objetos de arte— se componen sustancialmente de materiales extraídos de los tres reinos de la naturaleza que se utilizan ya sea en su estado natural, ya sea (lo cual es más usual) después de haber sido transformados y adaptados al hombre. En ellos no puede haber, por tanto, ningún mal intrínseco. Desde un punto de vista naturalístico son cosas; desde el punto de vista religioso, son dones de Dios.

De ahí que lo que significan para nosotros, así como su efecto benéfico o maléfico, dependen de nuestra actitud interna hacia ellos y de la utilización que, con libertad de elección, podemos y queremos hacer de ellos.

Este reconocimiento fundamental nos conduce a toda una serie de aclaraciones de gran importancia espiritual y práctica. En primer lugar, resulta evidente que la falta de posesiones externas no resuelve de ningún modo el problema. Aparte de todas las limitaciones y de la esclavitud que conlleva la pobreza en la vida moderna, si un 'pobre' desea apasionadamente los bienes materiales, si no piensa en otra cosa más que en procurárselos, si se halla resentido y enfurecido contra aquellos que los poseen, se encuentra psicológicamente esclavizado por ellos.

Esto no significa que no sea lícito buscar mejorar la propia condición; más bien es casi un deber intentarlo. Pero ello puede hacerse sin dejarse absorber u obsesionar por completo, manteniendo la propia libertad interior y la propia dignidad.

A su vez, un rico moralmente desapegado de sus posesiones y que se sienta libre interiormente no se encuentra en absoluto disminuido espiritualmente por sus riquezas; psicológicamente es un 'pobre' de espíritu, en el sentido evangélico.

Para llegar a dominar así los bienes materiales, para resistir las continuas tentaciones a las que dan ocasión —tentaciones sexuales, flojera, pereza, y egoísmo de toda suerte— es preciso poseer un temple de ánimo ciertamente particular, es preciso saber vivir en un clima espiritual que constituye la verdadera prueba del fuego de la libertad interna, del desapego, del 'espíritu de pobreza'.

Pero tampoco esta 'pobreza interna' resuelve completamente el problema. Cuando el hombre tiene su conciencia tranquila y, por consiguiente, hasta cierto punto está a bien con Dios, también debe ponerse a bien con sus semejantes, con los cuales se encuentra entretelado en una trama de relaciones íntimas e indisolubles de índole moral y práctica. Por ello, la liberación interior debe ir acompañada por una correcta utilización de los bienes que se poseen. Ello también conlleva, a su vez, dos problemas: 1. el de su recto uso individual; 2. el de su recto uso colectivo.

La base para una correcta utilización individual subyace en la renuncia a la idea de que lo

poseído es un derecho personal. La propiedad jurídica es algo puramente humano, que se justifica psicológica y prácticamente debido al nivel medio del desarrollo moral de la humanidad. El deseo de poseer es una fuerza primordial que merece ser tenida en la debida cuenta: no puede eliminarse o reprimirse violentamente. Pero contemplada espiritualmente, la propiedad asume un aspecto y un significado bien distintos. Ya no se trata de un derecho personal, sino de una *responsabilidad* tanto hacia Dios como hacia los demás hombres.

Si nos acogemos a concepción religiosa de la vida, debemos reconocer que todo procede de Dios, que todo nos viene dado por El y que, por lo tanto, en realidad es suyo. El es el único y universal 'propietario'.

Si además nos adherimos a la concepción más metafísica de que la vida es inextricablemente una, que sólo el Supremo, lo Absoluto, tiene una existencia Real y que todas las manifestaciones individuales no son más que efímeros apariencias (como sostiene la filosofía Vedanta, por ejemplo), menos todavía podremos admitir que la propiedad personal pueda tener una base espiritual.

Desde el punto de vista espiritual, por lo tanto, un hombre tan sólo puede considerarse depositario, administrador o 'fiduciario' de los bienes materiales que, de una u otra forma, posea jurídicamente. Tales bienes constituyen para él una auténtica y verdadera prueba a la cual es sometido, así como una responsabilidad espiritual, moral y social muy difícil de mantener dignamente.

Este lenguaje resulta algo insólito en estos tiempos y puede parecer la expresión de un idealismo poco práctico. Sin embargo estoy convencido de poder demostrar que posee un valor inmediato y superior a lo que pueda parecer a primera vista.

En primer lugar, aquellos que poseen una sensibilidad moral algo refinada llegan espontáneamente a la conclusión arriba citada. Recordemos, por ejemplo, los nobles escrúpulos que perturbaron el ánimo de Antonio Fogazzaro cuando entró en posesión de los bienes heredados, revelados por Gallaran Scotti en su *Vida de Antonio Fogazzaro*. Recordemos también las duras luchas que atormentaron a Tolstoi durante la mayor parte de su vida.

Pero el concepto de ser unos 'servidores sociales', de ser meros depositarios de las riquezas —ya sea adquiriéndolas mediante la producción de bienes útiles a la comunidad, ya sea distribuyéndolas después a ésta mediante donaciones para obras humanitarias— no sólo ha sido adoptado sino, y lo que más cuenta, llevado a cabo por algunos de los hombres más prácticos, realistas y realizadores del mundo contemporáneo. Harto conocidos son los casos de desinterés, de austeridad en la vida personal y de una asidua labor inspirada por un ideal de servicio a la sociedad de Edison o de Ford, por ejemplo.

Pero también entre aquellos hombres que dedicaron la primera parte de su vida a negociar preocupados por acumular riquezas, luchando incluso ásperamente contra sus competidores, existen algunos que en un determinado momento se sintieron impulsados (por motivos probablemente diversos y mixtos que resultaría muy difícil e incluso indiscreto indagar) a utilizar o



a destinar gran parte de sus riquezas a obras humanitarias y culturales.

El ejemplo más típico de este tipo es el de John Rockefeller, el cual —tras haberse convertido en el 'Rey del Petróleo' y tal vez en el hombre más rico del mundo— fundó, dotándola con un gran capital (centenares de millones de dólares) la Rockefeller Foundation. Esta Institución fomenta los estudios y las investigaciones científicas, sobre todo en el ámbito de la medicina, llevando su aplicación a la práctica en amplia escala. Entre otras obras, esta Fundación eliminó la fiebre amarilla que había causado millares de víctimas entre los obreros de la zona del canal de Panamá, y financió una campaña mundial contra la malaria.

Otro ejemplo, también muy conocido, es el de Carnegie, el 'rey del acero', que creó una amplia red de bibliotecas públicas, primero en América y después en otros lugares del mundo.

¿Quién podría calcular los beneficios intelectuales y morales que han obtenido y que seguirán obteniendo innumerables lectores de los centenares de millares de libros de estas bibliotecas?

También está el caso del sobrino de Ford, Henry Ford II, que creó la Ford Foundation, dotándola de centenares de millones de dólares, con fines humanitarios, culturales y educativos. Obras más específicamente espirituales empujaron a Eli Lilly a llevar a cabo el proyecto del doctor Pitirim A. Sorokin, fundando la Harvard Research Center in Creative Altruism, situada cerca de la Universidad de Harvard, que publicó varios libros del doctor Sorokin y de sus colaboradores.

Tampoco faltan ejemplos de este género en Europa e incluso podemos encontrarlos en Italia. Recordemos, entre otros, las iniciativas culturales y sociales de la Olivetti, la Fundación Cini, los premios culturales Marzotto, los premios Motta a la bondad, etc.

Hay una importante razón por la cual estas iniciativas no deberían ser excepcionales ni escasas, sino multiplicarse amplia y rápidamente. Una poderosa agitación impulsa a las masas humanas y las hace intolerantes y rebeldes contra la concepción individualista que hace de la propiedad un derecho incondicional, sin ninguna responsabilidad hacia la colectividad, así como contra el estado que permite y protege este derecho. Por consiguiente, el pueblo ya no se conforma con las ayudas o medidas que asumen un aspecto de 'caridad' o de beneficencia paternalista que llevan implícitas una superioridad y magnanimidad en quienes las otorgan y una obligación de reconocimiento y de gratitud por parte de aquellos que las reciben.

Ahora bien, hasta que no se cumplan estos cambios sociales (de los que hablaremos con más amplitud), o mientras se están cumpliendo, es necesario, para frenar la impaciencia de las masas, que aquellos que posean bienes materiales no los consideren como un derecho incondicional, sino que demuestren que saben y que quieren utilizarlos dignamente y para el bien de todos. Esto debería hacerse de dos formas:

La primera de ellas —que se puede llamar negativa en cierto sentido— consiste en limitar, o mejor aún eliminar, los despilfarros egoístas, la vida lujuriosa y la ostentación de objetos costosos que irritan y también exasperan a los que carecen de lo más necesario o de todo aquello que, poco a poco, va siendo considerado como necesario para mantener una forma de vida menos

miserable y más acorde con la dignidad de un ser humano.

Acaso no resulte superfluo intentar desenmascarar aquí un sofisma en el que muchos creen, aunque quizás de buena fe, para justificar su lujo. «De este modo —pretextan— hacemos circular el dinero y proporcionamos ganancias a muchos trabajadores.» A ello se puede y se debe objetar en primer lugar que una circulación demasiado rápida del dinero obstaculiza las inversiones productivas a largo plazo, que es lo que precisa el bienestar colectivo, porque con el dinero gastado en un objeto de lujo se podría más humanamente subsanar las necesidades urgentes de aquellos que carecen de lo necesario.

Si después —lo que es auspiciable, pero... ¡no muy probable!— la 'conversión' ético-social de los más ricos adquiriera tales proporciones que llegara a ser determinante del cierre de las empresas de objetos de lujo, ello no provocaría más que los cambios normales que continuamente tienen lugar en el ámbito de los trabajadores a causa del desarrollo de la técnica y de la progresiva adaptación de los productos a los gustos del público. De todos modos, no sería difícil utilizar las providencias adecuadas para favorecer la reconversión de los trabajadores.

La segunda forma de hacer un buen uso de las propias riquezas es la de invertir las en empresas que produzcan y que multipliquen los bienes útiles a los demás hombres, para después dedicar la mayor parte posible de las ganancias así adquiridas a obras humanitarias. A este respecto, y aunque valoramos debidamente la labor de aquellos que han contribuido o contribuyen a elevar el nivel de vida de la humanidad y a mejorar su salud, debemos afirmar que el empleo más benéfico de las riquezas es el que se orienta hacia la elevación moral y espiritual de los hombres.

De hecho, esta utilización posee un doble valor. El primero, que es de carácter preventivo, consiste en combatir las causas profundas, las raíces de todos los tipos de males que asolan a la humanidad. Todo hombre moralmente regenerado constituye un peligro menos y un elemento activo más del bien en la sociedad. El otro valor, más directo e inmediato, consiste en el hecho de que de esta forma se otorgan a los hombres las más nobles y más duraderas riquezas, aquellas que proporcionan el más elevado y sustancial consuelo, la más pura y viva alegría.

Fáciles y numerosas son las formas en las que un rico, animado por la buena voluntad, puede utilizar sus medios para el bien moral y espiritual de los hombres. He aquí algunas de estas formas:

La publicación y difusión de buenos libros. Estos son una verdadera reserva de energías espirituales: poseen el poder, que bien podríamos llamar 'mágico', de permitirnos entrar en comunión con los espíritus más elevados de la humanidad a pesar de las distancias del espacio o del tiempo, y de recibir su mensaje de vida. Hay libros que han influido eficazmente en el curso de la historia. Baste recordar las obras de los enciclopedistas que prepararon la Revolución Francesa. En Italia apareció el libro de Silvio Pellico *Le mié Prigioni* (mis prisiones) del que G. Pallavicino, en un informe enviado en el año 1837 al Gobierno Austríaco, dice que «resulta más

perjudicial al Gobierno de Su Majestad que la pérdida de diez batallas».

¿Quién podría calcular la acción espiritual ejercitada durante siglos y en infinidad de países por 'libritos' tales como *Las floréenlas de San Francisco* o *la Imitación de Cristo*? Por citar un ejemplo (entre otros muchos) la lectura de un folleto sobre Gandhi indujo a una joven inglesa, hija de un almirante, a abandonar su casa y a su familia para viajar hasta la India junto a Gandhi, convirtiéndose en su discípula y después en su activa colaboradora. Recientemente, el efecto benéfico de los buenos libros ha sido reconocido y valorado, e incluso utilizado como un método de psicoterapia, la biblioterapia, mediante la cual el médico debe proponerse 'dar el libro adecuado a la persona adecuada y en el momento adecuado'.

Pero a menudo los mejores libros, los más beneficiosos, resultan muy difíciles de encontrar. A veces las ediciones están agotadas y no vuelven a reeditarse, o bien no siempre son traducidas a todos los idiomas. En este aspecto los ricos 'iluminados' podrían realizar un incalculable bien, incluso sin grandes sumas de dinero. Con el valor de una torre, de un yate o de algunas joyas, se podría fundar y dirigir una editorial que publicase libros 'constructivos' a bajo precio. Y con lo que cuesta un coche, un abrigo de pieles o alguna costosa antigüedad se puede publicar un libro que añada luz, consuelo y estímulo a millares de personas. Además, con mucho menos se podrían regalar a bibliotecas o a particulares decenas de ejemplares de un libro que nos haya hecho algún bien a nosotros o a otros (2).

Lo mismo puede decirse de la publicación de periódicos o de revistas. En este aspecto merece ser citado como ejemplo a seguir el *Christian Science Monitor*, un moderno periódico que contiene amplia información sobre lo que sucede en el mundo pero elimina las descripciones de delitos y de suicidios y resume los procesos y cualquier otro tipo de acentuación de los aspectos negativos o denigrantes de la vida.

Además de por medio de la prensa, también se pueden producir y difundir mensajes de gran valor moral y espiritual con los más modernos medios: cine, radio, televisión, etc. Se han producido películas muy beneficiosas —¡aunque, desgraciadamente, muy pocas!— aparte de las de carácter específicamente educativo. Pero pensemos en el bien que podría llegar a hacer un productor de alma elevada que financiase películas que, además de poseer interés humano y valor artístico (los cuales sin duda proporcionarían a la película un éxito a nivel práctico), aportasen también mensajes espirituales de los que tan necesitada está la humanidad y de los que, aunque sea inconscientemente, está sedienta (3).

(2) Cualquiera puede regalar un buen libro en lugar de un objeto y hacer este regalo mucho más personal con una oportuna dedicatoria y, si lo desea, aumentar su valor con una encuademación artística.

(3) Llegados a este punto podríamos poner en cuestión la obra de las iglesias y de las instituciones específicamente religiosas. No voy a hacerlo porque ello requeriría un extenso desarrollo del tema que excedería las dimensiones de este ensayo. Además, aquellas personas que son sinceramente religiosas no necesitan ser incitadas, ya que sienten de manera espontánea el impulso de 'dar', o responden complacidas a

las llamadas que se les hacen. Me limitaré a decir que a las iglesias e instituciones religiosas también se les presenta el problema de repartir y de utilizar el dinero disponible de la forma más acertada para lograr un auténtico y elevado bienestar de los asistidos; esto es: cuál es la proporción que hay que destinar a los medios de culto (edificios, ornamentos, etc.), a la asistencia material, a la ayuda moral y espiritual directa, etc. Pero este problema, que no es nada fácil, atañe a los dirigentes y a la jerarquía eclesiásticas.

Además, convendría crear y potenciar toda una serie de Instituciones que actuaran como Centros de ayuda psicológica y espiritual: Consultorios educativos para padres; Consultorios pre y post-matrimoniales; Centros de profilaxis psicológica y de psicoterapia; iniciativas para la prevención de suicidios; Institutos para jóvenes precoces y especialmente dotados, etc. Algunos de estos Centros ya existen y llevan a cabo una labor realmente útil, pero su número y su campo de acción son insuficientes en relación a las inmensas y urgentes necesidades actuales.

Finalmente, está el tema de la preparación y utilización de los trabajadores o 'servidores' espirituales. Estos deben poseer una vocación especial y unas características muy particulares que no siempre resultan fáciles de encontrar. Por ello deberíamos ponernos a la búsqueda de las personas que las posean y considerarlas como valiosos instrumentos del bien, poniendo a su disposición todos los medios necesarios para que puedan dar el máximo rendimiento posible y desarrollar de forma rápida y eficaz su misión. Se trataría de hacer con los 'expertos humanitarios y espirituales' en este ámbito lo que se hace habitualmente con los expertos en los distintos campos de la técnica.

Ahora conviene examinar brevemente los aspectos colectivos —nacionales, sociales y mundiales— de la utilización del dinero y de los bienes materiales en general. Aun cuando la mayoría de los ricos tomaran la decisión de hacer todo cuanto acabamos de exponer y se consideraran a sí mismos como 'gerentes' y administradores responsables de los bienes concedidos por Dios —y nadie es tan ingenuo como para creerse una cosa así— el problema no estaría todavía totalmente resuelto. Para la compleja vida moderna la acción individual no es suficiente. Existen grandes problemas de producción y de distribución, de trabajo y de organización, de economía y de finanzas, que sólo pueden resolverse a gran escala mediante organismos nacionales, internacionales y mundiales.

Los principios básicos de una utilización espiritual del dinero y de los bienes que éste puede generar son los de una justicia social auténtica y una repartición ecuánime de los recursos naturales entre todos los pueblos de la Tierra. Actualmente se están reconociendo y afirmando rápidamente estos principios y se está desarrollando ante nuestros ojos, por todas partes y de distintas formas, una dura y dramática lucha entre aquellos que exigen su puesta en práctica (algunas veces de manera violenta y fanática, sin tener en cuenta la necesidad de un proceso gradual) y los que la obstaculizan, abierta o encubiertamente, debido a su estrechez de ideas, a su apego hacia las posesiones y privilegios que detentan o a su carencia de sentido humanitario.

Es obvio que no puedo tratar ahora este tema tan amplio, complejo y... conflictivo, dadas sus inevitables connotaciones políticas. Únicamente citaré las más importantes organizaciones internacionales que bajo la égida de las Naciones Unidas se dedican a la actuación de aquellos principios a escala mundial: la FAO (Organización de la agricultura), la Organización Mundial de la Salud, la Banca Internacional, etc. Por otra parte, sería injusto olvidar aquí las ingentes ayudas proporcionadas por las naciones más ricas, sobre todo por los Estados Unidos de América, a los países más pobres. En este caso tampoco es preciso hacer un psicoanálisis de los móviles, sino que conviene apreciar positivamente el beneficio recibido.

Así, y sólo así, podrán ser atajados los peligros que amenazan gravemente a la humanidad: sangrientas revoluciones sociales, violentas rebeliones de las masas asiáticas y africanas, una guerra mundial que podría destruir gran parte de la humanidad.

Pero el deber, la importancia y la urgencia de esta gran tarea en el ámbito material no debería desplazar a un segundo plano la otra labor igualmente necesaria y urgente a desarrollar en el ámbito ético-espiritual.

Aquellos que dominados por la ideología del materialismo histórico tan sólo consideran al 'hombre económico', están dejando de lado la profunda verdad, más psicológica que moral y religiosa, contenida en el dicho: «No sólo de pan vive el hombre». El ser humano también precisa de bienes culturales y espirituales y, por consiguiente, tiene todo el derecho de poseerlos.

Pero aún hay más: el bienestar económico, no sólo no es suficiente, sino que además también puede presentar inconvenientes y peligros al producir efectos perniciosos en aquellas personas que carecen del temple moral necesario para hacer buen uso de dicho bienestar. Numerosos y conocidos son los ejemplos de esta índole, pero como la inmensa mayoría (por no decir casi la totalidad) de los hombres no los tiene en cuenta o los olvida en su ciega avidez y en su frenética carrera por-la conquista de las riquezas, no es inadecuado llamar la atención sobre ellos.

Recordemos que los hijos de los millonarios o de los multimillonarios que no trabajan en las empresas de sus padres ofrecen a menudo un espectáculo público de vida disoluta, y recordemos también los escándalos que suelen producirse en el seno de la denominada 'alta sociedad'. Incluso entre las persona muy ricas cuya conducta es irreprochable existen casos de suicidio. Además, toda una serie de encuestas llevadas a cabo en distintos países han demostrado unánimemente que generalmente los millones ganados en la lotería, en las carreras o en las quinielas no aportan la felicidad a sus afortunados ganadores, sino que por el contrario estas ganancias suelen ser dilapidadas rápidamente y de mala manera, llegando a provocar a veces incluso graves crisis familiares.

Un hecho menos conocido y también menos espectacular, aunque quizás más significativo, es que incluso un moderado y justificado bienestar, la seguridad material o la desaparición del miedo con respecto a los apuros económicos pueden presentar —y de hecho, así ocurre—

inconvenientes.

Un claro ejemplo de ello son los países escandinavos, sobre todo Suecia, donde las extendidas previsiones sociales aseguran a todos los ciudadanos subsidios y asistencias en caso de necesidad. Pues bien, se ha observado que en estos países la falta de incentivos y de riesgos ha generado un sentimiento de monotonía y de aburrimiento hasta el punto que las estadísticas muestran que los suicidios son allí mucho más numerosos que en otros lugares. El ministro del interior de Suecia, al hablar de los «Teddy Boys», llegó incluso a decir que éstos constituían 'la criminalidad del bienestar' (4).

Naturalmente que para llegar a esta situación también han influido otras causas; pero ello nos demuestra que el bienestar económico no resuelve los problemas, y no es que no aporte la felicidad, sino ni siquiera serenidad. Ciertamente que el remedio no consiste en acabar con estas ayudas sociales tan profundamente humanitarias y que eliminan una gran cantidad de desgracias y de sufrimientos. El remedio consiste en adecuadas ayudas de carácter psicológico y espiritual.

Tales ayudas son también actualmente necesarias y urgentes por otra razón. El rápido desarrollo técnico, la revolución industrial que se está llevando a cabo debido a la 'automatización', y la utilización a gran escala de la energía nuclear producirán, una vez superadas las inevitables crisis de ajuste, una considerable disminución del trabajo y de las horas laborales y, en consecuencia, mayor bienestar económico. De esta forma las personas podrán disponer de más tiempo, de más energías y también de más dinero. Pero si no han sido educadas para utilizar todo esto de forma constructiva, para refinarse y elevarse, dicha 'disponibilidad' se convertirá fácilmente en una amenaza y en un peligro.

(4) Citado en el artículo de C. Savonuzzi «Diventano criminali in Svezia i giovani che stanno troppo bene» (*La Nazione*, 25 de septiembre de 1959)

A este respecto, debemos tributar nuestra más sincera admiración y brindar todo nuestro apoyo moral y material a la UNESCO (United Nations Educational Scientific Cultural Organization) que se ha propuesto y está llevando a cabo a escala mundial una labor de educación y de elevación humana. Por un lado, está desarrollando una gran campaña contra el analfabetismo, y por otro ayuda de muy distintas formas al desarrollo de la cultura, sobre todo concediendo a los jóvenes con más méritos la oportunidad de demostrar su propia valía.

Finalmente, existe otro aspecto de nuestro tema que también exige una aclaración. Para evitar cualquier sentimiento de inferioridad o quizás de noble amargura en aquellos que no tienen posibilidades de contribuir económicamente, es bueno recordarles que esta forma de beneficiar a los demás no es la única ni tampoco la más elevada; existen muchas y distintas maneras de servir a la humanidad. Incluso las más sencillas y humildes, como pasar un texto a máquina, escribir unas direcciones, etc. tienen un gran valor y dignidad espiritual cuando se

realizan con fines humanitarios y al servicio de una obra espiritual.

Un tipo de servicio que integra felizmente la ayuda material con la moral es el que se realiza en el Servicio Civil Internacional. Resulta reconfortante ver cómo una cantidad cada vez más numerosa de jóvenes se dedica a ello con entusiasmo y soporta pacientemente el esfuerzo y las molestias que exige. Por otra parte, ellos mismos declaran que se sienten recompensados con creces por las valiosas lecciones que extraen de su labor, por las experiencias vividas, por la ampliación de sus horizontes espirituales, así como por las relaciones fraternales que les proporciona su trabajo.

En realidad, los diversos modos y medios de servicio se entrelazan y se integran recíprocamente. Las obras de quienes dedican su propio tiempo y sus energías requieren para su desarrollo de las aportaciones económicas y de los medios materiales necesarios. Y a la inversa: cuanto más numerosos y generosos sean los donantes, más numerosos deberán ser aquellos que sepan hacer uso fecundo y elevado de dichos medios. Por ello, y bajo este prisma, la tarea esencial e impelente es formar nuevas *élites*, esos equipos de pioneros de la Nueva Era constructores de una civilización nueva y mejor y de una cultura nueva y superior. De todo lo expuesto creo que es fácil deducir que el problema del dinero y de los bienes terrenales es un problema esencialmente espiritual que sólo puede resolverse a la luz del espíritu. En verdad que espíritu y materia, esos aparentes y relativamente 'enemigos', pueden y deben unirse de manera armoniosa en una síntesis dinámica en la unidad de la vida.

## 22. Marta y María: vida activa, vida meditativa

*Mientras estaban en camino, Él (Jesús) entró en un pueblo y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Ella tenía una hermana que se llamaba María y que se sentó a los pies de Jesús para escuchar sus palabras. Pero Marta, que estaba muy ocupada sirviendo la mesa, se acercó a Jesús y le dijo: «¿Señor, no te importa que mi hermana me haya dejado sola y no me esté ayudando?» ¿Por qué no le dices que me ayude?» Pero Jesús le contestó: «Marta, Marta, tú te afanas y te inquietas por muchas cosas, pero sólo una cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte y no le será arrebatada».*

(Lucas, 10, 38-42)

Al Evangelio se le ha llamado 'el libro no leído'. Ciertamente es un libro generalmente no comprendido y, sobre todo, no seguido. Si los sublimes preceptos en él contenidos fueran correctamente entendidos y verdaderamente practicados, la vida de los hombres presentaría un aspecto muy distinto.

Dentro del actual despertar de las aspiraciones espirituales —aspiraciones ardientes y

sinceras, pero todavía algo confusas, tambaleantes e inciertas en torno a cuáles son las mejores vías a seguir y qué metas concretas cabe proponerse— a menudo se suele plantear la pregunta de si el Evangelio puede saciar de modo satisfactorio las exigencias de las almas modernas, o bien si éstas necesitan alimentarse de distintas fuentes. Mientras que por un lado hay quien defiende un sencillo y verdadero retorno al evangelio como única medicina para las enfermedades religiosas, morales y sociales que nos afligen, por otro están aquellos que se preguntan sin rodeos (utilizando una expresión de la que hacen voluntario uso y abuso algunos filósofos contemporáneos) si acaso los Evangelios no estarán ya algo desfasados.

Que los valores ético-espirituales afirmados y ejemplificados en los Evangelios poseen un carácter universal y eterno, que éstos responden a las exigencias íntimas y perennes del alma humana y que, por consiguiente, no pueden estar desfasados, me parece algo tan evidente como para no necesitar demostración alguna. Merece en cambio un más atento y amplio examen la cuestión de si el Evangelio puede responder todas las demandas del hombre moderno y si puede llegar a apagar toda el hambre y la sed de su alma.

Muchos son los que consideran oportuna, e incluso necesaria, una integración del Evangelio con otros elementos del conocimiento y la acción espiritual —elementos que en parte se encuentran en las experiencias de antiguas y lejanas civilizaciones, en las enseñanzas de otras concepciones filosóficas y religiosas, y son en parte portadores de novísimas evoluciones y conquistas del alma moderna. Con tal integración quizás se pudiera llegar a crear una gran síntesis de una riqueza y una universalidad todavía no alcanzada en la historia. Pero no es mi propósito tratar aquí esta cuestión.

Simplemente la he señalado tanto para proponerla a la más profunda y actual meditación de todos aquellos que se ocupan de los problemas del espíritu, como también para tener ocasión de realzar que incluso aquellos que consideran necesaria la mencionada integración sienten profundamente la necesidad de acercarse a los evangelios con el alma pura, interpretándolos a la luz de nuestros nuevos conocimientos para descubrir las aplicaciones a los problemas actuales y, sobre todo, para intentar realizar de forma cada vez menos imperfecta sus elevados principios en la vida cotidiana.

El episodio que hemos escogido contiene una enseñanza que, de entre todas las contenidas en el Evangelio, quizás sea la menos comprendida, valorada y seguida en la vida moderna; y es por ello que merece un estudio más atento y cuidadoso que puede aportar más beneficios que las otras.

Para poder llegar a comprender mejor el profundo significado de la amonestación de Jesús, detengámonos un momento y recordemos de nuevo la escena que tuvo lugar en la casa de Betania. La llegada inesperada de Jesús produjo ciertamente una fuerte impresión en el ánimo de las dos hermanas, pero la forma en la que una y otra reaccionaron psicológicamente ante dicho acontecimiento fue muy diferente. Ambas sintieron brotar en sí mismas el vivo deseo de rendir homenaje al huésped, ¡pero de qué forma tan distinta lo hicieron!



Marta, con su mentalidad burguesa, se preocupó de demostrarle su propia devoción y sus atenciones preparando una espléndida comida y poniendo en la mesa lo mejor de todo cuanto poseían. De esta forma ella honraba el cuerpo y la personalidad externa de Jesús.

Por el contrario, María, con su actitud interior y espontánea, honró el Espíritu de Jesús, y mientras que en apariencia no hacía ni daba nada sino que tan sólo escuchaba extasiada las palabras llenas de luz que brotaban de sus labios, en realidad le estaba ofreciendo lo que para él era la cosa más grata y preciosa, quizás la única que deseaba ardientemente y que tan sólo de los humanos podía recibir: la comprensión de su divino mensaje y la total dedicación al ideal del cual él era la encarnación viviente.

¡Cuántas veces su corazón rebosante de amor debió de haber sangrado, chocando contra los duros y cerrados corazones de los hombres! ¡Cuántas veces debió de haber sufrido su alma por el escepticismo, la sequedad, la torpeza y la maldad de las personas; y no sólo por la de los escribas y de los fariseos, sino —y lo que todavía resulta más doloroso— también por la de aquellos que le eran más queridos, que estaban más próximos a él y que se consideraban sus discípulos!

La tan frecuente equivocada comprensión de sus palabras, su sueño durante la agonía de Getsemaní, las tres negaciones de Pedro, por no hablar de la traición de Judas, son pruebas evidentes de la gran distancia existente entre Jesús y el resto de la humanidad; distancia cuyo conocimiento constituyó el aspecto más íntimo y oculto, pero acaso el más penoso de su pasión. Por consiguiente, ¡cuánto debió de haberse regocijado el sensible corazón de Jesús al experimentar la dulzura de la comprensión y la íntima comunión del alma que le donaba María en su recogimiento inmóvil, en su estático silencio! Sin embargo, Jesús notaba que aunque la buena de Marta lo honraba como mejor sabía y podía, y apreciando su prosaico homenaje, se dispuso a saborear la espléndida comida que la diligente ama de casa le había estado preparando. El la dejaba hacer y no la obligó a seguir sus discursos, ni a escuchar mansamente aquello que no habría sabido comprender.

Pero Marta no poseía la discreción de Jesús. Le gustaba hacer las cosas a su manera y quería obligar a su hermana a que hiciera lo mismo que estaba haciendo ella; e incluso, aunque de forma indirecta, intentó dirigir un reproche a Jesús porque ni él mismo indujo a María a seguir su ejemplo: «¿Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola para servir la mesa? ¿Por qué no le dices que me ayude?».

Esta muestra de agresividad por parte de la excesivamente enérgica y absorbente ama de casa obligó a Jesús a abandonar su condescendiente reserva y a amonestarla con suaves palabras, pero severas y eficaces, llenas de un profundo y universal significado: «Marta, Marta: tú te preocupas y te inquietas por muchas cosas, pero tan sólo una cosa es necesaria. María ha escogido la mejor parte y no le será arrebatada».

¿Qué nos dicen actualmente las amonestaciones de Jesús? En mi opinión se pueden aplicar de muy variadas y fundamentales maneras, pero para llevarlas a la práctica es ante todo

imprescindible que nos demos clara cuenta de la verdadera naturaleza y de las distintas modalidades de lo que nosotros llamamos acción.

Por regla general, Marta y María siempre han sido consideradas como los símbolos de la acción y de la no acción. Esta interpretación es correcta si entendemos la acción en el ordinario y restringido sentido de actividad externa, pero en realidad no pone en adecuada relevancia la íntima naturaleza de sus contrapuestas funciones y por consiguiente ha dado lugar a equívocas y erróneas deducciones prácticas. En realidad, el problema de la acción es mucho más difícil y complejo de lo que pueda parecer a primera vista. Bien lo sabían los antiguos sabios de la india, que trataron con profundidad este problema vital. Dice el desconocido autor del *Bhagavad-Gita*, el gran poema filosófico-religioso contenido en el *Mahabharata*:

«¿Qué es la acción y qué es la no acción? Sobre este punto incluso los Sabios están perplejos... Difícil de entender es la naturaleza de la acción. Sabio entre los hombres y devoto en el cumplimiento de toda acción es aquel que sabe ver la no acción en la acción y la acción en la no acción.»

Veamos cuál es el significado de esta aparente paradoja. Los criterios por los cuales el hombre ordinario juzga aquello que se refiere a la acción son totalmente externos, cuantitativos y mecánicos. Según él, un hombre de acción es aquel que produce efectos tangibles y visibles, que gana mucho dinero, que construye grandes edificios o que manda a muchos hombres.

En cambio la meditación y la contemplación son para él sinónimo de sueños vanos, de inercia, de esterilidad. Como en los versos de Carducci, considera al meditabundo y al místico, al igual que al poeta, como:

*.. un 'pierdedías'  
que vaga por los alrededores  
dándose de cabeza con las esquinas,  
con la nariz siempre al viento;  
sus ojos desvarían  
tras ángeles y golondrinas.*

Esta convicción se halla muy extendida, lo cual hace que sea necesario aclarar su fundamento erróneo. Quien examine atentamente y sin dejarse engañar por las apariencias la verdadera naturaleza de la así considerada 'actividad' que impera hoy en día, se dará cuenta fácilmente de que se trata en gran parte de oropel, y no de oro: atareamiento, estrépito, consumismo, agitación... activismo, en fin, y no verdadera acción. En cambio son características esenciales de ésta, tal y como nos demuestra la naturaleza, la armonía, la organicidad, el ritmo y, sobre todo, la fecundidad.

Pero por desgracia, ¡cuántas de nuestras actividades carecen de todas estas características! ¡Cuan a menudo representan meramente una vana apariencia y una estéril dispersión de

fuerzas! ¡Qué parecidas son a la cal que, como afirma Tagore con gran ingenio, «levanta polvo, pero no fertiliza la tierra»!

El hombre de negocios, que ya rico sigue llevando una vida afanosa con el fin de acumular más riquezas de las que no sólo no hará un uso noble y fecundo, sino que ni siquiera dispondrá de tiempo para disfrutarlas; el político, que preocupado por la ambición se esfuerza sin tregua para ascender sobre los efímeros pedestales de los cargos públicos, urdiendo mil intrigas sin rehuir ninguna baja; la dama frívola que jadeante va de un té a una recepción, de una comida a un teatro, siempre preocupada por su maquillaje y por sus joyas, para contar con los fútiles triunfos de su vanidad. ¿Acaso todas estas personas son realmente activas? ¿Acaso no se parecen sus vanos e incansables ajetreos en pos de la restringida búsqueda de sus mezquinas preocupaciones a la ridícula obstinación con la que algunos perros dan vueltas alrededor de sí mismos intentando atraparse la cola?

Y todavía peor: existen actividades decididamente nocivas, de carácter destructivo; como los actos que ofenden el carácter sagrado de la vida, tanto por parte de aquellos que mutilan el cuerpo como de aquellos que hieren y pervierten las almas; y toda la triste gama de culpas y delitos, tanto los reconocidos y condenados por la ley como los que escapan al castigo humano, aunque no al imperio infalible de la ley moral.

En todas estas manifestaciones, repito, el hombre no es realmente *activo*. Lo que sucede en estos casos es que se deja envolver pasivamente por los instintos y por las pasiones, ilusionar por los espejismos, y empujar por las sugerencias y los hábitos.

Particularmente fuerte y frecuente es la influencia que ejerce sobre nosotros la sugestión, tanto individual como colectiva. A menudo, mientras creemos estar actuando independientemente, en lugar de ello y sin que nos demos cuenta, estamos siendo arrastrados por una corriente externa. A este respecto relataré una breve anécdota, ocurrida realmente, que constituye un claro ejemplo del poder de imitación del inconsciente.

Un amigo mío, que acababa de llegar a Nueva York y que no tenía nada que hacer, salió del hotel en el que se hospedaba con el propósito de pasearse tranquilamente por la ciudad. Pero, pasados unos minutos se percató de que estaba andando a toda prisa y que casi jadeaba. Sorprendido aminoró la marcha, pero poco después se dio cuenta que de nuevo volvía a estar andando ¡a toda prisa! A su alrededor todo el mundo caminaba muy de prisa y él había recibido de forma irresistible la tácita pero imperiosa sugestión de su ejemplo.

En cambio, bajo la apariencia de la no acción, en el corazón del silencio, suele ocultarse la verdadera actividad del ser profundo. Al igual que en la naturaleza exterior, también en la vida del hombre todo acto creativo, todo inicio y arranque original, todo impulso vital se produce en la oscuridad, en la quietud, en la aparente inmovilidad. Las semillas germinan en las tinieblas, recubiertas de una doble capa de oscura tierra y de blanca nieve; los manantiales de agua brotan con más fuerza y más pureza cuanto más oculta en las vísceras de la tierra se encuentra la vena que los alimenta. Igualmente en el hombre, la íntima labor por medio de la cual él se hace

a sí mismo y desarrolla sus propias facultades, la fatigosa elaboración y asimilación de los materiales de experiencia recogidos en la vida externa, el duro trabajo que precede a toda fecunda cosecha, cualquier acto, en suma, verdaderamente productivo y creativo se desarrolla en el recogimiento, en el silencio y en las regiones internas del alma.

El hombre moderno, cuya atención está siempre pendiente del exterior, continuamente distraído por la fantasmagoría de las apariencias, no puede sospechar siquiera la realidad, la concreción, la riqueza de ese mundo interior, el poder de las fuerzas que se agitan en él o la importancia de los acontecimientos que allí se desarrollan. Lejos de ser el mundo de la inercia y de los sueños, el mundo interno es el mundo de las causas eficientes de las que toda manifestación visible y externa es sólo el resultado y el efecto.

Existe, en verdad, en el mundo interno la región de los sueños vanos, de las agotadoras nostalgias, de los quejosos lamentos, de los sentimentalismos morbosos; la región de la crítica estéril, de las dudas miedosas, de la floja pereza, de la vergonzosa inercia. Pero este no es el verdadero mundo interior; es una zona intermedia, donde se refugian los débiles, los áridos, los viles y todos aquellos que no saben o no quieren afrontar valerosamente ni las dificultades de la vida moderna ni las no menos importantes de la verdadera vida interior. Esta, al igual que la otra, también requiere un duro aprendizaje, una gran esfuerzo y un verdadero espíritu de superación.

En el amplio mundo del alma existen radiantes cimas de contemplación espiritual, en las que todo esfuerzo desaparece y en las que el hombre puede abandonarse totalmente a la acción del Espíritu. Pero para alcanzar estas alturas es necesario recorrer un largo y fatigoso camino; para conseguir el estado en el cual es posible la pura contemplación es preciso un trabajo asiduo y metódico de purificación, de ascensión y de ascesis.

Para intentar explicar con mayor claridad las diferentes relaciones que entrelazan la actividad externa con la actividad interna, examinaremos brevemente los dos tipos opuestos de anomalías y de desvíos que se dan en el campo de la acción, así como los métodos para corregirlos. Una de estas anomalías la constituye la impulsividad; la otra, la abulia. Los impulsivos, los violentos, los inquietos son aquellos en los que el poder central de la inhibición no alcanza a disciplinar y a dominar convenientemente las fuerzas instintivas y pasionales, ya sea por su excesiva intensidad, ya sea por la debilidad intrínseca del sujeto. Por ello, éstos se sienten impulsados a emprender muchas cosas, pero rara vez suelen terminarlas; o bien se abandonan a la comisión de actos de carácter agresivo y destructivo. Son aquellos que, como se ha dicho antes, levantan polvo pero no crean nada realmente vital.

Resulta evidente que para estas personas impulsivas la más elevada y real de todas las acciones debería consistir en una aparente no-acción, en un continuo y severo dominio de los impulsos, en toda una serie de actos voluntarios para disciplinar las energías descompuestas, para obligarlas a armonizarse, para purificarlas y elevarlas hasta que hayan conseguido

manifestarse exteriormente en obras constructivas. Este es un claro ejemplo de cómo una disminución en las actividades externas puede ser indicativa de una intensa acción interior.

Si examinamos a los abúlicos, a los débiles, a aquellos que no se sienten con ánimos y son incapaces de actuar, llegaremos a las mismas conclusiones. De hecho resulta inútil empujar a un abúlico a actuar. Si supiese hacerlo ya no sería un abúlico. Para incitar a un abúlico a actuar, o para curar su abulia, es necesario descubrir las causas profundas y eliminarlas. Estas causas suelen ser mucho más variadas y complejas de lo que podamos pensar y requieren un amplio estudio, pero para nuestro actual objetivo bastará con mencionar algunas de las más importantes: Por lo general la abulia no se debe a una verdadera debilidad, sino a la acción inhibitoria de intensas impresiones y de experiencias que se remontan quizás a la infancia, y de las cuales normalmente la persona no suele conservar ningún recuerdo; o también pueden deberse a la pugna entre dos fuertes tendencias —conscientes o inconscientes— que al ser de polos opuestos pero de intensidad casi igual, consumen las energías psíquicas en una lucha estéril y sin solución. En otros casos, la abulia también puede deberse a un exceso de sensibilidad y de plasticidad, por cuya causa el individuo sufre constantemente las innumerables y contradictorias influencias del ambiente y se convierte en una especie de veleta que gira hacia donde le empuja el viento. Finalmente, en otros casos la abulia es el resultado de una exagerada actividad intelectual de tipo crítico y analítico que reseca las fuentes activas y vivientes de la energía profunda. En cualquiera de estos casos la desaparición de la abulia y la adquisición de un poder normal de acción requieren de una larga y compleja labor de asentamiento, de reconstrucción y de refuerzo interior que hasta que no se haya llevado a cabo no proporcionará manifestaciones visibles, pero que es una verdadera acción y fuente de todas las demás actividades futuras.

Lo que es cierto en los casos más extremos de personas impulsivas o abúlicas es por demás también cierto para todos los hombres: para todos nosotros. Con excesiva frecuencia olvidamos que no es la cantidad de obras lo que tiene valor, sino la calidad de la acción, y que de cara a los demás —y para su propio bien— nuestro primer y más urgente deber es empezar por mejorarnos a nosotros mismos.

«Toda alma que se eleva, eleva al mundo», afirmó una mística moderna, Elisabetta Leseur. Toda pasión dominada, todo error enmendado, significa un peligro menos para todos; cualquier destello de sabiduría que brille en nuestro interior, cualquier nueva fuerza moral desarrollada o cualquier sentimiento superior constituyen, ya de por sí, un beneficio para toda la humanidad.

Estos tesoros espirituales tienden a propagarse por sí mismos de mil formas distintas, sin ningún esfuerzo consciente por nuestra parte y aunque lo desconozcamos, manifestándose en cada palabra y en cada acción con una irradiación invisible pero poderosa. En cambio, Sin embargo, normalmente pasamos por alto este deber fundamental y, sin ni siquiera dudarlo, asumimos con despreocupación, impaciencia y presunción la ardua tarea de mejorar... a los demás. En cuanto disponemos de una pequeña moneda, nos apresuramos a convertirnos en

benefactores y filántropos, sin pensar en la pequeñez de nuestro donativo ni en las deudas internas que aún tenemos que pagar, olvidando que «quien está demasiado absorto en hacer el bien, no tiene tiempo para ser bueno», según el agudo y sutil aforismo de Tagore. De hecho, si examinamos con toda sinceridad los motivos que nos impulsan a afanarnos para ayudar a los demás, a menudo nos daremos cuenta de que éstos no son tan puros ni tan elevados o desinteresados como pudieran parecer. Entre esa brillante aleación, y mezclados con el oro, podemos descubrir los bajos metales de la presunción, de la vanidad y del proselitismo, así como un elemento mucho más sutil y oculto: el deseo de tranquilizar nuestra conciencia y disponer' de un pretexto para no tener que emprender el fatigoso deber de la purificación interior.

Pero aun cuando no existen estos móviles interiores, incluso cuando los motivos son realmente puros, se puede cometer este mismo error, ya sea por debilidad, por condescendencia, por ignorancia o por una concepción demasiado mezquina o superficial del deber.

Maurice Maeterlink, con una imagen realmente sugestiva, aconseja: «Evitemos actuar como aquel farero que distribuía entre los pobres de la chozas vecinas el aceite de que se alimentaba la llama con la que debía alumbrar los océanos. En su centro, toda alma es guardiana de un faro más o menos necesario. La más humilde de las madres que se deja entristecer, absorber o anonadar por sus restringidos deberes de madre, da así su aceite a los pobres y sus hijos sufrirán toda su vida por el hecho de que el alma de su madre no fue tan clara como hubiera podido serlo. La fuerza inmaterial que reluce en nuestros corazones debe ante todo brillar por sí misma, ya que sólo así podrá llegar a brillar también para los demás. Por cuanto que es pequeña vuestra luz, jamás regaléis el aceite que la alimenta, sino la llama que la corona».

Si consideramos atentamente la vida de aquellos que más han beneficiado a la humanidad, proporcionando alivio y consuelo no sólo a los cuerpos sino también a las almas, encontraremos que su apostolado siempre estuvo precedido por largos períodos de recogimiento y de aparente inactividad, los cuales en realidad suscitaban y concentraban potentemente las energías espirituales que debía después irrumpir y difundirse de forma irresistible, *ex plenitudine contemplationis*, según la hermosa expresión de Santo Tomás, produciendo maravillosos efectos.

La vida de Jesús nos ofrece un claro ejemplo de ello. El hecho de que no se haya transmitido nada de cuanto aconteció en su vida desde los doce hasta los treinta años resulta de lo más significativo. Se han barajado distintas hipótesis para llenar este hueco: se ha mencionado un período de instrucción o de iniciación en la escuela secreta de los Esenios; se ha pensado en viajes por otras regiones o en contactos con otras corrientes de conocimiento espiritual. Sean ciertas o no dichas hipótesis, el hecho es que durante dieciocho años Jesús se mantuvo alejado de la vida ordinaria de los hombres, y que de una u otra forma, sólo o en comunidad, desarrolló una silenciosa labor de preparación interior cuyos efectos se manifestarían después de forma visible entre los hombres durante tan sólo tres años, pero con tal fuerza que aún hoy, y

a pesar de haber trascurrido ya más de veinte siglos, todavía siguen vigentes. La mayoría de los más grandes místicos siguieron también este mismo camino. Así, por ejemplo, santa Catalina de Siena vivió durante algunos años retirada del mundo en un angosta habitación de la casa paterna. Pero, cuando salió de ella, recorrió incansablemente las tierras de Italia y de Francia, amonestando y plegando a su voluntad de buenos principios a los papas, componiendo odios tenaces y despertando a innumerables almas.

Pero, el reconocimiento, el examen de conciencia, la meditación, la plegaria, la contemplación y, en resumen, todos los elementos esenciales de transformación interior, no constituyen tan sólo la preparación indispensable para la acción externa, sino que son sus continuos y necesarios inspiradores y animadores, su perenne alimento.

También hallamos una clara confirmación de esta gran ley en la vida de Jesús. A este respecto, las alusiones que se encuentran en los Evangelios son sumamente explícitas: «Tras haber dispersado a la muchedumbre —cuenta Mateo—. Jesús se retiró al monte para rezar.» Y Marcos nos dice: «Por la mañana, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó y se dirigió hacia un lugar solitario y allí se puso a rezar.» Lucas nos confirma y nos precisa que Jesús, antes de realizar los más importantes actos de su vida, solía retirarse a rezar durante mucho tiempo. Así, antes de escoger entre sus discípulos a los doce apóstoles y de pronunciar el Sermón de la Montaña, «El se encaminó al monte para rezar y pasó la noche en oración con Dios'. Y la noche de Getsemaní, se sirvió nuevamente de la plegaria, de la íntima comunión con el Padre, para lograr la fuerza sobrehumana que le permitió encaminarse libre y conscientemente al encuentro del holocausto y lo sostuvo durante las largas horas de la Pasión. El mismo método han seguido posteriormente sus más grandes 'imitadores': los apóstoles más activos, desde San Pablo hasta Santa Teresa y desde San Francisco de Sales hasta San Vicente de Paul.

Que tales estrechas relaciones de integración y de alternancia entre la vida interna y la vida externa poseen un carácter universal, constituyendo una condición necesaria para una armónica y benéfica existencia humana, es algo que se ve confirmado por el hecho de que ya habían sido descubiertas y ejercitadas incluso en múltiples civilizaciones alejadas de la nuestra. Bastaría la forma precisa con la cual es planteado y resuelto el problema de la acción en el *Bhagavad-Gita* para demostrar que los antiguos sabios hindúes llegaron a las mismas conclusiones que los santos cristianos. También hallamos un elevado ejemplo y una confirmación práctica en la vida del más grande de todos los hindúes, Gautama Buddha, quien luego que la revelación del dolor universal le hubo impulsado a abandonar la casa paterna para ir en busca de la verdad liberadora, se dedicó infatigablemente y durante largos años a la vida interior. Tras diversas tentativas infructuosas, tras haber probado inútilmente los métodos del ascetismo, Buddha halló en la elevación puramente interior, en el método del logro y del desarrollo de unos estados cada vez más elevados de meditación y de contemplación, la Luz suprema. Y en el subsiguiente apostolado, desarrollado durante medio siglo, recorriendo toda la India y convirtiendo a millones de hombres, enseñó y aconsejó con particular insistencia la

práctica de estas actividades internas.

Es únicamente en nuestra moderna civilización donde tales principios son despreciados e ignorados. Sólo entre nosotros Marta es exaltada y considerada como ejemplo, mientras que María es ignorada y desvalorizada. Espero, sin embargo, haber conseguido demostrar lo equivocada que resulta esta actitud, la cantidad de consecuencias perniciosas que conlleva y cómo muchas de las más graves deficiencias y una gran mayoría de los males de la vida contemporánea provienen de esta causa.

Todo es rítmico, tanto en la naturaleza exterior como en la interior y, así, tal y como existe el verano y el invierno, el día y la noche, o la vigilia y el sueño, en cada vida ordenada y armónica tendría que haber también una alternancia periódica entre el recogimiento y la acción externa. No es necesario que este ritmo posea la rigidez o puntualidad de los ciclos que determinan los fenómenos naturales: pueden adaptarse oportunamente y con flexibilidad a las diferentes condiciones y exigencias prácticas de la compleja vida humana; y es practicable por quien quiera verdaderamente hacerlo. Recordemos la sabia distribución del tiempo practicada en el pasado: todos los días había dos momentos de recogimiento — por la mañana, para la meditación y la preparación para las actividades prácticas, y por la noche, para el examen interior-; todas las semanas, tras seis días dedicados prevalentemente a César, un día dedicado a Dios; y todos los años un prolongado retiro, como mínimo, durante el cual se intentaba desarrollar una labor de perfeccionamiento interno mucho más íntima y eficaz.

Hasta aquí, creo, no es difícil que hayamos obtenido el consenso de todas las mentalidades abiertas y de todas las almas nobles que aspiren al bien. Pero ahora debemos enfrentar una cuestión sobre la que no resultará tan fácil conseguir un acuerdo. Se trata de la forma de considerar y de valorar a los contemplativos puros, a aquellos que una vez abandonada la vida común de los hombres no vuelven ya al 'mundo', sino que permanecen en los claustros o en las ermitas. Quizás pueda parecer que están violando esa ley del equilibrio rítmico entre la vida exterior y la interior anteriormente citada, e incluso surgir la sospecha de que se trata de exageraciones o degeneraciones del misticismo. Se puede pensar que estos contemplativos no saben conservar la justa medida, que son unos débiles, unos náufragos o unos desertores de la vida. Que en algunos casos ello pueda ser verdad, al menos en parte, creo que es algo que debemos imparcialmente admitir; pero, una vez hecha esta reserva, se puede afirmar que los grandes místicos, los verdaderos contemplativos, tienen una función real y efectiva en la vida de la humanidad; que, antes bien, son sin embargo activos cuando se aprestan a realizar los más elevados fines de su vocación, siendo capaces de desarrollar un tipo de actividad que requiere la más intensa y continuada concentración de las energías psíquicas, el más directo dominio de la materia por parte del espíritu, el cual puede producir efectos benéficos, amplios y potentes.

Tan radicada está la actitud extrovertida y materialista de la civilización moderna que incluso aquellos que se proclaman espiritualistas a menudo no aprecian o no comprenden esta



particular forma alternativa de actividad humana. En el propio seno de la iglesia, en estos tiempos modernos, la vida contemplativa está teniendo cada vez un menor número de seguidores. Sin embargo, existen pruebas claras, y seguras de la eficacia de las fuerzas espirituales que son irradiadas por esas almas superiores encendidas por el fuego de la contemplación. Tales pruebas, que escapan a las miradas superficiales y a las mentes prejuiciosas, se manifiestan claramente ante una consideración atenta e imparcial. Los numerosos y coincidentes testimonios que de este poder encontramos en la historia de todo pueblo no pueden ni deben ser ignorados.

La irradiación que proviene de silenciosas plegarias, las extrañas curaciones, las conversiones a distancia, el influjo de una persona recogida en oración percibido por aquellos hacia quienes iban conscientemente dirigidas —que a veces incluye la sensación de la presencia real de la persona misma— son hechos que pueden maravillarnos, pero que no deben ser negados a priori en base a prejuicios doctrinales o a aventuradas sentencias de imposibilidad.

Más que nunca resulta ilícito hacerlo ahora, cuando la ciencia de la materia, con sus novísimos descubrimientos y superándose a sí misma rápidamente, está logrando pruebas válidas que confirman las concepciones espirituales. Los casos de telepatía, de telequinesia o de ideoplastia que actualmente algunos hombres de ciencia han demostrado sin género de dudas demuestran que las fuerzas psíquicas pueden actuar más allá de los límites del organismo físico y que pueden plasmar y hacer vibrar la materia directamente a distancia. Tras la demostración de la existencia de estos poderes ¿quién tiene el derecho de trazar nuevos límites? ¿Con qué argumentos se puede negar la eficacia de los actos espirituales de los contemplativos y de los místicos?

También por otras vías podemos tener confirmación de su eficacia. Diariamente vemos cuánto más poderosa es la actividad mental que la sola actividad muscular para modificar el mundo exterior. El esfuerzo mental temporal necesario para inventar una máquina y dirigir su construcción proporciona un medio para ahorrar cantidades incalculables de energías musculares, y además se producen efectos que con ninguna suma de esfuerzos musculares se podrían obtener. Ahora bien, muchos hechos y consideraciones inducen a admitir que una relación similar existe entre la energía mental y la espiritual; que ésta es tanto más potente que aquélla, cuanto aquélla es más potente que la fuerza física. Por éstas y otras razones que se podrían aducir, opino que ya no se puede dudar más de la eficacia de la irradiación espiritual directa y que incluso debería reconocérsele una intensidad incalculable. Esta auténtica revelación descubre una visión desbordante sobre los poderes latentes de bien que hay en el alma humana y sobre el propio modo en que se expresa la acción divina, y proporciona una concepción de la vida y del mundo bien distinto del que impera actualmente. Esta concepción todavía no ha sido acogida generalmente y la vida contemplativa raramente es practicada con seriedad por parte de los propios espiritualistas modernos. No faltan, sin embargo, también voces modernas que proclaman el valor y la excelencia de la acción oculta de los contemplativos.

La poderosa irradiación espiritual de los contemplativos es por lo tanto la forma más pura y elevada de acción, la que más se aproxima al *modus operandi* de la Divinidad. Es, en resumen, la apoteosis de María. Pero precisamente por ser así de elevada y casi sobrehumana, es una actividad excepcional que trasciende las posibilidades del hombre ordinario y a la que tan sólo deben dedicarse de pleno aquellos que posean esta vocación y se sientan poseedores de toda la fuerza interna que se precisa para poder expresarla. Para los demás es aplicable la recomendación de Dante: «conviene seguir otro viaje». Y para reconfortarlos —y una vez reconocidos el valor y la superioridad esencial de María— podemos pasar ahora a elogiar también a Marta, a la Marta arrepentida, que ha comprendido la amonestación de Jesús, que se ha reconciliado con María y que prosigue humilde y voluntariosamente su útil obra. Múltiples son las ventajas de la actividad externa, cuando no sobrepasa sus justos límites y está iluminada por la luz del espíritu. Aparte de su utilidad directa, tal actividad constituye —sobre todo para los jóvenes— una forma de desfogar las energías desbordantes, un fecundo campo de experiencia, una palestra donde son puestas a prueba las virtudes formadas a base de disciplina interna, y una fragua en la que el acero de la voluntad se temple cada vez con mayor y renovada firmeza. Pero todavía hay más: el significado espiritual y los efectos internos de cualquier acción dependen esencialmente del móvil profundo que la ha inspirado. Este es realmente el alma. Este sencillo y evidente principio, pero a menudo demasiado olvidado, nos indica una gran posibilidad. Si emprendemos una acción, aunque sea la más humilde o la más material, con el ánimo exento de cualquier propósito personal, si la ofrecemos como puro acto de amor al servicio de Dios y de los hombres, estamos cumpliendo un acto espiritual. Esta es la gran compensación, el gran consuelo de todos aquellos que sedientos de recogimiento y de paz deben sufrir las duras exigencias de la vida práctica y de los imprescindibles deberes familiares y sociales, y se ven forzados a llevar una vida llena de esfuerzos y de duro trabajo. Cuando se descubre que la actitud interna puede infundir en todo acto un significado espiritual, que cualquier circunstancia de la vida externa puede ser utilizada como ocasión para ejercitar las virtudes internas y, en resumen, que cada gesto puede llegar a ser un rito, la vida experimenta entonces una transformación, y de mezquina, árida y desagradable deviene, como por milagro, en rica, fecunda y gozosa.

Siguiendo esta vía se puede ascender, grado a grado, hasta una cima no menos elevada y luminosa que la de la contemplación, y se puede alcanzar un estado en el cual la acción externa no impide la vida interior del alma y ésta no distrae de aquélla, sino que la sostiene, la guía y la fortalece. En este estado el hombre posee casi una doble conciencia en la cual se expresa más plenamente su esencial unidad espiritual, donde es al mismo tiempo actor y espectador: simultáneamente disfruta del gozo que proporcionan la obra fecunda y la libre visión espiritual. Esta elevada conquista ha sido conocida, buscada y divulgada tanto en Oriente como en Occidente.

Este elevado ideal es particularmente adecuado para la vida moderna, porque no impone

limitaciones a nuestras actividades externas, ni nos obliga a abandonar nuestros cometidos o a pasar por alto ningún deber. La transformación que requiere es totalmente interna. Es arduo conseguirlo, pero los grandes espíritus del pasado son testimonio de que es posible hacerlo y nos invitan a perseguir tan elevada meta. Desde esta luminosa cumbre descienden las vibraciones de una admirable armonía: es la unión de dos cualidades purísimas, es el abrazo espiritual de Marta y de María.

## **23. Elementos espirituales de la personalidad: la belleza**

Vamos a tratar ahora sobre los elementos espirituales que, como rayos de sol, descienden sobre la personalidad humana iluminando nuestra conciencia personal y constituyendo el vínculo entre nuestra personalidad humana ordinaria y el Sí Mismo o Realidad espiritual. Sus rayos descienden adoptando colores y matices diversos, a tenor de la permeabilidad y transparencia de nuestra conciencia personal.

Ya hemos tratado anteriormente sobre el sentido moral como uno de los aspectos bajo los cuales se revela la Realidad espiritual y la consciencia personal humana. También del conocimiento mental, racional e intuitivo como medio de conexión entre la consciencia personal y la realidad espiritual del hombre.

Ahora hablaremos de un tercer elemento superior que desciende desde lo alto para iluminar, fecundar y vivificar la vida humana: el sentido de lo Bello.

Para comprender bien la naturaleza y el poder de la belleza, debemos recordar la concepción espiritual según la cual todo aquello que existe externamente, concretamente, singularmente, es manifestación, efecto y reflejo de una Realidad superior, trascendente y espiritual. Es el gran principio de la involución o emanación: de una realidad primigenia, fundamental y absoluta, se originan por gradual diferenciación una serie de niveles de vida, de inteligencia, de sentimiento y de vida material hasta llegar a la materia inorgánica. Por consiguiente, cualquier cualidad o atributo del mundo exterior, de la materia o de las innumerables criaturas, es sólo un reflejo más o menos pálido y velado de una cualidad o atributo de la Realidad espiritual: la Divinidad. Esto es particularmente cierto para la cualidad de lo Bello.

Que la belleza constituye la nota esencial del Supremo, de lo Divino, es un hecho que ha sido reconocido y proclamado por los más elevados pensadores, los más grandes místicos y por todos los artistas de todos los tiempos. En occidente, ha sido particularmente reafirmado por Platón, por Plotino y — dentro del ámbito cristiano— por un desconocido místico del siglo V o VI cuyas obras han sido atribuidas a Dionisio el Areopagita. «Al Infinito se le llama Belleza», afirmaba este último, que además definía a Dios como «Aquel que es esencialmente bello».

En consecuencia, en todo lo que ha sido creado debe encontrarse algún vestigio, alguna

huella de este atributo esencial del Principio Creador. Según el pseudo Areopagita, todo lo que existe conserva en el ordenamiento de sus partes algún vestigio de belleza inteligible, dado que su propia existencia deriva de lo esencialmente Bello.

Pero cuando estudiamos los efectos de la percepción de la belleza, tal y como normalmente suelen manifestarse en la humanidad, nos encontramos ante una especie de paradoja o contradicción aparente. Por un lado se evidencia que, de entre todos los atributos de lo Divino, la belleza es el más fácil de reconocer, puesto que es el que viene manifestándose desde más antiguo, el que resulta mayormente objetivado, el que se ha impreso con más fuerza en las formas concretas y materiales, y el que impresiona más directamente los sentidos y la imaginación. Sin embargo, y por otro lado, también aparece como el más peligroso, puesto que más que ningún otro vincula al hombre a la materia y a la forma al suscitar en él el deseo de placeres sensoriales de todo tipo, así como un sentido de posesión egoísta y separatista; también es el que más le ciega y le engaña envolviéndolo en los irisados velos de *maya* —la Gran Ilusión— y por ello es el que más lo aleja y lo separa de Dios y de la Realidad profunda de la Verdad.

¿Cómo se explica esta paradoja? No es muy difícil. Pues siendo precisamente la belleza la cualidad divina que más se concreta, permaneciendo sensible en su manifestación en la materia, puede el hombre abusar de ella con más facilidad sin vislumbrar su elevado origen, sin reconectarla con su fuente, al punto de que surge el impulso de considerarla como una cualidad connatural a la propia materia y a sus formas concretas.

Pero también existe otra razón. Es la propia intensidad del poder de la belleza y la fascinación que ejerce lo que suscita en el hombre aún no purificado ni dueño de sí mismo deseos prepotentes, pasiones desordenadas y sed de posesión exclusiva. ¿Cómo puede resolverse esta antinomia? ¿Qué podemos hacer para que el néctar de la belleza no se convierta en un veneno mortal para el hombre, sino que vuelva a ser o siga siendo aquello que debería ser y que es en esencia: el agua de la vida, el elixir de la inmortalidad? Existen dos caminos.

El primero es negativo: es el camino del reconocimiento del velo de *maya* o ilusión, el del riguroso desapego, el de la supresión de toda actividad de los sentidos. Es la vía que se suele denominar un tanto erróneamente ascética o, mejor aún, ascetismo. La palabra ascetismo ha asumido un significado que yo calificaría incluso de peyorativo, debido precisamente a ciertos excesos de los considerados ascetas; pero etimológicamente posee un sentido más amplio y positivo. Esta palabra griega significa simplemente ejercicio, disciplina, entrenamiento, pero ha tomado el sentido casi de dura imposición o privación. Este es el camino que siguen algunos de los orientales más estrictos —especialmente los budistas— y ciertos ascetas místicos cristianos, como los anacoretas de la Tebaida, o ese santo —creo que era San Bernardo— que durante un viaje por Suiza cerraba los ojos para que la belleza de los lagos y de los montes no distrajesen su concentración, o aquel cura que sentía escrúpulos incluso por oler una rosa.

Es este un camino que suscita fácilmente nuestra crítica y nuestra rebelión, y que nos parece

separativo, inhumano y casi blasfemo. Considerado con imparcialidad, es posible que constituya un rápido atajo, un medio violento pero poderoso para llegar hasta el Supremo, cortando radicalmente con cualquier apego. Por otra parte, también puede constituir una fase necesaria o tal vez oportuna de desapego para aquellos que se dejan subyugar demasiado profundamente por los atractivos que afectan a su sensibilidad, o para los que se ven esclavos de sus sentidos y desean liberarse radicalmente. Pero concedido esto, se puede afirmar que se trata de un camino no desprovisto de graves inconvenientes y que en cualquier caso es válido solamente para unos pocos.

Pero existe otro camino mucho más fácil, armónico, gradual y tan elevado como pueda serlo el primero. Es el camino que nos conduce a la superación de los apegos exclusivistas y sensoriales por las cosas bellas; y lo hace en un doble sentido: mediante una ampliación o inclusión en sentido horizontal de todas las formas bellas, sin preferencias exclusivistas o separatistas; y mediante una elevación o sublimación en sentido vertical que retrocede desde el efecto hasta la causa, desde la expresión hasta la esencia, y desde la manifestación hasta lo inmanifiesto. Platón lo describió con gran claridad y admirable concisión en su *Banquete*.

«Desde el amor por una bella forma es preciso alcanzar el amor por todas las bellas formas y por la belleza física en general. Y después, desde el amor por los bellos cuerpos, el amor por las bellas almas, las bellas acciones y los bellos pensamientos.

«Durante esta ascensión a través de la belleza moral, aparece súbitamente una maravillosa y eterna belleza, exenta de toda corrupción y realmente bella. Esta belleza no consiste en un hermoso rostro, ni en un cuerpo, ni en un pensamiento, ni en ninguna ciencia; no se encuentra fuera de sí misma, ni en el cielo, "ni en la tierra, sino que existe eternamente en ella y por ella, en su absoluta y perfecta unidad.»

Este camino ascendente ha sido utilizado y descrito por algunos místicos cristianos, sobre todo por san Francisco (basta con recordar el *Canto de las criaturas*, en el cual «el Sol conlleva significados divinos»), quien lo expresa además en particularidades de lo más graciosas, como por ejemplo cuando ordenó que se cultivasen flores en el convento para que todos aquellos que las contemplasen recordaran la Eterna Dulzura. Y también por Santa Rosa de Lima, para quien el canto de un pájaro o la vista de una flor tenía el efecto inmediato de elevar su alma a Dios.

También San Francisco de Sales era un maestro en el arte de convertir cada fenómeno natural en un medio de referencia a Dios, siendo analogía y símbolo de la Verdad espiritual.

Precisamente este es el secreto: reconocer que las cosas externas no poseen un valor, significado y ni siquiera realidad en sí mismas, sino que tan sólo poseen un valor indicativo y representativo de la verdad y de la realidad interna, que es la cualidad espiritual. Goethe lo expresó lapidariamente al final de *Fausto* en lo que podríamos calificar de moraleja de ese admirable poema: «Todo lo que es transitorio es tan sólo un símbolo».

Examinemos un poco más concretamente los diversos grados de la escala platónica de la

belleza y la forma de recorrerlos prácticamente para poder ascender por ella.

El primero, repito, es pasar del amor por una bella forma al amor por todas las bellas formas. Con esta ampliación en sentido horizontal se van venciendo poco a poco los apegos exclusivos y el ansia de posesión material sobre una sola forma en particular, sobre una sola criatura separada. En cierto sentido podemos calificarlo como de descubrimiento de la belleza del mundo, y puede hacerse sobre todo directamente con la naturaleza, aprendiendo a descubrir la infinita variedad y belleza de los fenómenos y espectáculos naturales: se trata de aprender a ver. Para ello es preciso adoptar una actitud desinteresada, olvidarse de la propia personalidad, del yo separado y todas sus preocupaciones egoístas; es preciso sumergirse en el objeto observado y admirarlo hasta casi fundirse con él y convertirse en uno solo. Es la forma más fácil de abrir una fisura, una rendija en el duro y estrecho caparazón del yo separado. Es bastante fácil porque basta un primer movimiento nuestro hacia el objeto para que la belleza intrínseca de éste nos responda y nos atraiga; y cuanto más nos atrae, más nos aproximamos hacia ella y más descubrimos su belleza. Así, poco a poco, llegamos a salir realmente de nosotros mismos en pos de la comunión entre objeto y sujeto, uniéndonos en esa contemplación estética que —según Schopenhauer— es liberadora al grado de ser el máximo consuelo de la sufriente humanidad.

Hay algunos objetos naturales que por poseer una belleza más evidente, más grandiosa o particularmente fascinadora nos atraen y nos ayudan especialmente. Uno de los objetos naturales que más posee este efecto benéfico es el cielo. He aquí algunas bellas expresiones pertenecientes a uno de los hombres que más y mejor han sabido apreciar la belleza del mundo: Ruskin.

*«Resulta extraño lo poco que conoce la gente el cielo. Es la parte de la creación a través de la cual la naturaleza expresa con mayor evidencia su propósito de recrear al hombre, de hablar con su espíritu, de educarlo. Y es precisamente la parte que menos conocemos. Cualquiera persona, dondequiera que esté situada y aun a pesar de que se encuentre alejada de cualquier otra fuente de atracción o de belleza, tiene al menos esto en todo momento: el cielo. Los más admirables milagros pueden ser vistos y conocidos por pocos, nadie está destinado a vivir en medio de ellos continuamente; cesaría de sentirlos si los tuviese siempre ante sus ojos. Pero el cielo es para todos. El cielo resulta de lo más adecuado en todas sus ¡Tinciones de reconfortar y exaltar los corazones, de suavizarlos y liberarlos de su impureza. A veces dulce, otras caprichoso o incluso triste, nunca es idéntico durante dos momentos consecutivos; siempre humano en sus pasiones, siempre espiritual en su ternura, siempre divino en su infinidad y grandeza. Su apelación a todo cuanto en nosotros hay de inmortal es tan evidente como esencial es su labor de castigar y de herir cuanto hay de mortal.»*

Así pues, repito, el primer grado de comunión con la naturaleza es a través de algunos de sus

'milagros' que más nos atraen. Pero después es alcanzable una comunión más general, menos separativa, que consiste en ver cualquier elemento de belleza en todas las cosas, incluso en las más humildes y cotidianas: en una brizna de hierba, en una simple flor y también en aquello que a primera vista pudiera no parecemos bello.

Y es esta relación, esta solidaridad, esta unidad que se transparenta bajo la variedad y la multiplicidad de las cosas, lo que señala su noble origen. Hay hombres que poseen más acrecentado que los demás el don divino de poder ver esta belleza escondida.

Las cosas se vuelven como transparentes, iluminadas internamente tras sutiles velos que sin embargo permiten que nuestros ojos intuyan o perciban parte del esplendor divino, que de otro modo nos cegaría.

Por lo tanto, en la contemplación de la naturaleza ya existen los siguientes grados: admiración de un objeto particularmente bello de la naturaleza; a partir de ahí, una primera salida de nuestro ensimismamiento; la comunión entre el objeto y el sujeto; la percepción de la belleza de todos los objetos de la naturaleza; después, la sensación de su profunda unidad; finalmente, la revelación de la consecución de la belleza en la naturaleza.

Otra forma de descubrir la belleza es mediante el arte. La verdadera función y misión del arte es revelar la belleza oculta y la impronta divina en todas las cosas. El artista acentúa, exterioriza y revela esta belleza, de modo que aquellos que no saben verla por sí mismos en la naturaleza encuentran ayuda en el arte. El alma del artista, habiendo contemplado esta belleza, la expresa en una nueva belleza que ayuda a vislumbrar el sello divino. Esta es la piedra angular que permite diferenciar el pequeño arte —el pseudo arte de la belleza exterior y artificial— del gran y verdadero arte.

Me limito a hacer esta pequeña alusión, dejando para otro momento un examen más extenso sobre este tema. No obstante apuntaré que esta vía horizontal, que consiste en la ampliación, revelación y manifestación de la belleza en la naturaleza y en el arte, también posee sus peligros y limitaciones. Uno de estos peligros es el esteticismo, que por muy refinado que sea siempre resulta un tanto hedonístico, con un tinte sensual y algo egocéntrico. La complacencia excesiva y exclusiva en el disfrute de la contemplación estética induce a olvidarse injustificadamente de los demás aspectos, cualidades y atributos de lo Divino, los cuales sin embargo debemos alcanzar y vivir si queremos lograr una comprensión y una realización completa e integral. Supone además, un limitarse al aspecto formal y externo de la belleza.

Procede ahora pasar a la gradación de la belleza interior.

Es evidente que la belleza interior depende de nuestra actitud. Un peldaño puede ser tanto un obstáculo como un medio o ayuda para salvar lo que nos impide ascender. El mérito o la culpa no están en las cosas, sino en nosotros y en nuestra disposición interior hacia ellas.

La belleza sensible, la belleza moral, la belleza de los pensamientos elevados y armónicos, de los sentimientos nobles y generosos y de los actos heroicos ha sido descrita de forma admirable por Maurice Maeterlinck. He aquí algunas expresiones del capítulo titulado «La belleza interior»

del volumen *El tesoro de los humildes*, quizás la más profunda y elevada de todas sus obras:

«No hay cosa más apropiada para un alma ávida de belleza, ni más susceptible de embellecerla que... un bello pensamiento encerrado en su interior, no expresado y sin embargo concebido, que la ilumina como una llama presta fulgor a una lámpara.»

Plotino, tras haber hablado de la belleza inteligible, concluye así su VIII libro de la quinta *Enéada*: «Somos bellos cuando nos pertenecemos a nosotros mismos y ya no lo somos cuando descendemos al plano de la naturaleza inferior. Somos bellos cuando nos conocemos y dejamos de serlo cuando nos ignoramos.»

No creo que se pueda expresar mejor la naturaleza y esencia de la belleza moral, de los bellos pensamientos, de los sentimientos elevados, de los actos generosos dentro del ámbito de lo individual y de lo diferenciado.

Platón, en fin, señaló un tercer grado: el paso a la belleza esencial y más allá de las formas. Para dar este paso es preciso el sentido de lo sublime.

El mérito de haber analizado este sentimiento corresponde a Emmanuel Kant. Mientras que ante la belleza normal la imaginación y el intelecto actúan al unísono, ante la sublime se hallan en controversia. Lo sublime no se percibe a través de los sentidos; de hecho éstos se ven impotentes para alcanzarlo, como si fuese algo que sobrepasara infinitamente la esfera sensible. Ante lo sublime el salvaje huye, porque no puede evitar un sentimiento de angustia cuando su percepción le impacta con toda su fuerza material. La emoción que despierta lo sublime es, por consiguiente, inicialmente depresiva, pero al primitivo sentimiento de terror le sigue otro de íntima satisfacción por cuanto que lo sublime despierta en nosotros el sentimiento de nuestra propia grandeza moral. Y, así, la inicial emoción depresiva se convierte en exaltación y la angustia se torna entusiasmo.

Lo sublime presenta dos aspectos: el que podríamos denominar cuantitativo o matemático, que expresa el milagro de su grandeza bajo la apariencia de extensión, y el dinámico, que aborda el milagro de su potencia. Pero al profundizar en el análisis aparece inserto un aspecto casi terrible, que es la majestuosidad y grandiosidad de lo Divino. Este aspecto ha sido descrito de forma admirable por el alma profundamente religiosa de Rudolf Otto, destacándolo con particular relevancia en su libro *Lo Sagrado*, donde lo califica de numinoso.

Nos hemos referido a los dos grandes aspectos del Divino: inmanencia y trascendencia. Son ambos verdaderos y necesarios, pero tomados separadamente son unilaterales; es preciso integrarlos, fusionarlos. Cuando prevalece el aspecto de la inmanencia, existe el peligro de empequeñecer o rebajar la idea de lo Divino en todas sus manifestaciones. Así, en el ámbito de la estética, cuando prevalece este aspecto de expresión y de forma obtenemos la perfección agradable, afable, elegante, pero fría, de los parnasianos y de los neoclásicos. En el campo religioso nos encontramos ante el misticismo sentimental, el amor personal por Dios hecho hombre —demasiado humano. En el ámbito del pensamiento, nos encontramos ante la deificación del hombre como hombre, como en algunas corrientes idealistas. Cuando, sin embargo,



se acentúa de forma exclusiva el aspecto trascendente, aparece un excesivo dualismo, casi una contraposición y una oposición artificial entre naturaleza y Dios, entre creación y Creador. Se produce así una excesiva separación entre el hombre y Dios.

Es precisa, repito, una integración, una síntesis de ambos aspectos, y para obtenerla prácticamente es necesario acentuar el aspecto que presente mayor carencia, tanto en nosotros mismos como en nuestra época. Hoy en día prevalece claramente en el mundo exterior la tendencia inmanentística. Vivimos en la era de la ciencia en la cual ésta destaca, de entre todos los aspectos de lo sublime, su extensión.

El enfoque general es de extraversión, con la búsqueda de la verdad, la belleza y el poder en el mundo externo y en la naturaleza. Por consiguiente conviene actualmente acentuar el otro aspecto para llamarnos la atención a nosotros mismos y al resto de la humanidad sobre el sentido de lo trascendente, abriéndonos a sentir y hacer sentir el estremecimiento del misterio ante lo infinito.

También para este fin recomiendo la lectura de *El tesoro de los humildes*, de Maeterlinck. El capítulo del silencio nos ayudará a desprendernos y desapegarnos de esta pequeña vida frenética y extrovertida en la que casi todos estamos implicados y que tanto nos arrastra. Un renovado y adecuado sentido de la trascendencia conduce directamente a la gran Realidad, al permitirnos intuir esa belleza que subyace bajo toda forma y que tan insuperablemente describió Platón: la Belleza eterna, que existe eternamente en sí misma en absoluta y perfecta unidad.

## **24. Elementos espirituales de la personalidad: el amor**

En nuestro examen de los 'rayos espirituales' que descienden sobre la personalidad, hemos hablado de la belleza. Ahora hablaremos de otro elemento importantísimo: el amor.

El amor es uno de los aspectos de la vida más extendido, constituyendo el sentimiento y la actividad más universales. Sin embargo quizás sea uno de los más incomprendidos, el que más confusiones provoca y por el que se cometen los más graves errores. Por consiguiente, y para poder amar mejor, resulta muy útil e incluso necesario comprender lo que es realmente el amor.

Las confusiones y los errores existentes no deben extrañarnos demasiado si tenemos en cuenta que el amor posee un origen, una naturaleza y unas funciones cósmicas, que a menudo se vive como algo arrollador que domina y abrumba al individuo, y que posee manifestaciones interiores y exteriores muy diversas y aparentemente contradictorias: existe un amor físico y un amor espiritual; un amor que desea, que atrae y que absorbe, que limita y que somete, y un amor que amplifica y que libera; también existe un amor en el que el individuo parece perderse y otro en el que parece reencontrarse. Para poder aportar algo más de claridad y de orden a esta confusión y a estos contrastes es necesario incluir el amor dentro de la gran concepción

espiritual de la vida a la que ya hemos aludido anteriormente. Solamente así lograremos aclarar, al menos en parte, todo este misterio. Recordemos a grandes rasgos las líneas maestras de esta concepción espiritual, para poder relacionarla con el tema que ahora nos ocupa.

Existe una unidad originaria y no diferenciada: lo Absoluto, Trascendente e Inmanifiesto. De ella procede la manifestación y diferenciación que pueden considerarse como proyección, emanación y auto-objetivación del Supremo. Este gran proceso cósmico posee varios grados. El primero es el de la dualidad: el uno se convierte en dos. Se produce entonces la primera diferenciación fundamental: espíritu y materia, aspecto subjetivo y aspecto objetivo, energía y resistencia, actividad y pasividad, polo positivo y polo negativo, aspecto masculino y aspecto femenino. Hasta ahora, sólo se trata del aspecto objetivo de la materia, de algo indiferenciado, no de la materia ya diferenciada tal y como nosotros la conocemos. Es la fase primordial a la que podemos llamar relación de dualidad.

Estos dos grandes aspectos del ser no permanecen escindidos ni indiferentes el uno del otro, sino que interactúan produciendo acciones y reacciones, y el efecto de esta atracción vital es la creación y manifestación del universo tal y como nosotros lo conocemos, ya concreto y formalizado. Este no se forma en un solo instante, sino que existen sucesivas diferenciaciones en el seno de la creación. Se produce primero la objetivación de los planos, con niveles de vida cada vez más concretos y materiales, y estados de conciencia más y más limitados. Y dentro de cada nivel se producen sucesivas e innumerables diferenciaciones hasta llegar al estado actual de máxima división, escisión y dispersión entre todo lo creado.

Esta, diría yo, es la estructura o el marco en el que nosotros podemos incluir y comprender el amor. Dentro de este actual estado de división, de escisión y de dura separación, en las criaturas existe de varias formas y en diversos grados un oscuro y alejado recuerdo de la unidad primitiva, un vaga sensación del origen común y una inconsciente pero poderosa nostalgia por regresar a él. Toda criatura, todo ser aislado, se siente incompleto, insuficiente, insatisfecho; busca algo, sin saber qué es, sin encontrar la paz. Busca equivocándose, sufriendo continuas desilusiones, pero sin poder hacer otra cosa más que seguir buscando, empujado por un apremio que no le da un momento de descanso y por una sed que no se extingue. Y no puede ser de otra forma, porque este impulso, este anhelo, es la expresión de la gran ley evolutiva.

Esto nos revela el secreto de la naturaleza y de la función del amor. Este deseo de complementarse, de unirse, de fusionarse con algo o con alguien distinto de uno mismo es precisamente la esencia misma del amor. Y esta unión, esta fusión creativa y productiva, da origen a cualquier otra cosa. El Uno —el Espíritu— más el dos —la materia— dan origen al tres: o sea, a la manifestación diferenciada. De esta forma, de la unión de lo positivo con lo negativo surge algo distinto y diferenciado, en consonancia con la naturaleza de los elementos que se hayan unido. Traduciéndolo a un lenguaje científico, se puede decir que el universo está basado sobre el principio de la polaridad, según una ley de atracción y una serie de actos de reproducción. Estos principios y leyes básicos los encontramos en todas las manifestaciones

del amor, aun cuando a primera vista éstas puedan parecernos tan distintas y contradictorias.

Podemos hallar estos principios incluso en la materia inorgánica. Dentro del átomo existen la carga positiva del núcleo y la carga negativa de los electrones, cuyo conjunto establece la vida y la cualidad específica del átomo. También podemos encontrarlos en la electricidad en general, en la que la carga positiva y la carga negativa, al unirse, producen la chispa que proporciona luz y calor. En los elementos químicos, el amor, la ley de atracción y de unión, se manifiesta como afinidad química: entre los ácidos y las bases, por ejemplo, cuya reacción da lugar a las sales.

En el aspecto biológico encontramos que en la vida orgánica vegetal y animal se produce la atracción y fusión de las células. En los organismos más elementales —los unicelulares— se funden dos organismos dando lugar a otras células. En los organismos superiores —los pluricelulares— existen individuos diferenciados, masculinos y femeninos, por medio de los cuales tiene lugar la reproducción sexual.

Ahora bien: el aspecto subjetivo y psicológico de esta función sexual es una poderosa atracción física, el instinto suscitado por las impresiones de los sentidos. El hombre, en lo que se refiere a este aspecto, participa de la vida de las sensaciones, pero en él existen otros niveles en los que también se manifiesta el amor. Está el nivel emotivo, en el que aquél adquiere el aspecto de atracción emotiva y sentimental, de necesidad de un complemento psíquico de distintos niveles, desde la pasión posesiva más elemental hasta los sentimientos más elevados de comunión de las almas. También existe el nivel intelectual, en el que tienen lugar comuniones de índole intelectual, en el que se producen intercambios de ideas que dan lugar a un enriquecimiento recíproco. Y, finalmente, también existe el nivel espiritual, en el que entran en juego otros elementos de los que hablaremos más adelante.

Hasta ahora hemos señalado los casos más sencillos del amor, de la tendencia a la unión, de la ley de la atracción, es decir, de la relación y complementación entre dos elementos o seres de polos o de sexos opuestos. Pero existen extensiones, complicaciones y refinamientos de esta manifestación. Ante todo, los casos en los que no existe una polaridad rígida y estable, como la eléctrica y como el sexo físico, sino una función alterna. Así, por ejemplo, en el ámbito de los sentimientos y del intelecto, un mismo individuo puede ser alternativamente negativo y positivo, activo y pasivo, emisor y receptivo. Existe una mayor plasticidad, una mayor libertad de acción y, por consiguiente, también de selección.

Una segunda complicación y un distinto desarrollo del amor tienen lugar cuando existe una complementación, una fusión de más elementos e individuos, y no tan sólo de dos. Esto sucede ya en el mundo de la materia. Por ejemplo: hay combinaciones químicas complicadas en las que entran en juego tres o más elementos. Casi todos los compuestos orgánicos son de esta naturaleza: moléculas complejas formadas por carbono, hidrógeno, oxígeno, nitrógeno y otros elementos. En el ámbito biológico se encuentran las células como elemento primordial, después los grupos de células, y los grupos de grupos de células que forman los órganos, hasta llegar al conjunto coherente y adecuadamente interconectado de grupos de órganos que forman una

unidad viviente, desempeñando sus funciones con armonía, con solidaridad e incluso se podría decir que con amor.

Análogamente podemos encontrar en el mundo humano diferentes agrupaciones que en su conjunto son creadas y están unificadas por fuertes vínculos afectivos. La primera de estas agrupaciones que podríamos considerar como una célula humana es la familia. Resulta evidente que en muchos casos la familia constituye una verdadera unidad propia, constituyendo un pequeño grupo casi independiente del resto y que se mantiene unido por fuertes vínculos de un mismo amor, de unos mismos ideales, de unas mismas tendencias. Otra agrupación es la comunidad. La palabra comunidad significa unión, es decir, la unificación de distintos elementos. Así pues, existen agrupaciones y comunidades políticas, religiosas, sociales e incluso intelectuales. Algunos centenares de individuos repartidos por todo el mundo, como por ejemplo los astrónomos, forman una comunidad bien diferenciada y que habla un lenguaje en parte incomprensible para los demás. También esta es una forma de unión y de amor.

En todos estos grupos podemos encontrar las mismas características fundamentales del amor ya mencionadas: sentimientos afectivos, sentido de unión y de complementación, y una actividad y productividad común y grupal mucho mayor e incluso quizás también distinta de la que puede realizar un individuo aislado. Pero ello no es suficiente explicación. Apenas estamos en la mitad de nuestro examen.

Todas estas relaciones de polaridad y de unión que hemos considerado hasta ahora se desarrollan en el mismo plano; son ampliaciones horizontales o superficiales, por así decir. Las diferentes afinidades químicas tienen lugar en el ámbito químico; la comunión afectiva humana, en el afectivo; y la compenetración intelectual, en el intelectual. Pero también hay otras relaciones y complementaciones que podríamos calificar de verticales, y que son además las más esenciales. Las complementaciones horizontales son insuficientes, ya que tan sólo pueden llegar a crear un vínculo parcial y temporal. La sed más profunda no resulta satisfecha con ellas, y ahí radica el drama del amor pasional o del amor humano en general. En el amor físico, en el simple amor pasional, existe una continua insatisfacción. Muchos poetas y escritores han sabido reflejar lo que sucede en el alma de dos seres que se aman: una sed por lo eterno e infinito, y una profunda aspiración por detener ese momento y conseguir que ese pequeño amor humano se convierta en algo perfecto y completo. Por sí mismas estas aspiraciones son inalcanzables e imposibles de realizar, y por este motivo de ellas se deriva un profundo dolor y el consiguiente deseo de anularlo, de detenerlo eternamente, que puede conducir incluso hasta el suicidio.

Esto sucede a causa de los motivos arriba señalados; es decir: debido a que se percibe la unidad originaria. Tal unidad tiene su origen precisamente en un plano distinto al horizontal, en un lugar superior y trascendente, lo cual se advierte primero con sorpresa y se mal interpreta, pero después se revela cada vez con más claridad. Es la aspiración hacia el Espíritu, el amor

hacia la Divinidad como Realidad Suprema, como unión de todo y de todos. Esta aspiración, esta inquietud, es amor; un amor expresado de forma lapidaria por San Agustín: «¡Mi corazón no halla sosiego hasta que no reposa en Ti!». Pero, repito, al igual que la revelación de esta aspiración es lenta y gradual, así también las manifestaciones son graduales y distintas. El proceso consta de una serie de etapas con características muy distintas.

Antes de poder amar y sentir a la Divinidad en su esencia, en su inconcebible grandiosidad, el hombre aprende poco a poco a amar las manifestaciones veladas, concretas e individualizadas, cada vez más amplias. De esta forma, empieza por dirigir su amor en sentido vertical, hacia lo alto, hacia el Espíritu, amando a los seres humanos superiores a él, idealizados, en los que se manifiesta a niveles más o menos notables algo de divino y espiritual. Son los héroes de la humanidad, los genios, los santos; los hombres divinos, como Buddha y como Cristo. Estos son como un punto de apoyo para el hombre que todavía no es capaz de alcanzar lo Supremo y lo Universal.

Otro aspecto, otro paso más hacia el amor por el Supremo y el amor hacia el Espíritu en nosotros mismos, es el de la aspiración, que es la atracción que experimenta la personalidad hacia la individualidad, hacia el centro espiritual, hacia el Sí Mismo.

Viene después el amor hacia Dios. Este amor puede adoptar dos formas que no se excluyen entre sí. Existe el amor hacia Dios, concebido éste como una personalidad —una personalidad sublime— pero siempre como elemento de diferenciación y de manifestación; y también hay otro amor mucho más místico entre el alma y Dios, en el que el alma posee un aspecto y una actitud 'negativa', en la que hay reflejos análogos a los del amor humano. Precisamente, los místicos hablan de una noche mística y de una unión mística. También aquí encontramos las mismas características del amor: deseos de complementación, de unión y, después, de proyección. Porque estas almas místicas no se conforman con gozar pasivamente del sentimiento de amor divino, sino que se sienten empujadas a actuar en el seno de la humanidad para llevar este amor a todos los hombres.

Después, también existe un amor hacia todo lo creado, hacia la naturaleza y hacia los hombres, que posee un carácter espiritual por cuanto que no se trata de amor hacia una criatura en particular o por un hombre en concreto, sino que es un amor universal basado en el principio de unidad de todas las criaturas.

Espero haber demostrado cómo esta visión de conjunto explica la unidad del amor y la gran diversidad de sus manifestaciones, entre los distintos seres y en los diferentes niveles de vida; pero sobre todo en el hombre, ya que éste es un ser muy complejo que abarca desde las reacciones físicas y químicas de su cuerpo, hasta la posibilidad de conciencia espiritual y comunión con el Supremo. Por consiguiente, en el hombre coexisten y se entremezclan todas las diferentes manifestaciones del amor.

Es muy importante observar además que estos distintos niveles no permanecen aislados, sino que se producen continuas acciones reacciones entre ellos y, por consiguiente, la actividad de un

nivel puede influir o ser influida por otro. Es fácilmente comprensible que estas interacciones sean fuente de confusiones, de incomprendimientos y de errores, aunque también de grandes oportunidades de transformación, de regeneración y de sublimación, teniendo consecuencias prácticas para nuestra elevación y para nuestro desarrollo.

## 25. Elementos espirituales de la personalidad: la alegría

Otro hermoso reflejo, otro vivificante rayo que desciende a través del sol del Espíritu para iluminar y vivificar la personalidad humana, es la alegría. El origen espiritual de la alegría viene confirmado por el hecho de que una de las características esenciales del Espíritu es la beatitud.

En verdad que el Supremo, que es omnipotencia, sabiduría y amor, que es la suma de toda perfección, no puede poseer ningún nexo de deficiencia, de inconsciencia, de sufrimiento o de deseo. No puede ser concebido de otro modo más que totalmente satisfecho y en perfecta beatitud. A este respecto, todas las corrientes espirituales, tanto en Oriente como en Occidente, se muestran de acuerdo. Para los hindúes, los tres aspectos fundamentales del Espíritu son: *Sat — Chit — Ananda*, es decir, Ser, Conciencia y Beatitud.

Otros textos, como el *Upanishad*, hablan de *Atman — Shivam — Advaitam*, es decir, Paz, Beatitud y Unidad. Según la concepción cristiana, el atributo de Dios más frecuentemente proclamado y celebrado es el de la gloria, y la gloria implica beatitud. Esta beatitud consciente está repleta de amor y fue alabada por Dante al final del *Paraíso*:

Oh Luz Eterna que sólo en Ti resides  
sola Te entiendes; y por Ti entendida  
y de Ti entendedora, Te amas y sonríes.

Esta divina beatitud, manifestándose en nuestra individualidad espiritual, en nuestro Yo Superior, asume un carácter de puro regocijo, y después, descendiendo poco a poco por los diferentes niveles de la personalidad, se atenúa, se refracta y se mezcla con otros elementos. Se producen así las alegrías y las satisfacciones humanas de diverso género, grado y valor, hasta que al llegar al cuerpo se manifiesta como bienestar físico y placer producto de las impresiones de los sentidos y de la satisfacción de las necesidades e instintos naturales.

Por desgracia, el hombre, debido a su egoísmo, su avaricia y su sentido de posesión, ha contaminado la pureza y la naturaleza original de la alegría y del placer y ha creado gran cantidad de excesos, de perversiones y de inarmonías que son fuente de enfermedades y de dolor. Es él quien a menudo seca su propia fuente de alegría elevada y noble, del más puro regocijo, dedicándose a la búsqueda de la satisfacción y de la felicidad en los placeres más fáciles y accesibles, persiguiendo sin tregua y sin medida la satisfacción de los sentidos y de las

ambiciones en las conquistas y las victorias materiales.

Pero así no se consigue hallar una satisfacción permanente, sino un placer transitorio, mutable, inseguro e imperfecto al que a menudo acompaña una sensación de disgusto, o bien resulta ser una satisfacción mezquina e ilusoria.

La verdadera naturaleza superior del hombre puede ser momentáneamente adormecida y paralizada, pero no destruida. Siendo indestructible, dada su naturaleza y esencia, ésta se debate en su encierro proporcionando a quien la olvida o la niega sentimientos de incomodidad y de inquietud que van tornándose en un sutil pero insistente tormento. El hombre intenta acallarlos volcándose hacia el exterior y dejándose envolver por un torbellino de frenética actividad... aunque en vano. Entonces empieza el retorno, el ascenso, al principio fatigoso y lleno de obstáculos pero continuamente reconfortado por una alegría cada vez más elevada e intensa. Y precisamente, en esos momentos, es cuando el hombre empieza a sustituir los placeres físicos por el *regocijo espiritual*.

El regocijo espiritual posee una serie de características propias que lo diferencian claramente del resto de los placeres. Este se halla permeado de *paz*, de seguridad, de una total satisfacción de la que carecen los placeres tumultuosos o cualquier otro tipo de embriaguez. A los placeres y a las satisfacciones egoístas suele seguirles un sentimiento de disgusto y de atonía; el regocijo espiritual no provoca tales reacciones, sino que es sumamente vivificante e incluso vigoriza el cuerpo.

Además, mientras que los placeres egoístas tienden a separarnos de los demás, a llevarnos al olvido de todo empeñados y absortos en saborear nuestras pequeñas satisfacciones personales —o bien constituyen un 'egoísmo a dúo', la naturaleza del verdadero regocijo es expansiva, nos hace mejores y más compasivos y nos inspira el ardiente deseo de hacer participar también a los demás de nuestra propia alegría.

Otra característica del regocijo espiritual es que puede coexistir con el dolor. A primera vista esto puede parecer paradójico, pero tiene fácil explicación si consideramos la naturaleza humana y su constitución interna. Ya he mencionado que somos un organismo sumamente complejo, constituido por múltiples elementos de diversa naturaleza; pero incluso simplificando al máximo, encontramos en el hombre dos ámbitos: personalidad e individualidad. Se puede constatar que incluso en aquellas personas que se encuentran en una fase de desarrollo intermedia —en la cual la conciencia espiritual está despierta, aunque todavía persistan muchos elementos de la personalidad ordinaria— se plasma más o menos acentuada esta dualidad en el sentir y el reaccionar. Por ello es fácilmente comprensible que pueda suceder —y de hecho no es raro que suceda— que mientras que la personalidad sufre humanamente, la individualidad —el alma— se regocija en la luz del espíritu. Esta coexistencia de dolor y alegría ha sido muy bien expresada por Soeur Blanche de la Charité, según el cual: «No es lo mismo sufrir que ser desgraciado».

Ahora trataremos del valor educativo de la alegría. Algunos conceptos religiosos algo rígidos y

separativos han sobre-valorado injustamente el dolor. Considerar la alegría como algo sospechoso o negativo es un error espiritual que ha causado graves daños, ya que ha inducido a muchos hombres alejarse de la religión y de la espiritualidad al ser presentadas éstas de forma tan poco atractiva. Es preciso, en cambio, hacer todo lo contrario, aunque sin prescindir del aspecto de seriedad y austeridad de la elevación espiritual: acentuar el aspecto alegre y ampliamente compensatorio que la espiritualidad proporciona y señalar cómo cada satisfacción que se quiera o se deba abandonar se ve sobradamente recompensada por una alegría más elevada, más hermosa y más luminosa. Es este un modo muy distinto de concebir la espiritualidad que además resulta más atractivo para aquel que está dando sus primeros pasos.

Pero el regocijo espiritual no es tan sólo bueno, lícito y elevado, sino que es también un verdadero deber. La mejor 'propaganda' y la mejor manera de divulgar la espiritualidad es mostrarnos alegres, serenos y satisfechos. La humanidad, atormentada por el miedo y por las continuas dudas, busca la alegría y se siente atraída irresistiblemente hacia aquellos que en su propia vida y con la propia irradiación demuestran haber alcanzado un estado de tranquilidad, de armonía y de satisfacción. Tras haber constatado los resultados positivos, tras haber reconocido a través de un ejemplo viviente el valor de la vida espiritual, el hombre se siente dispuesto a pagar el precio necesario; precio que después se demuestra irrisorio ante el gran tesoro que conquistamos para toda la eternidad. Por consiguiente, la alegría es un deber.

En su *Convivio*, Dante escribe: «La virtud debe ser alegre, y en ningún caso triste. Donde el don no es alegre, ya sea al dar o al recibir, no hay disposición perfecta ni virtud».

Y San Francisco: «No conviene que los servidores de Dios aparezcan tristes y con semblante oscuro».

No es fácil ser alegre. Veamos, entonces, cuáles son los principales obstáculos y cuáles los mejores remedios. Los primeros están constituidos por el dolor, por las adversidades —que parecen ser una constante en nuestras vidas— y quizás también por un cierto apego hacia el sufrimiento. Si examinamos estos obstáculos con toda sinceridad e imparcialidad, reconoceremos que lo que más nos hace sufrir es nuestra propia actitud, nuestra forma de reaccionar ante las circunstancias y ante los hechos, ya que una de las principales causas del sufrimiento suele ser nuestra propia rebelión. Es evidente que la rebelión no evita el dolor. Además, a menudo nos irritamos fácilmente y nos comportamos de forma mezquina ante los pequeños inconvenientes y desengaños que nos depara la vida.

Otra de las cosas que obstaculizan la alegría (y que además depende de nosotros) es el de ser tan exigentes. Al ser siempre tan exigentes con los demás, así como con respecto a las circunstancias que nos rodean, no podemos menos que sentirnos defraudados ante los resultados, lo cual nos provoca continuas quejas, lamentaciones y enfados. Otro aspecto más es el de tomarnos las cosas demasiado en serio, el sentir de forma exagerada el aspecto trágico de la vida y, relacionado con lo anterior, el tomarnos a *nosotros mismos* demasiado en



serio. Finalmente, también nuestro apego a un cierto tipo de satisfacciones o a alguna satisfacción en concreto, por lo que el dolor caracteriza todo aquello que nos falta. El denominador común de todos estos obstáculos es el egoísmo, y su resultado es una malsana compasión hacia nosotros mismos. Sin embargo, y si mostramos una buena predisposición, estos obstáculos pueden ser fácilmente eliminados. La rebelión puede ser substituida por la aceptación, la mezquindad y la exigencia, por la generosidad, la paciencia y la serenidad. De la generosidad brota un sentimiento de dignidad y nosotros deberíamos tener la dignidad de no dejarnos exasperar por las pequeñas contrariedades. La aceptación y la generosidad nos inducen a alabar la vida y a sentir gratitud por todos los aspectos que ella tiene de bueno, aun cuando se hallen entremezclados con aquellos más adversos y más penosos; aquéllos son los que hacen que la flor de la alegría pueda llegar a abrirse y a desarrollarse.

El dar demasiada importancia a los acontecimientos y los sentimientos trágicos pueden ser fácilmente eliminados adoptando la actitud opuesta: tomándonos un poco a broma. Debemos contemplar nuestra propia personalidad desde 'afuera' y observar lo cómicas que pueden llegar a ser sus reacciones y contorsiones, estableciendo un justo sentido de las proporciones y de los valores; después de practicarlo sobre nosotros podemos hacerlo también con los demás... siempre benévolamente.

Vamos a contemplar ahora el cultivo directo de la alegría.

El regocijo espiritual es una nueva prueba de la concepción espiritual de la vida, de la cual ponemos nuestra máxima atención y el mayor acento en la gloriosa meta que otorga finalidad y sentido a la vida misma. Y el sentido de esta gloriosa meta, de esta vida mucho más real y elevada, es la alegría: la mayor e inagotable fuente de alegría.

San Pablo dijo: «Por ello os digo que los sufrimientos actuales no pueden compararse siquiera con la gloria que habrá de manifestarse ante nosotros».

Y san Francisco: «Tan grande es el bien que espero, que cualquier pena me resulta un deleite».

Otras fuentes de alegría son: la naturaleza, siempre dispuesta a ayudarnos, siempre accesible a todos; el arte, que en cierto sentido perfecciona la naturaleza, puesto que el hombre le añade un elemento de espiritualidad (naturalmente, me refiero a los verdaderos artistas, a aquellos que han despertado su verdadera naturaleza espiritual); y el ejemplo de otros hombres. Es verdaderamente incalculable la creativa y sugestiva eficacia del ejemplo viviente. Por ello, cuando no se tiene la suerte de llegar a experimentar o a estar en contacto con tales ejemplos de espiritualidad y de regocijo, podemos ayudarnos de los testimonios de todos aquellos que sí la han tenido y acudir también a la lectura de libros apropiados.

Otras fuentes de alegría son la comuniones espirituales en el amor y la amistad. Ya hemos hablado del amor, pero no menos importante es la alegría de la amistad cuando se basa en una comunión desinteresada, ferviente y vital.

Y en fin, otra continua fuente de alegría, cuando sabemos descubrirla, es el trabajo y la actividad.

Dado que éste, de una u otra forma, nos acapara bastantes horas al día, es fácil comprender lo importante que es llegar a trabajar serena y tranquilamente. Aunque se trate de una ocupación ingrata o penosa, podremos encontrar alguna ocasión de alegría espiritual motivada por nuestros propios deseos de superación. Quien además tenga la fortuna de poder desarrollar una actividad agradable o acorde con su propia naturaleza, tendrá mayor facilidad para trabajar con alegría y mayor obligación de conseguirlo.

«Llenad de alegría todas vuestras ocupaciones.» «A través de todo tu trabajo mortal, tu alma debe cantar divinamente.»

«Emprende cualquier tarea con cara sonriente: parecerá que tu trabajo se haga solo y la satisfacción renovará tu sonrisa.»

Una buena disposición matutina es la que nos aconseja M. B. Eddy: «Al abrir los ojos por la mañana, haced que vuestro pensamiento se eleve por encima de la discordia del yo y de la materia hasta el Padre eternamente presente.

«Saludad la mañana con la radiante alegría de la gratitud por cualquiera de las tareas que debáis emprender, considerando que cada una de ellas es una nueva y jovial ocasión de colaborar con la ilimitada fuerza divina, sirviendo a los hijos de Dios con corazón voluntarioso; trabajando por amor y amando trabajar, devotos y dispuestos a recibir el bien infinito y siempre presente. Escuchad la voz del Padre y con un canto de agradecimiento seguid el camino que os indica la Mente Divina. La gratitud teñirá de oro todas las cosas y diréis: 'Es cierto, el Señor estaba aquí y yo no lo sabía'. Esta es la casa de Dios, la puerta del Cielo.»

El darse a los demás y el servir a la humanidad es una de las mayores fuentes de alegría. El primer beneficio que nos procura es hacer que nos olvidemos de nosotros mismos permitiéndonos salir de ese 'caparazón de acero' que es nuestra personalidad. La justa satisfacción que conlleva hacer el bien a nuestro alrededor es enorme y nadie nos la puede arrebatar. Pero la forma más directa de alcanzar la alegría espiritual es mediante el recogimiento y la meditación, que pueden llevar hasta la contemplación, la comunión y la identificación con el Supremo, que es el mayor estado de gloria y beatitud.

No sabría una forma mejor de concluir este capítulo que citando dos tercetos de Dante conocidos por todos, pero que deberíamos repetirnos cotidianamente:

*Oh regocijo, oh inefable alegría;  
oh vida interna de amor y de paz;  
oh segura riqueza que no precisa de codicia.*

*Luz intelectual, plena de amor;  
amor por el verdadero bien, pleno de gozo;  
gozo que trasciende todo dolor.*

## 26. Elementos espirituales de la personalidad: poder-voluntad

Todavía nos falta mencionar un último rayo individual que se manifiesta en nuestra personalidad, una última característica y atributo espiritual para el cual resulta especialmente apropiada la frase inglesa: *last but not least*, (por último, pero no menos importante): el poder. Aunque es el último atributo que comentaremos ciertamente no sólo no es menos importante que los otros, sino que en ciertos aspectos puede ser considerado como el primero y el más esencial de todos ellos.

Si nos ponemos a la búsqueda de la primera y original manifestación de la divinidad en el alma del hombre primitivo, encontraremos que consiste en la sensación de un oscuro poder sobrenatural, pavoroso e incomprensible, frente al cual el hombre se siente débil, dependiente, esclavo e incluso anonadado.

Este aspecto del divino ha sido ilustrado por Rudolf Otto en su libro *Lo sagrado*. En él nos habla del tremendo misterio que representaba la divinidad para el hombre primitivo y el estremecimiento de temor que le provocaban su potencia y majestuosidad. También recoge una cita de un místico cristiano: «El hombre naufraga y se deshace en su nada y en su pequeñez. Cuanto más desnuda resplandece ante él la grandeza de Dios, más se le revela su propia miseria.»

Así pues, en esta primordial experiencia de lo divino se da un absoluto dualismo y una extrema trascendencia. El Poder y la Divinidad son concebidos como algo externo y contrapuesto al hombre.

Pero el hombre debe superar ese estadio y alcanzar un segundo, en el que despierta a sentir su propio poder. A medida que se va desarrollando, el hombre adquiere una conciencia gradualmente mayor de los poderes que posee. Empujado y también constreñido por las necesidades primordiales de la vida (alimentación, refugio y defensa ante los ataques de los animales o de otros hombres, etc.), el hombre ha ido desarrollando poco a poco sus poderes: la fuerza y la destreza física, primero; el ingenio y la inteligencia, después. Aprendió así a utilizar los minerales —las piedras, el bronce, el hierro— y a servirse del fuego, aumentando cada vez más sus habilidades técnicas y desarrollando un creciente dominio sobre la naturaleza que ha ido afianzándose e intensificándose de una forma rapidísima.

Paralelamente, el hombre ha ido desarrollando poderes sobre los demás hombres. Aparecen así, y a tenor de los distintos tipos de civilizaciones: el jefe de la tribu, los reyes primitivos, los soberanos y después los jefes de las comunidades, de los partidos y de las masas. El tipo de poder psicológico que desarrollan estos últimos es muy interesante y está

compuesto por diversos elementos: atractivo personal, fe en uno mismo, resolución, valor, audacia y facilidad de palabra.

De este modo en el hombre se desarrollan cada vez más el ansia de dominar, la ambición, la tendencia a la auto-afirmación y a utilizar el propio poder, llegando en algunos casos al grado de convertirse en una pasión arrolladora que le hace afrontar incomodidades y riesgos hasta incluso poner en peligro su propia vida.

¿Cuál es el origen de esta pasión? Un oscuro, pero intenso sentimiento de que existen poderes aún mayores latentes en el hombre, que debe y puede desarrollar ('divina insatisfacción').

Al principio esta tendencia a la afirmación de los poderes interiores se manifiesta de forma errónea; y el error fundamental es el de dirigirse exclusivamente hacia el exterior, hacia el dominio de la naturaleza y de los hombres. Pero después el hombre descubre que para poder dominar a los demás necesita de un cierto dominio sobre sí mismo: ante todo sobre su propio cuerpo y sus sentidos (y de aquí, la existencia de una especie de ascetismo en el hombre ambicioso) y después sobre las pasiones, emociones, sentimientos y la propia mente.

De este modo puede llegar a alcanzar un notable grado de auto-dominio. Sin embargo, existe el peligro de que se desarrolle en él el yo personal separado y, por consiguiente, el orgullo, etc. En este estadio, el hombre se contrapone al mundo y a los demás y surge así el 'superhombre' nietzschiano. Posteriormente, el hombre va perdiendo interés por el mundo exterior, mientras que el interés por el autodomínio tiende a mantenerse. Esta es la fase estoica, en la que el hombre valora el autodomínio y se retira a 'una roca interior' inaccesible donde halla la propia satisfacción en sí mismo, pero aún está poseído por sentimientos de orgullo y de separatividad.

Otra fase, igualmente interesante y peligrosa, es la del descubrimiento en uno mismo de poderes mágicos o sobrenaturales. Es este un punto que a mi juicio requiere de un comentario más detenido.

Ante todo, la realidad de estos poderes es indudable. No sólo se habla de ellos en todas las tradiciones religiosas, sino que en el mundo moderno su existencia ha sido constatada incluso científicamente. A este respecto, el Doctor Osty ha afirmado que si los diferentes poderes psíquicos manifestados por algunas personas se reunieran en una sola, tendríamos un ser sobrehumano, un gran Ser, un Iniciado, como los fundadores de las religiones.

Por consiguiente, resulta explicable el interés por estos poderes; no obstante, es éste un terreno insidioso por el que debemos caminar despacio.

Ante todo es preciso distinguir entre facultades mediúmnicas y poderes espirituales.

Normalmente el que posee estas facultades no tiene maestría sobre ellas, sino que, por el contrario, a menudo está poseído con grave peligro para su salud y su equilibrio psíquico. Por demás, esto es lo natural: cuando es un hecho que el hombre común ni siquiera sabe dominar las fuerzas normales que permean su personalidad, es fácil pensar que más difícil le resultará

dominar estas otras fuerzas, a menudo más amplias y arrolladoras. En otros términos: la mediumnidad es algo pasivo e incontrolado, mientras que los poderes espirituales están bajo control y se pueden usar a voluntad. Esta es la diferencia esencial.

Así pues, el primer paso para una conquista sana y sin peligros de los poderes supranormales es lograr el dominio de las fuerzas normales que existen en cada uno de nosotros.

Es también preciso hacer otra distinción, en función de la finalidad con que se usan estos poderes; es decir, distinguir entre 'magia blanca' y 'magia negra'; la primera se realiza para hacer el bien, mientras que la segunda se utiliza para fines personales y a menudo para hacer daño a otras personas. No hay duda alguna de que la 'magia negra' no puede más que acarrear consecuencias destructivas —es decir, males para todos y ante todo a quien la practica— puesto que es una violación de la ley del equilibrio que no puede quedar impune.

Queda claro, por tanto, que debemos mostrarnos sumamente cautelosos en este aspecto y que no resulta aconsejable que desarrolle poderes supranormales quien no posea la suficiente preparación ético-espiritual.

Como excepción, es lícito utilizar estos poderes —o hacer que quien está dotado de ellos los utilice— solamente con fines de experimentación científica y por el bien de la humanidad; esta razón puede contrapesar los daños que podrían recaer sobre el sujeto. Pero, repito, es necesaria una gran cautela a este respecto.

En cambio, los poderes sobrenaturales se desarrollan espontáneamente y sin haberlos buscado en quien se eleva espiritualmente y descubre el Centro del propio ser. En este caso los poderes son concedidos naturalmente y en cantidad, y el hecho de que la persona haya adquirido el dominio sobre su naturaleza inferior garantiza que hará un buen uso de ellos. Lo que caracteriza el verdadero desarrollo espiritual sano y puro es el sentido de la unidad de la vida, cuando el espíritu individual y el Espíritu universal se encuentran íntimamente relacionados; es la superación de lo que ha sido denominado 'la herejía de la separatividad'. El Espíritu es unidad y universalidad.

Cuando se alcanza este estado surge con lo Divino una nueva actitud de dependencia y de obediencia muy distinta a la del hombre primitivo. No se trata ya de una dependencia u obediencia externa, nacida de la separatividad, sino interna, que nace de la obediencia al Dios interior, al Espíritu que anida en nosotros; es una llamada de la personalidad al Espíritu profundo que ésta reconoce como propio, como su verdadero ser.

Esta actitud espiritual se halla perfectamente reflejada en la expresión cristiana: «Hágase Tu Voluntad».

Tal actitud debe ser, sin embargo, correctamente comprendida: no es dualista, no es una resignación pasiva y triste, sino que es unitiva y expresa una alegre adhesión e identificación de la voluntad personal con la Voluntad Universal. Esta unificación comporta una gran sensación de seguridad, de regocijo, de beatitud y de paz.

Incidentalmente, recordaré a este respecto que en América se hizo un referéndum sobre cuál habría sido el verso preferido de Dante. Como resultado se obtuvo el verso: «En Su voluntad está nuestra Paz».

En esta unificación se renuevan y acrecientan los diferentes poderes del alma. Se trata de poderes reales sobre el mundo y sobre los demás, pero son poderes benéficos que no someten, sino que suscitan, atraen y revelan energías encaminada a hacer el bien. El hombre empieza a comprender la belleza y bondad del maravilloso plan divino, se identifica con la Voluntad de Dios y, por consiguiente, voluntariamente colabora conscientemente con él. Así, el hombre conserva una elevada dignidad personal, pero ausente de ningún tipo de orgullo o ambición y en perfecta unión con el resto de los demás espíritus en un solo Espíritu. ¿Cómo se alcanza este estadio? ¿Cómo se suscita este poder espiritual? Los métodos para ello son los mismos que requiere cualquier realización espiritual: silencio, recogimiento, sosegamiento y obediencia de la personalidad; después, aspiración y comunión interior; finalmente, la afirmación —una continua y renovada afirmación— que nos ayuda a liberarnos de la personalidad y del mundo exterior.

Cuando se ha conseguido esto, cuando se ha suscitado el poder espiritual, se puede decir que ya se ha hecho todo, porque después el poder actúa por sí mismo.

Esto nos demuestra cuan errado es el fatigoso, agotador e inarmónico activismo moderno, que origina tantas reacciones contrarias. En cambio, el otro método actúa desde el interior. A este respecto, podemos poner el ejemplo de la lámpara y de la luz: únicamente es preciso preparar y encender la lámpara; después ya no hay que hacer nada más, la luz irradia por sí misma.

Después de haber estado esclavizados sobre todo por nosotros mismos, démonos cuenta de una vez por todas de que existe un poder real que podemos ejercer; un poder que es impersonal o, mejor aún, suprapersonal, para el cual nada es imposible. Se trata de provocar la 'atmósfera' de este poder y de permanecer siempre en ella, manteniendo su 'campo magnético'. A partir de entonces ya no será preciso realizar ningún esfuerzo personal. Basta con suscitar el poder, a fin de que éste actúe espontánea, fácil e irresistiblemente en nosotros. Porque el poder del espíritu es una irradiación espontánea cuya sola presencia basta para abrir las puertas y dominar las circunstancias. No precisa hacer: es; y siendo, lo transforma todo.

Y ahora, una última observación:

Hemos hablado de los diferentes aspectos y características del espíritu. Pero debemos darnos cuenta de que al ser el espíritu una síntesis, una unidad indivisible, ninguno de estos elementos puede ser desarrollado de forma perfecta y armónica sin los restantes. La relación entre ellos es evidente: el sentido moral implica conciencia y amor, y es una fuente de alegría, de poder, etc. Así, cualquiera de estos elementos implica a todos los demás. En conclusión: el espíritu es la síntesis de todas estas 'características', que en él se hallan reunidas en maravillosa armonía.

Al igual que los rayos del sol, las distintas cualidades del espíritu van brillando

sucesivamente, adoptando coloraciones diversos, en ocasiones tornándose opacas y así limitadas parecen estar en oposición entre ellas (así, el poder puede parecer hallarse en contradicción con el amor, la justicia con la bondad, etc.). Sin embargo, en su origen, en el espíritu, las distintas cualidades no están en contraposición, sino que se complementan y se armonizan las unas con las otras.

El espíritu es todo esto y todavía más, porque nosotros aún no conocemos toda su gloria. En el mundo del espíritu todavía somos como niños; no conocemos sus maravillas. Pero presentirlo ya es mucho, puesto que nos empuja poderosamente a seguir ascendiendo de 'luz en luz' y de 'gloria en gloria'.

## 27. Reflexiones sobre la paz

Quizás nunca anteriormente ha estado tan privada de paz la humanidad como ahora. Para darse cuenta de esto basta con observar lo que sucede a nuestro alrededor. Por todas partes hay luchas abiertas o escondidas, repercusiones de diversas guerras y amenazas sobre por el porvenir, lucha entre naciones, razas, clases sociales y partidos políticos; pero también, y con no menos intensidad, luchas, agitaciones y tempestades en lo más íntimo de las almas, lo cual se manifiesta en crisis afectivas, morales y religiosas; en descontento hacia nosotros mismos y hacia los demás; en rebeldía contra la sociedad, contra la familia, contra la vida e incluso contra el propio Dios.

En un mundo así intentar mantener la paz no es ningún lujo espiritual, sino una necesidad cotidiana para todos aquellos que buscan mantener su integridad interna y no desean verse arrastrados por las corrientes colectivas de agitación, de pánico o de violencia. Cultivar la paz es también un deber con respecto a los demás. Aquel que sabe ser un centro viviente de paz, quien sabe irradiarla con fuerza y sin descanso a su alrededor, proporciona a la pobre humanidad el bien del que quizás más privada está y del que más necesidad tiene.

Veamos cómo se puede lograr esto de la forma más eficiente.

En primer lugar, y a modo de advertencia y de estímulo, recordemos que todos los grandes Maestros espirituales han insistido siempre sobre la paz de forma particular. Los textos religiosos hindúes empiezan y terminan con la fórmula: *Om -shanti - shanti- shanti* (Om - paz - paz - paz); o bien con esta otra: «Paz a todos los seres». Buddha enseñó, a través de la palabra y del ejemplo, la excelsa paz del espíritu. De él se dijo: «El Iluminado está en paz consigo mismo y lleva la paz al mundo entero». En las descripciones de los diversos grados de la contemplación budista una de las características más acentuadas es la de la serenidad del ánimo contemplativo.

En el cristianismo originario y en sus posteriores manifestaciones más puras y elevadas a través de los siglos, resuena reiteradamente la nota de la paz. La figura del Cristo está rodeada

de una atmósfera de paz: «Paz en la Tierra a los hombres de buena voluntad». El actuó a menudo como pacificador: aplacó una tempestad; apaciguó incansablemente las almas de los discípulos, que tenían miedo, que disputaban entre si para ser los preferidos o que —como Pedro— eran violentos en sus reacciones. Al final dejó un mensaje de paz espiritual con un profundo significado: «Mi Paz os dejo; mi Paz os doy, mas no la de este mundo» (Juan, XVI,27).

Dentro de la mística cristiana hay un estadio bien definido y elevado en la ascensión del alma hacia Dios, el cual se conoce con el término de 'quietud' o bien 'oración de quietud', que está constituido por una perfecta paz interna. Esa paz, ese silencio interior en el cual callan todos los pensamientos y los sentimientos de la personalidad, está considerada como una condición indispensable para la unión mística en la que existe una plena comunión del alma con Dios.

Recordemos la hermosa descripción que en *La Imitación de Cristo* se hace de tal estado: «Paz firme, paz imperturbable y segura, paz interior y exterior, paz estable por doquier».

Intentemos comprender cuál es el significado espiritual de la paz.

Con respecto a la paz, existen algunos errores y malentendidos. Hay una paz verdadera y una falsa. Lo que normalmente se entiende por paz suele ser la falsa: una condición pasiva, estática, que rehuye cualquier contrariedad, esquiva cualquier lucha, cualquier fatiga o adversidad; es sinónimo de pereza (*tamas*); una paz ilusoria y que precisamente por ello, no llega a realizarse. En cambio, la verdadera paz es positiva y espiritual.

Ya hemos hablado de la indivisible solidaridad existente entre las distintas características espirituales. Ciertamente es que tomadas por separado presentan carencias, pero deben considerarse como las diversas facetas de un único prisma. Meditando profundamente sobre ellas, encontramos que en un cierto punto se encuentran y se funden unas en otras, y todas en el Espíritu.

Por consiguiente, se puede decir que:

Paz es voluntad - paz es fuerza - paz es sabiduría - paz es libertad - paz es regocijo - paz es armonía - paz es verdad - paz es comprensión - paz es luz...

Resulta muy útil meditar sobre la solidaridad de las cualidades espirituales, tomando cada vez una distinta como punto de partida. Es éste un método para pasar de la multiplicidad a la unidad, a la síntesis.

Ya hemos visto cómo Cristo ratificó claramente la distinción entre la verdadera y la falsa paz con las palabras: «Mi Paz os doy, mas no la de este mundo».

Así pues, ¿dónde está la verdadera paz y cómo se consigue?

En una bella invocación, encontramos una frase que nos ilumina: «Existe una paz que trasciende toda comprensión. Ella reside en los corazones de aquellos que viven en lo eterno».

Esto nos dice que la paz es una experiencia espiritual que no puede ser comprendida por la mente personal; que pertenece a otro plano, a otra esfera de realidad: a la de lo eterno.

Es, por ello, inútil buscarla en el mundo ordinario, en nuestra vida personal, donde no hay



estabilidad ni seguridad; es una vana ilusión buscarla allí afanosamente. La paz existe tan sólo en el mundo espiritual y la alcanzamos sólo cuando nos elevamos hasta él y en él permanecemos establemente.

Tal paz, lejos de conducirnos a la inercia, a una tranquilidad estática o a una resignación pacífica, nos proporciona nuevas energías. Se trata de una paz dinámica y creativa. Desde este lugar interno de paz podemos dirigir todas nuestras actividades personales, potenciándolas y haciéndolas más eficientes constructivas, porque estamos libres de ambiciones, de miedos y de ataduras. En resumen: vivimos como amos y no como esclavos.

El campo de pruebas de la esta paz es nuestra vida cotidiana y nuestra forma de reaccionar frente a las continuas luchas y adversidades, frente a las pequeñas contrariedades y a los continuos roces y enfrentamientos que nos depara la vida diaria. La paz espiritual resiste y permanece aun en medio del cotidiano tumulto externo.

*Su paz, la verdadera paz, permanece firme ante los conflictos, el dolor físico y ante cualquier tipo de ataque, coexistiendo con el trabajo interno, puesto que no llegará a alcanzarse un estado de pleno regocijo y alegría hasta que hayamos regenerado completamente nuestra personalidad, de forma que la paz interior se haya 'encarnado' y todo nuestro ser esté compenetrado de paz y haya devenido en paz.*

Esta es la meta a alcanzar, pero el comienzo es establecer en nosotros un inatacable 'centro' de paz que\* resista a toda costa cualquier prueba, que constituya una verdadera fortaleza interna desde la cual dirigir toda nuestra vida.

Esta es la paz que posee nuestro Testigo interno. Un instructor decía: «Aprende a observarte a ti mismo con la tranquilidad de un extraño».

En un primer estadio, aquel que precede a la regeneración de la personalidad, el centro interior de paz nos permite permanecer firmes mientras afrontamos los furiosos embates de la personalidad, mientras arden las llamas purificadoras, mientras el dolor lleva a cabo su obra de purificación y de redención; desde él somos conscientes del valor y el significado de todas las pruebas. En nosotros hay amarguras conscientes e inconscientes, resentimientos, rebeliones y estancamientos que impiden la alegría y la serenidad. Pero en la paz del alma todo ello se apacigua, se armoniza y se ilumina; se revela el significado y el valor de la vida manifiesta e inmanifiesta; e incluso el propio dolor se transfigura entonces y se rodea de regocijo. Entonces, la 'cruz deviene luminosa'; entonces, y según expresó Tagore en una de sus poesías, es cuando «Tu luz centellea en mis lágrimas».

Veamos de qué modo podemos meditar para alcanzar la paz.

Es útil comenzar ampliando lo más posible nuestro horizonte interno, dirigiendo los pensamientos hacia la consideración y la contemplación de lo infinito y lo eterno. Recordemos y concienciémonos de que somos seres espirituales y que nuestra esencia espiritual es indestructible.

Esta ampliación de perspectiva nos ayudará a restablecer las verdaderas proporciones, a

comprender la relativa insignificancia de tantas contingencias por las que a menudo nos dejamos abrumar o incluso enfurecer. Así, poco a poco, empezaremos a sentir verdaderamente la paz del eterno, la paz del espíritu, la paz que Cristo llamó 'mi paz'.

A quien le resulte difícil este tipo de meditación podemos sugerirle otro método, basado en la utilización de imágenes. Aunque los dos métodos se pueden asociar oportunamente y constituir dos fases de una misma meditación. Para este propósito se pueden utilizar diversas imágenes, algunas de las cuales serán más sugestivas que otras según los distintos temperamentos y los diferentes tipos psicológicos.

Podemos imaginarnos un cielo azul y una gran extensión de agua, sobre cuya tranquila superficie miríadas de flores de loto se abren bajo los rayos de un sol resplandeciente.

Otra imagen, igualmente sugestiva, es la escena evangélica en la que San Marcos describe cómo Jesús aplaca una tormenta:

«Ese mismo día, al anochecer, Jesús les dijo: 'Pasemos a la otra orilla'. Tras haber despedido a la muchedumbre, los llevó en la barca en la que se encontraba él, y les acompañaban otras barcas.

«Entonces se levantó un gran remolino y las olas empezaron a caer con fuerza sobre la barca hasta que casi se hubo llenado de agua. Jesús dormía en la popa, con la cabeza apoyada en la almohada. Ellos lo despertaron y le dijeron: 'Maestro, ¿no te preocupa que nosotros perezcamos?'. Despertándose, él exclamó al viento y le gritó al mar: '¡Silencio!'. Entonces el viento amainó y hubo una gran calma.»

Una tercera imagen, también muy adecuada, puede ser la de nuestro globo terráqueo con su infinita extensión de espacios celestes, magníficamente evocada en los versos de Amiel que, con su ritmo sosegado y solemne, constituyen un excelente medio para evocar la Paz:

*»Del eterno azul del insondable espacio / nuestro agitado globo se envuelve de Paz. / Hombre, envuelve así tus días, efímeros sueños, / del calmo firmamento de tu eternidad.»*

Con la ayuda de estas imágenes se eleva el alma hacia la radiante y suprema Realidad, llegando a sentir y a alcanzar la paz.

Aprendamos a vivir en paz y por consiguiente, a dar y a irradiar esta paz a nuestro alrededor adonde fuere que vayamos. Todos queremos dar paz, pero para poder realmente hacerlo primero tenemos que estar en paz con nosotros mismos, vivir en la gran paz, convertirnos en paz.

Es lícito buscar la ayuda de aquellos que nos han precedido en esta búsqueda y han hallado la paz.

Una paz así produce transformaciones; y no sólo en nosotros, sino también en todas las relaciones humanas y sociales. Y sólo así, de arriba a abajo y desde el interior hacia el exterior, será posible operar profundas transformaciones, eliminar las guerras y evitar los peligros y amenazas que oscurecen actualmente la vida de la humanidad. Recordemos siempre que estos problemas no pueden ser resueltos con tratados, ni con ingeniosas combinaciones o con violentas luchas en su mismo nivel, sino elevándose hacia lo alto donde se resolverán por sí mismos; se 'liquidarán', por así decirlo, hasta desaparecer.



## **Elementos espirituales de la personalidad: el sentido moral**

(Apuntes sin elaborar)

Es la conciencia de lo recto, de lo justo y de lo bueno, que se manifiesta como: voz de la conciencia, sentido de responsabilidad, sentimiento de justicia (este último ya en los niños y en los seres primitivos).

Desarrollo gradual desde abajo. Se revela en la acción externa; relaciones con los demás, autoridad; normas externas, códigos morales, reconocimiento del derecho de los demás, justicia, solidaridad, transgresión y sanción, culpa y pena; punición, aceptación, reconocimiento de lo que es justo. Interiormente: asunción interna de la ley, autonomía, refinamiento y desarrollo de la conciencia moral.

*Oh digna y límpida conciencia  
cuan amarga brida te resulta el menor fallo.*

Elementos ya innatos a la personalidad (hereditarios, auto hereditarios, ambientales) y rayos que descienden sobre ella.

*Aspectos más elevados:* solidaridad de grupo cada vez más amplia, unidad de la vida (horizontal); una concepción cada vez más espiritual, interna, dinámica. Unión con la perfección, con el Yo Espiritual (vertical).

### ***PATOLOGÍA DE LA MORAL***

*Perduración de estadios primitivos:* estancamiento, degeneración, caricatura, exageración, perversión, represión.

*Miedo excesivo al mal:* moralismo estrecho y moralidades negativas, constrictivas, represivas y estáticas.

*Fariseísmo:* orgullo de la propia moralidad.

*Fingimiento, hipocresía, formalismo.*

*Inmoralismo. Amoralismo.* (Más allá del bien y del mal). Pasar de una concepción moral estrecha, fosilizada, muerta, a otra más amplia; de una estrecha ley de justicia a la ley del amor. Espíritus prometéicos, *aparentemente* inmorales.

*Cristo y los fariseos. Spinoza, etc.: Destruir para reconstruir.*

Crisis de pasaje, *peligroso*; posibilidad de desviaciones, de reincidir en la inmoralidad. Pseudo

prometéicos. Nietzsche y nietzscheanos. Ver la poesía de Luigi Valli: *Pitecántropo* (caricatura del superhombre).

Sin embargo estas crisis son *necesarias* para el desarrollo. Comprender que es así, tanto para *uno mismo como para los demás*, permite dirigir las oportunamente.

*Remordimiento*. Incapacidad de superar la culpa. Lady Macbeth: "Ni con todos los perfumes de Arabia sería posible dulcificar (purificar) esta pequeña mano".

"La enfermedad suele ser, en manos del Superyo, el medio de castigar al Yo, al sí mismo, haciéndolo sufrir. El enfermo se ve entonces constreñido a comportarse como un condenado que precisa de la enfermedad para expiar su delito" (Freud).

*Síndromes de autopunición aparente y de autopunición disimulada.*

*Manifestaciones diversas*: miedo a ser arrestado y acusado. Impulso obsesivo a lavarse.

Enfermos que se lavan durante horas y horas.

Condenación de un órgano considerado culpable. Antiguo precepto: si tus ojos ven pecado, arráncatelos; si tu mano ha pecado, córtatela. Parálisis. Autopunición extrema: *el suicidio*.

No todos los suicidios se deben a esta causa, pero sí algunos, sin que la persona sea consciente. confirmación: la enfermedad se alivia tras el «*ritual expiatorio*» (p. e. ser lavados).

... los síntomas más constantes y tenaces pueden cesar de un día para otro, cuando el enfermo deviene accidentalmente víctima de algún gran sufrimiento físico, orgánico (fiebre, dolores, intervención quirúrgica) o incluso moral (pérdida del puesto de trabajo o de dinero; luto). Ver el libro de R. Allendy: *La justice intérieure*, basado en todo esto.

*Cura de la autopunición*: substituir la autopunición que es la condena y venganza del Principio concebido como juicio severo, inflexible y punitivo por la expiación (que el pecador se convierta y viva), la catarsis, la purificación. La absolución liberadora, la redención. Substituir el remordimiento estéril por el arrepentimiento liberador, la punición por la compensación. El sentido de culpa, de ser imperfecto, pasa a ser el estímulo para trabajar activamente hacia la elevación; da fuerzas para la renunciación y el sacrificio que requiere alcanzar una vida moral y espiritual más amplia, pura y noble.

En el cristianismo esto se encuentra simbolizado y actualizado en el rito de la confesión, que puede y debe llegar a ser un procedimiento individual e interior.

Este es el objetivo de la curación psicológica (psicoanálisis, psicosisíntesis): conciliación, eliminación del conflicto estático y desgastante; unificación de lo inferior con lo superior, y su utilización y sublimación. Pasaje por sucesivos estadios hacia la luz, la perfección, el sol interno; unificación de la personalidad con la individualidad.

(Alineamiento, coordinación entre personalidad y Ego a través del yo superior o el supraconsciente).

## **Elementos espirituales de la personalidad: deseo de saber y capacidad de conocer**

(Apuntes sin elaborar)

La sed de conocer constituye una de las diferencias más claras entre el hombre y los animales. Estos no muestran deseos de conocer sino aquello que atañe directamente a sus necesidades e instintos: *búsqueda* de alimento, defensa, etc. Únicamente el hombre posee el anhelo de *conocer por conocer*. Esta tendencia se revela en él ya desde niño: esos famosos 'por qué' de los niños que deben ser sabiamente utilizados por los educadores. Los niños no deben ser nunca reprimidos o desanimados, jamás ridiculizados; no debe dárseles un 'nada, nada' por respuesta, porque deducen e intuyen mucho más de lo que creemos. Su mente es concreta, por lo que no se les debe hablar en términos abstractos; carecen de preconcepciones, están libres de obstáculos. Es adecuado responder a los niños mediante analogías, parábolas, símbolos.

### **DESEO DE CONOCER**

#### *1. Superficialmente.*

a) Conocimiento del mundo externo. Es el primer peldaño (los 'Ulises'); adolescentes, jóvenes; exploradores de la superficie terrestre, de la profundidad de los mares, del aire, de la estratosfera.

b) Conocimiento íntimo de la naturaleza, de los fenómenos naturales, leyes, ciencias; nobles pasiones; ascetas y héroes de la ciencia (Pasteur).

#### *2. En profundidad.*

Deseo de conocer el sentido oculto de la vida. ¿Por qué? ¿Qué es lo que somos? ¿De dónde venimos? ¿Por qué estamos aquí? ¿A dónde nos dirigimos? El problema del dolor. El problema del mal (también en aquél). El problema de la creación. La búsqueda filosófica (filosofía significa amor por la Verdad).

Deseo de saber, de conocer: primero el mundo externo, después las leyes que lo regulan, y después su origen. A continuación se intenta encontrar la causa primera, la Realidad invisible que se encuentra detrás de todo; el poder que ha creado todo; el Espíritu; Dios.

Todo persona, ya sea un administrador, un operario o una mujer humilde, tiene una concepción de la vida aunque sea inconsciente, informada o rudimentaria.

*La importancia de tal concepción; la importancia de reconocerla claramente en nosotros mismos:* determina nuestras acciones y nuestras decisiones más importantes; da fe y fuerza, o

tal vez escepticismo y desánimo. Ciertas concepciones pesimistas han sido causa de suicidio.

## ***PSICOLOGÍA DE LA CONCIENCIA***

Curiosidad vana, personal y superficial sobre los hechos de los demás. Negación. Duda excesiva; esquivar la búsqueda. Una estéril metafísica rumiante. Fanatismo, intolerancia, persecución; exceso de confianza.

*Dogmatismo teológico, filosófico y científico:* Esto nos lleva a hablar de la *crítica del conocimiento* (gnoseología).

*Órganos estáticos y planos:* de conocimiento. Su campo y limitaciones.

### ***I. LA CONCIENCIA SENSIBLE: SU NATURALEZA Y SUS***

#### ***LIMITACIONES***

Las cinco ventanas al mundo (los cinco sentidos). Estímulos (vibraciones); sensaciones, percepciones, apercepciones, reconstrucciones mentales de los datos sensibles.

*Limitación y relatividad de los datos sensibles:*

1. Percibimos únicamente una pequeña parte de las vibraciones existentes (de 1620 por segundo el sonido hasta trillones de vibraciones por segundo).

2. Relatividad cualificada de las percepciones sensibles. Nuestros sentidos están especializados de un cierto modo, pero ese es *uno* de nuestros modos sensibles. Se podría ver el sonido u oír la luz. Instrumentos para transformar la luz en sonido.

### ***II. LA CONCIENCIA RACIONAL E INTELECTUAL: SU***

#### ***NATURALEZA Y LIMITACIONES***

Concepto-idea.

1. Segundo grado de elaboración de los datos de experiencia.
2. Actividad racional autónoma.

Categorías y formas en las que a priori insertamos y encuadramos las experiencias: tiempo, espacio, cualidad, cantidad, causalidad, relación.

### ***III. SUBJETIVIDAD Y RELATIVIDAD DE LA CONCIENCIA***

#### ***RACIONAL***

Fenómeno y noúmeno. Esencia, la 'cosa en sí'. Esto escapa a las posibilidades de la conciencia racional... Pero hay una vía de escape, que es:

### ***IV. LA CONCIENCIA SUPERIOR ESPIRITUAL***

Identificación consciente con ella. Intuición. Iluminación. Conciencia 'Cósmica'. Realizaciones

orientales. Plotino, Bergson, Carpenter, Bucke, Ouspensky.

## V. LA CONCIENCIA LIBERADORA

Ya en el campo científico. Conocer la gravitación y sus leyes permite volar. Conciencia de libertad, poder, dominio, apego (Keyserling). El sentimiento de liberarse definitivamente del *Maya* (ilusión): Oriente. Vedanta, Budhismo, Jnana Yoga, Vivekananda, Ramacharaka.

*Desidentificación*: realización del verdadero Sí Mismo (Ve-danta): Realización de la unidad del espíritu individual con el Espíritu Universal. Silencio. Contemplación. Aspiración. Devoción. Raja Yoga. Ver: Vivekananda, Patanjali, A. Bailey (*Del intelecto a la intuición*), etc.

Es una facultad que, como cualquier otra, se desarrolla con la práctica, sin embargo requiere disciplina, autodomínio, desarrollo, elevación de toda la personalidad. Pero vale la pena. No debemos perseguirla únicamente con nuestro esfuerzo de 'lo bajo'. Si creamos las condiciones necesarias (eliminación de los obstáculos. Ver: *Los aforismos del yoga de Patanjali*) siguiendo los Rayos del Espíritu, la Verdad tiene una potencia irresistible que disipa las tinieblas de la ignorancia, las nieblas y los espejos. Es un sol que vivifica, fecunda, crea. En su luz nos transfiguramos, nos reconocemos como somos en espíritu y en verdad: hijos de Dios, parte integrante del Supremo.



### Primera Parte

El estudio del superconsciente

#### Capítulo 1. *El despertar y el desarrollo de la conciencia espiritual*

Escrito no fechado; debido a que no menciona a Maslow entre los diversos estudiosos del superconsciente, podemos ubicarlo en un período anterior a 1964, que fue cuando Maslow publicó sus primeras contribuciones a la psicología transpersonal.

#### Capítulo 2. *El superconsciente*

Lección impartida en el Instituto de Psicosisntesis, Florencia, el 7 de abril de 1973, con el título de «Psicosisntesis y superconsciente».

Para profundizar en el examen de la concepción psicosisntética, ver la obra de Assagioli, *Per l'armonia della vita*, Edizioni Mediterranee, Roma, 1966.

Para mayores aclaraciones sobre el concepto de método científico, ver la obra de Assagioli, *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, Astrolabio, Roma, 1973, pp. 164165.

#### Capítulo 3. *Alpinismo psicológico*

Lección impartida en el Instituto de Psicosisntesis, Florencia, en el año 1970.

La función del «centro externo» en el proceso de autorrealización aparece más ampliamente descrita en *Principios y métodos de la psicosisntesis terapéutica*, pp. 3132.

#### Capítulo 4. *La expansión de la conciencia : conquista y exploración de los mundos internos*

Lección impartida en el Instituto de Psicosisntesis, Florencia, el 12 de febrero de 1972.

Para profundizar en el análisis de la naturaleza de los diversos niveles del inconsciente, ver *Per l'armonia della vita; para una definición más sintética*, ver *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, pp. 2324.

Para la relación entre el yo y el Sí Mismo, ver *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, pp. 26.

#### Capítulo 5. *Superconsciente y creación artística*

Lección impartida en el Instituto de Psicosisntesis, Florencia, en el año 1969.

#### Capítulo 6. *La inspiración transpersonal*

Lección impartida en el Instituto de Psicosisntesis, Florencia, en el año 1973.

El libro *La psicología dell'alto e il Sé* nunca llegó a concluirse. Algunos de los ensayos contenidos en el presente volumen habrían probablemente formado parte de él.

#### Capítulo 7. *Telepatía vertical*

Escrito no fechado, pero presumiblemente anterior a 1930.

La expresión «telepatía vertical» se vuelve a emplear en «El alpinismo psicológico» de 1970.

#### Capítulo 8. *Símbolos de la experiencia transpersonal*

Publicado inicialmente con el título «Los símbolos de lo super-normal» en la revista *Verso la luce*, 1965, el texto que constituye este capítulo pertenece probablemente a un período precedente.

Ver «Jung e la psicosisntesi», Instituto de Psicosisntesis, Florencia, 1966. Assagioli conoció personalmente a Jung, con quien mantuvo además una relación epistolar.

El término «biopsicosisntesis», en el sentido de unidad orgánica y armónica de todos los aspectos del hombre, constituye el término exacto para el proceso y la praxis de lo que , por abreviar, se denomina «psicosisntesis» (ver *Per l'armonía della vita*, p. 180).

Respecto al ejercicio de desidentificación y auto identificación (publicado por primera vez en 1931), ver

*L'atto di volontà*, Astrolabio, Roma, 1973, pp. 156162.

## **Segunda Parte**

El despertar espiritual

### Capítulo 9. *Estadios y crisis del desarrollo espiritual*

Escrito no fechado, pero presumiblemente anterior a 1930. Su título original era «Las crisis del crecimiento espiritual».

### Capítulo 10. *Desarrollo espiritual y trastornos neuropsíquicos*

Escrito publicado en 1933 (Tipografía Giuntina, Florencia) bajo la guía del Instituto de Psicosisntesis con sede en Roma. Citado múltiples veces ya lo largo de los años por el propio autor, constituye también el capítulo 2 de *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*.

Respecto a la diferencia entre represión y control, ver *L'atto di volontà*, p. 24 y *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, p. 33.

Respecto a la transmutación de la energía psíquica, ver *L'armonía de la vitta*, pp. 221230 y *L'atto de volontà*, pp. 5254.

### Capítulo 11. *Mística y medicina*

Publicado en *Ultra*, XIX, 1925, pp. 16.

Incluye el comentario «Tenere per raccolta saggi spirituali», de la mano de Ida Palombi, colaboradora de Assagioli y presidenta del Instituto a la muerte de aquél.

Para una valoración psicosisntética de la teoría del psicoanálisis, ver Roberto Assagioli, «Psicoanalisi e Psicosisntesi», Instituto de Psicosisntesis, Florencia, 1963.

### Capítulo 12. *El despertar del alma*

Publicado en *Ultra*, XV, 12,1921.

Para una valoración del arte y la personalidad de Tagore, con el cual tuvo ocasión de entrevistarse Assagioli en Italia, en 1922, ver Roberto Assagioli, «Rabindranath Tagore, poeta, místico, educatore», en *Rassegna italiana*, 18, (1926), pp. 684694.

### Capítulo 13. *La purificación del alma*

Basado en una lección impartida presumiblemente en el periodo 19301932; publicada en *Alba spirituale*, 5 (1959).

Ver el ejercicio basado en la *Divina Comedia* en *Principi e Metodi della psicosisntesi terapéutica*, p. 175.

### Capítulo 14. *La ciencia de la purificación aplicada*

Escrito no fechado, pero colocable en torno al año 1973.

Para el desarrollo y el uso de la imaginación, ver *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, pp. 124139.

Para un análisis más profundo del problema de la «polución psíquica» y de los medios para neutralizarlo, ver *L'atto de volontà*, pp. 5661.

### Capítulo 15. *Obstáculos al desarrollo espiritual: el miedo*

Este escrito formaba parte del «Curso de psicosisntesis espiritual» del año 1938. Con la observación «apuntes sin elaborar», traza de forma sistemática el tema que después era elaborado durante la lección.

Para la técnica del entrenamiento imaginativo, ver *Principi e metodi della psicosisntesi terapéutica*, pp. 186-187.

### Capítulo 16. *El miedo a sufrir: reflexiones sobre el dolor*

Respecto a la posibilidad de que coexistan alegría y dolor, ver *L'atto de volontà*, p. 150.

### Capítulo 17. *Obstáculos al desarrollo espiritual: Los apegos*

Escrito perteneciente al «Curso de psicosisíntesis espiritual» del año 1938.

Ver Roberto Assagioli, «La vita come gioco e rappresentazione», Instituto de Psicosisíntesis, Florencia, 1967.

### Capítulo 18. *Obstáculos emotivos y mentales: agresividad y criticismo*

Escrito perteneciente al «Curso de psicosisíntesis espiritual» de 1938, parte del cual está incluido en el capítulo 17 de *Per l'armonía delta vita*.

Para una valoración psicológica del humorismo, ver Roberto Assagioli, «Una técnica della psicosisíntesi: il buon umore», Instituto de Psicosisíntesis, Florencia, 1970.

## **Tercera Parte**

La espiritualidad en la vida cotidiana

### Capítulo 19. *La espiritualidad del siglo XX*

Publicado bajo el auspicio del Instituto en 1935, y posteriormente en *La cultura del mondo*, Bolonia, 1962, anno XVIII, n<sup>o</sup> 6.

#### Capítulo 20. *Transmutación y sublimación de las energías afectivas y sexuales*

Publicado en la revista *Il Loto*, Tipografía Giuntina, Florencia, 1938 anno IX, n<sup>o</sup> 3.

Para la relación entre sublimación y misticismo, ver *Principi e metodi della psicosisíntesi terapeútica*, p. 226.

### Capítulo 21. *El dinero y la vida espiritual*

Escrito basado probablemente en una conferencia de febrero de 1937.

Para una valoración de la obra y la figura de H. Keyserling, con el cual Assagioli estuvo ligado por una relación de afecto y amistad, ver R. Assagioli, «Un maestro di vita: Hermann Keyserling», Instituto de Psicosisíntesis, Florencia. Capítulo 22. *Marta y María: vida activa vida meditativa*

Publicado en *Delta*, 1923, anno 1, n<sup>o</sup> 9,10,11. Capítulo 23. *Elementos espirituales de la personalidad: la belleza*

Escrito perteneciente al curso «Psicología individual y desarrollo espiritual» de 1932.

El texto de las lecciones sobre el sentido moral y sobre la capacidad de conocer no llegó a ser desarrollado de forma orgánica, sino sólo como apuntes sin elaborar, demasiado esquemáticos para ser integrados en el presente volumen. No obstante, dada la importancia de su argumento se adicionaron finalmente en forma de apéndices como guía de consulta.

### Capítulo 24. *Elementos espirituales de la personalidad: el amor*

Escrito perteneciente al curso «Psicología individual y desarrollo espiritual» de 1932.

Respecto a los diferentes tipos de amor, ver *L'atto di volontà*, pp. 72-75.

### Capítulo 25. *Elementos espirituales de la personalidad: la alegría*

Escrito perteneciente al curso «Psicología individual y desarrollo espiritual» de 1932.

«Por aceptación se entiende no una aceptación pasiva, no un sufrimiento resignado; se trata de comenzar por aceptar, y después hacer aquello que sea posible lo que sea y cuando sea para cambiar la situación.» Ver Roberto Assagioli, «Corso di lezioni sulla Psicosisíntesi», anno 1970, lezione v.

### Capítulo 26. *Elementos espirituales de la personalidad: poder voluntad* Texto relativo a las lecciones que concluyen el Curso «Psicología

individual y desarrollo espiritual» de 1932.

Respecto al rol de la voluntad en el proceso de autoafirmación, en base a su cualidad y sus aspectos, así como por la fisiología del acto de voluntad, ver *L'atto de volontà*.

Este capítulo comprende los apuntes del 16 de mayo de 1936 y el artículo publicado en *L'attesa del regno*, 1964, anno II, n° 3.

## Apéndices

Apéndice Primero:

### *Elementos espirituales de la personalidad: el sentido moral*

Esquema relativo a la XI lección del curso «Psicología individual y desarrollo espiritual» de 1932. Señalado con la observación «Apuntes sin elaborar», constituye el bosquejo del tema que Assagioli desarrolló posteriormente al impartir la lección.

Respecto a los niveles y aspectos de la conciencia moral, ver Roberto Assagioli, «Los conflictos morales», Instituto de Psicósíntesis, Florencia, 1964.

Para una valoración de la concepción amoralística, ver el capítulo 13 del presente volumen.

Respecto a la distinción entre Superyo y conciencia moral superior, ver *Principi e metodí della psicósintesi terapéutica*, p. 190.

La personalidad es nuestra parte más exterior y está constituida por un conglomerado más o menos coherente de elementos psíquicos de diversa procedencia: herencia, influjo del ambiente (en grado diverso), asimilación de elementos individuales. La individualidad, en cambio, está constituida por nuestro centro espiritual, nuestro yo más verdadero y profundo, único y universal en sí mismo («Psicología individual e sviluppo spirituale», de Roberto Assagioli, Instituto de Psicósíntesis, Roma, 1932).

Apéndice segundo: *Elementos espirituales de la personalidad: deseo de saber y capacidad de conocer*

Esquema relativo a la lección X del curso «Psicología individual e sviluppo spirituale» de 1932. Con la reseña «Apuntes sin elaborar», constituye el bosquejo del tema que Assagioli desarrolló en la lección.

Para un examen más amplio sobre la naturaleza y los aspectos de la conciencia racional, ver Roberto Assagioli, «Note sulla educazione», Instituto de Psicósíntesis, Florencia, 1968.

La identificación espiritual es muy distinta de la identificación emotiva: ésta es ciega, exclusiva y exigente; la primera, en cambio, es clarividente, carece de apego y es desinteresada (Roberto Assagioli, «Comprendere gli altri», Instituto de Psicósíntesis, Florencia, no fechado).

La intuición no es racional, sino superracional; aunque es imprescindible la cooperación de la mente para su uso correcto. A este respecto, las funciones necesarias de la mente son: primero, reconocer la intuición y sus mensajes; segundo, interpretarlos correctamente; tercero, formularlos y expresarlos (Roberto Assagioli, «Orientamenti della psicología dell'avvenire», Instituto de Psicósíntesis, Florencia, no fechado).

La desidentificación definible como la consecución de la discriminación entre el yo y el no yo que se realiza en la conciencia mediante un continuo objetivar los sucesivos y transitorios contenidos

de la propia conciencia, tiene por meta la identificación con el Yo superior o Sí Mismo (extractado de «Lo studio di sé», Roberto Assagioli, Instituto de Psicósíntesis, Florencia, 1932

---

## Contraportada

Presentamos con el nuevo título de ***Psicósíntesis: ser transpersonal*** nuestra tercera edición de la obra del médico y psiquiatra italiano Roberto Assagioli, editada anteriormente con el título ***Ser Transpersonal***.

Uniéndose a las investigaciones de W. James, Jung, Frankl, Maslow y otros especialistas de su época, Assagioli demostró verdaderamente ser un científico del espíritu y, en nombre de una auténtica ciencia humanística, propuso una praxis —la psicósíntesis— que provee los instrumentos y técnicas adecuados para la investigación y experimentación del mundo interno del ser humano, incluyendo las experiencias transpersonales y místicas.

Esta obra reúne todo su saber acerca del ***desarrollo transpersonal***, expresión con la que aludía al proceso de despertar espiritual en el individuo. Hallaremos aquí la descripción del superconsciente y el Sí Mismo (Self), junto con sus cualidades y cómo pueden éstas fomentarse; también un detallado examen de las fases, procesos y crisis de la emergencia espiritual; finalmente, la explicación de cómo podemos afrontar y realizar el desarrollo transpersonal en la vida cotidiana. Este libro es, en definitiva, una guía extraordinariamente útil para todo aquel que se encuentre comprometido en la búsqueda interior y en la realización personal.

---

## Solapas

Psicósíntesis: ser transpersonal se articula en tres partes:

En la primera, Assagioli nos introduce al superconsciente y al Sí Mismo (Self), describiendo sus cualidades y atributos, y cómo pueden éstos desarrollarse.

En la segunda, detalla las diversas fases del proceso transpersonal, describe los problemas y las crisis que afloran durante el despertar espiritual del individuo, y presenta la actitud más adecuada para afrontarlos y superarlos.

En la tercera se ocupa de imbricar los efectos del desarrollo transpersonal en la vida cotidiana, señalando las metas primordiales de nuestra existencia y la forma de plasmar en la práctica diaria los valores del espíritu.

ROBERTO ASSAGIOLI

Nació en Venecia el 27 de febrero de 1888 y murió en Capolona, provincia de Arezzo, el 23 de agosto de 1974.

En 1910 se doctoró en medicina en la Universidad de Florencia, especializándose en psiquiatría y dedicándose a la práctica de la psicoterapia. Tras investigar y experimentar larga y extensamente, desarrolló su propio método psicológico, que en 1926 recibió el nombre de *psicosíntesis*.

En 1911 crea la revista *Psiche*; en 1926 publica su primera obra, *Psychosynthesis: A New Method of Healing*, en la cual expone sus conceptos sobre la interacción entre la psique y el cuerpo, que llegarían a constituir la base de la medicina psicosomática. Ese mismo año fundó en Roma el Instituto de Cultura y Terapia Psíquica, que adoptaría el nombre de Instituto de Psicosisíntesis.

---