

UN APUNTE SUFI

(Facilitado por Soledad García C.)

INDICE

EJERCICIOS INICIATICOS EN PSICOTERAPIA

Primera Parte

El Trabajo en el Cuerpo

El Sentido de la Terapia Iniciática

Segunda Parte

Prácticas Meditativas

Meditación y Prácticas Meditativas

Ejemplos de Ejercicios Meditativos

Consideraciones Generales

PSICOTERAPIA INICIATICA Y CAMINO INTERIOR

Planteamiento

El Ser

- Importancia y valor de su consideración
- La Trinidad del Ser
- El movimiento pendular ascensional de la vida
- La Conciencia: sello distintivo de la esencia humana
- La Constelación de la Conciencia
- El Despertar de la Conciencia y las etapas de la vida del hombre
- La Enfermedad del Hombre Contemporáneo
- Una tipología de formación equivocada del yo en relación al Ser
- Conclusiones

KARLFRIED GRAF KURKHEIM

EJERCICIOS INCIATICOS EN PSICOTERAPIA

Traducción de Mario Fernández Provoste
Fotografías de ejercicios de Peter Heman, Basilea

La presente traducción ha sido autorizada por RIMAGE ROCHE, habiendo aparecido en los N° 42 y 64 de esa publicación, de los años 1971 y 1974

PRIMERA PARTE

EL TRABAJO CON EL CUERPO

La terapia refleja siempre la imagen del Hombre "tal como debería ser" en una época dada. Esta imagen determinada por nuestra medicina tradicional, reposa, ante todo, sobre nuestra concepción del "hombre sano" que debe estar en situación de afrontar en todos los planos. Debe estar en situación de hacerse un lugar bajo el sol, de gozar de la vida, de ser eficaz y útil en su trabajo; debe poder adaptarse a sus semejantes, ser libre en sus relaciones con el otro sexo y estar presto a aceptar el orden de la sociedad. Tales son las características de la "salud" que la terapia tradicional se esfuerza en restablecer y mantener.

El concepto del cuerpo adquiere un nuevo sentido allí donde el ejercicio corporal considerado como terapia significa más que un simple entrenamiento físico destinado a mejorar, mantener o restablecer el buen funcionamiento del cuerpo, es decir, allí donde es considerado como un ejercicio al servicio de la individuación, de la realización de sí mismo.

El cuerpo humano vivo es siempre un cuerpo en movimiento. Pero el movimiento en el hombre es siempre más que un simple fenómeno físico. Expresa siempre la totalidad del ser humano y refleja, pues, todo lo que lo conmueve. También se puede decir en este sentido que el movimiento es siempre un gesto, que el organismo es siempre cuerpo humano que no se podría comprender, examinar, tratar o reparar independientemente del alma y del espíritu. El cuerpo humano es, por el contrario, la persona misma que, a través de sus gestos, se expresa, se muestra, se afirma en el mundo en su unidad y se realiza o bien se equivoca, en mayor o menor medida. Los gestos pasajeros traducen un estado pasajero, por ejemplo el temor, la cólera, la tristeza, la desesperación. En las actitudes que le son habituales, el hombre expresa un estado constante, más o menos arraigado, por ejemplo, cuando se encuentra en un estado de tensión que se le ha hecho habitual, una ansiedad, una inseguridad crónica, etc. Estos estados permanentes tienen para el terapeuta no sólo un valor que sirve para el diagnóstico. Le ofrecen igualmente la posibilidad de proceder a un tratamiento en profundidades. De la misma manera que una actitud física que se ha fijado actúa sobre el estado interior y puede entonces obstaculizar el desarrollo interior, también la toma de conciencia y la metamorfosis de la actitud "exterior" influye, muy profundamente, sobre el desarrollo de la totalidad de la constitución interior de la persona. La terapia moderna reconoce cada vez más la importancia de la actitud que se ha hecho habitual, tanto para el diagnóstico como para el tratamiento.

Recuerdo a un enfermo -hace ya más de 20 años- que sabía perfectamente analizar sus estados, interpretar correctamente sus sueños, que se conocía pues bien de manera abstracta pero que, a pesar de todo, no lograba progresar. Le hice notar un día que su hombro derecho estaba tenso y levantado. Le pedí entonces ponerse de pie y ubicarse ligeramente de lado en relación a mí, manteniendo su hombro levantado y entonces le pregunté: "¿Qué siente usted en este momento hacia mí?". La respuesta brotó rápida como un rayo: "Trasformeme pero no me cambie nada". Le pedí en seguida que se pusiera de cara hacia mí y que dejara caer los hombros y entonces le pregunté de nuevo: "¿Qué sentimientos tiene ahora en relación a mí?". "Me siento incómodo", respondió, "pues en esta posición estoy obligado a

aceptar todo lo que me llegue", e inmediatamente sus hombros se levantaron y recobró su actitud habitual de defensa. Sólo después de haberle hecho tomar conciencia de este fenómeno y de haberle prescrito un ejercicio apropiado, el proceso de curación comenzó. Desde entonces sé que debo incluir en la terapia ejercicios relativos a la actitud y, en particular, aquellos que actúan sobre una posición alta de los hombros.

El hábito de llevar los hombros muy altos corresponde, físicamente hablando, a una contracción nerviosa de los músculos. El tratamiento médico habitual de las contracciones dolorosas se compone de masajes, de ejercicios de descontracción corporal y, en los casos graves, de inyecciones. La terapia que se funda en la persona, por el contrario, ve en la contracción de los hombros algo más que un simple problema físico: advierte en este defecto, cuando se ha hecho habitual, una falsa actitud de la totalidad de la persona. El gesto que lo expresa es una reacción de autodefensa engendrada en una falta de confianza, y a mantenerla por el ejercicio. Cuál es el alcance tanto teórico como práctico de este ejemplo para una terapia personal que se lleva a efecto por intermedio del cuerpo?

El estudio de las actitudes defectuosas, particularmente de las tensiones, revela que la condición de una buena forma - es decir de una forma que corresponda tanto a las exigencias del mundo como a las de la persona- es sobrepasar un cierto egocentrismo. Cuando el yo predomina, preocupado solamente de adquirir una posición segura y reconocida en el mundo creyendo deber y poder hacer todo por sí mismo, podemos estar seguros que la persona no está anclada en su centro vital. Sus preocupaciones y prevenciones egocéntricas le ocultan las fuerzas profundas, con lo que no está nunca segura de sí misma y no se encuentra jamás en verdadero equilibrio ni de aplomo, sea este físico o psíquico. Es por ello que el primer ejercicio destinado a favorecer la buena forma, es decir tanto la salud y el desarrollo físico como la realización de la persona, se dirige a anclar el hombre en su centro. Este proceso concierne al conjunto de la persona, por lo que comprende también lo físico.

El hombre se encuentra en su centro cuando puede disponer plenamente de todos sus órganos, de sus miembros y de sus fuerzas exteriores e interiores en el momento que las necesita, de manera adecuada a cada situación a fin de servir al mantenimiento y florecimiento entero de su persona. El término "centro" designa pues, una entidad que va más allá de la distinción cuerpo-alma, guardando el sentido bien concreto de lo relativo a lo físico. Para lo que es propio del cuerpo, considerado como medio de realización de la persona, la experiencia muestra que el hombre se encuentra en su centro, o dicho de otra forma, de aplomo, en equilibrio, cuando ubica su centro de gravedad en la base del torso. Sólo si está tranquilamente "instalado" en la base del torso, le será posible eliminar las dos actitudes que le hacen dejar de lado su centro: la contracción nerviosa y el dejarse ir o abandono. En el primer caso coloca su centro de gravedad demasiado arriba; en el segundo se deja ir demasiado abajo. Alternar entre estas dos actitudes es característica del hombre de nuestra época. Pero si ha aprendido a colocar su centro de gravedad en la base del torso, encontrará allí la fuente de una fuerza extraordinaria, la garantía de un equilibrio inquebrantable y un terreno favorable al desarrollo de contactos con los demás exentos de toda inhibición. Esto proviene del hecho que una actitud que manifiesta una sólida instalación en la base del torso, hace desaparecer el predominio del "pequeño yo" puesto en evidencia por una posición falsa del centro de gravedad. Una buena posición del centro de gravedad constituye igualmente la condición

fundamental de la apertura del individuo a su ser esencial, apertura indispensable al progreso sobre el camino de la iniciación al verdadero Yo.

La adquisición y la preservación del centro de gravedad en la base del torso es, en el Extremo Oriente, no solamente la premisa de la existencia de una fuerza y de una capacidad que se manifiesta en cualquier terreno, sino que se reconoce también desde largo tiempo como necesaria al progreso en el camino interior. En el idioma japonés este centro se llama "Hara", que literalmente quiere decir vientre (como en "Hara Kiri"). Pero en un sentido figurado también significa la actitud general del hombre que le permite, si está bien anclado en su centro vital, aprehender una nueva dimensión que sobrepasa los límites de su percepción habitual, le libera de la prisión del pequeño yo siempre inquieto y le garantiza la disponibilidad -en cualquier situación- de fuerzas y capacidades que estén ocultas en él. Veinticinco años de experiencia y de práctica con cientos de enfermos y alumnos me han probado que el "Hara" no es un privilegio reservado al Oriente sino que el término japonés designa un hecho de valor universal.

En los países de cultura cristiana, encontramos claramente expresado el "Hara", en tanto que actitud que se conforma a la vez al mundo y a Dios, a través de las representaciones de Cristo como maestro del mundo en las estatuas de la primera época gótica (1). En Oriente aparece en la representación de las estatuas del Buda y del Bodhisattva (2).

La afirmación del vientre -y es necesario entender por ello no no gran vientre sino el hecho de ubicar el centro de gravedad en la base del torso- se encuentra también en la conciencia que su cuerpo tiene naturalmente el hombre que no ha sido deformado por la civilización. El vientre recogido, elculta a la cintura de avispa, el pecho inflado, son características de una concepción de la vida que niega la relación natural del hombre con las fuerzas de la tierra, que se somete sin discernimiento a todo lo que es racional y se alza de manera sacrílega a una espiritualidad alimentada únicamente por el Yo. Esto permite al hombre creer que todo lo puede hacer por sí mismo y, elevándose así a la altura de una falsa posición que lo enorgullece pero que no hace confianza alguna en las fuerzas supra personales del cielo y de la tierra, se extravía y termina por caer enfermo física y psíquicamente. Es por ello que el ejercicio que tiene por objeto la toma de conciencia y la práctica del centro vital, reviste una importancia fundamental para la iniciación sistemática en el "camino" (1)

EL SENTIDO DE LA TERAPIA INICIÁTICA

El resultado de toda terapia depende de la colaboración del enfermo. Sólo si este último tiene la voluntad de sanar y sigue las indicaciones del médico, puede esperar la curación. Esta colaboración es muy fácil cuando se trata solamente de tomar medicamentos a horas determinadas. Se muestran más difícil cuando se pide al enfermo cambiar su sistema de vida, trabajar menos, o seguir un régimen especial, por ejemplo. Se transforma en un verdadero problema cuando el médico prescribe a su cliente someterse estricta y regularmente a ciertos ejercicios a fin de, por ejemplo, descontraer y reeducar un miembro. Los ejercicios son a menudo muy simples en sí, pero resulta siempre difícil ejercitarse regularmente, es decir, repetir miles de veces fielmente y con precisión el ejercicio prescrito. Cuando la técnica de un ejercicio se ha adquirido, éste a no presenta problemas de orden práctico.

El secreto de la eficacia en profundidad de un ejercicio se funda, sin embargo, en la repetición regular de una serie de movimientos cuya técnica se domina; sólo cuando el "yo" no tiene ya necesidad de hacer uso de la voluntad para "hacer", y el temor de fallar en los movimientos ha desaparecido, es que se puede, al ejecutar un ejercicio, sentir las fuerzas curativas que surgen de la propia profundidad. Son las fuerzas que no sirven exclusivamente al restablecimiento de las funciones psico-físicas. Pueden también sanar y contribuir al desarrollo de la personalidad en su conjunto. La acción de estas fuerzas puede resultar igualmente de ejercicios que, a primera vista, parecen tener sólo un carácter físico, como simples ejercicios de movimiento, de respiración y de descontracción y ejercicios relativos a la posición sentado o al andar correcto. Todo depende del espíritu con el cual se hagan los ejercicios. El Hatha Yoga, por ejemplo, pierde su verdadero sentido si se comprende como un ejercicio puramente corporal y se practica como tal. Pero, ¿qué sentido damos nosotros a la terapia cuando decimos que un ejercicio no tiene por sólo efecto "restablecer la salud"?

En Occidente la terapia tradicional, igual que la educación, está centrada en dos aspectos fundamentales: hacer a los hombres capaces de realizar un trabajo eficaz y conducirse de acuerdo a las normas de la sociedad, es decir, "como se debe". Ello tiene por consecuencia, impedir el pleno desarrollo de la persona y frustrarla. Es la fuente de todo sufrimiento moral como físico. Cada vez que la integridad del ser está seriamente amenazada, se producen rebeliones espontáneas como las que actualmente tienen en vilo a todo el mundo "civilizado", este mundo que ha rebajado al hombre a la calidad de "bestia de carga" y de funcionario perfectamente adaptado al trabajo en organizaciones impersonales. Ello significa un menoscabo de su ser individual y, particularmente, una hipertrofia del aspecto masculino del ser humano a costa del aspecto femenino. La razón y la voluntad son sobreestimadas a costa del corazón; la realidad objetiva a costa del hombre en tanto que sujeto; lo que es reconocido como racional susceptible de ser dominado por la técnica, a costa de la subjetividad irracional. El remedio que puede curar los sufrimientos que tienen su origen en esta situación, es una terapia dirigida a sacar al hombre del callejón sin salida que lo tiene enfermo y a darle a conocer la libertad propia de su ser.

Todas las psicoterapias tienen un punto en común: reconocer que la mayor parte de los trastornos tanto psíquicos como físicos tienen su origen en la represión de los impulsos instintivos y de las reacciones naturales contra las agresiones, las vejaciones y los prejuicios que el mundo impone al hombre. El papel de la psicoterapia es pues, el de hacer tomar conciencia a este último de los deseos y de las fuerzas instintivas reprimidas en el inconciente. El análisis es el ejercicio base de la terapia dirigida a restituir al hombre su integridad, haciéndole tomar conciencia de todo lo que no ha aceptado o que ha reprimido. Es un verdadero ejercicio en la medida en que lo obliga a repetir durante largo tiempo una cierta práctica y a ejecutarla según reglas precisas que demandan autodisciplina y constancia. A esta forma de psicoterapia se han agregado otras hoy en día que, por una parte tienen por objeto exteriorizar todo lo que el hombre ha reprimido y por otra, extender a un grupo la relación bipersonal del análisis tradicional. "Exteriorizar" significa, por ejemplo, dar libre curso a una cólera guardada; liberarse por el dibujo de deseos que querríamos ver realizados y que surgen de nuestro inconciente (parricidio simbólico, por ejemplo); dar salida sin restricción a afectos reprimidos por medio de movimientos o actos libres de toda inhibición; llorando, escribiendo con la letra que siempre quisimos

emplear, etc. La terapia de grupo abre un horizonte nuevo al conocimiento y a la liberación de sí mismo. No está sino en sus comienzos, pero ya ha logrado perfeccionar una serie de variados ejercicios. Comenzó con reuniones de médicos en el curso de las cuales cada uno daba cuenta sin reticencias de los casos que presentaba, reconocía sus errores y aceptaba las críticas. Después se ha hablado mucho del "sensitivity training". Esta forma de terapia da una importancia creciente a la liberación de los sentidos que permite eliminar tensiones arraigadas en el hombre, por intermedio de la danza, del contacto corporal mutuo y de la sensibilización al prójimo, por ejemplo. Los resultados obtenidos en estas reuniones de varios días, sean ellos negativos o positivos, son siempre la fuente de un enriquecimiento en el conocimiento de sí mismo. Dolorosos o agradables, enseñan al hombre a sobrepasar sus inhibiciones.

A los enfermos tradicionales se agrega ahora una categoría especial: el hombre que, sin estar física ni psíquicamente enfermo, sufre, sin embargo. Está en aptitud de trabajar, ser eficaz y sociable: se le considera una persona sana en consecuencia. Sin embargo, vive atormentado por sentimientos de inferioridad, de angustia y de culpabilidad. Cumple perfectamente las tareas que se le encomiendan, es capaz de procurarse todo lo que necesita para vivir, sabe cuales son sus necesidades y las satisface, goza de la estimación de sus semejantes, puede ser querido por todos e incluso ser un hombre célebre envidiado por sus éxitos. Sin embargo, es desgraciado. ¿Cuál es la razón?. Aunque todo lo tiene y todo lo puede hacer, no es ni logra ser lo que en el fondo de sí mismo es y quiere ser.

La neurosis debida a este sufrimiento proviene del hecho que el orden impuesto por la sociedad y sus estrechas exigencias relativas al rendimiento y a la conducta moral, ocultan al hombre su verdad profunda. La experiencia ha dejado en claro que todo lo que el hombre reprime en el fondo secreto de su ser, es decir, su deseo de no ser sino uno con su Ser esencial y de alimentarse de esta fuente para vivir, es el origen de un sufrimiento extremo de graves consecuencias propio del hombre sujeto al orden de una forma de terapia especial que puede calificarse como iniciática (la palabra iniciación viene del latín *initiare* que significa abrir el camino que conduce al secreto de lo profundo). Esta terapia, a la que en Occidente ha contribuido especialmente Jung, busca liberar al hombre de las fuerzas reprimidas en lo profundo gracias a una toma de conciencia de su existencia y valiéndose también de ejercicios especiales que favorecen el desarrollo y la maduración del verdadero "yo". El camino de la curación pasa por la liberación de la individualidad primordial del enfermo. El verdadero sentido de esta terapia es la individuación.

La originalidad, entendiéndose el aspecto revolucionario de esta terapia, se debe a que reconoce como primer principio la naturaleza metafísica del Ser esencial que aspira a manifestarse en el verdadero Yo. Es, en efecto, en la medida en que el hombre toma conciencia de las fuerzas ocultas en el fondo de su ser, que aparece una dimensión nueva, llena de promesas, que no detiene en el horizonte del yo primario ni de su representación racional del mundo, sino que permite también sobrepasar las perspectivas del hombre culto, que haciendo abstracción de su yo, se vuelve hacia los valores éticos, lógicos y estéticos tradicionales. Se trata, pues, de una dimensión nueva de naturaleza trascendental. Lo anterior equivale a decir que existe la dimensión relevante de una trascendencia inherente a la naturaleza del hombre tomado en su totalidad. El reconocimiento de esta dimensión aporta un nuevo elemento a la terapia que no encuentra sino el escepticismo, no sólo de los médicos de la antigua escuela, sino también de la mayoría de los psicoterapeutas, pues es

evidente que aquí se aparta del terreno del empirismo tradicional. No parece posible la aceptación de una terapia que acepte el principio de una trascendencia inmanente, sino a condición de que no se funde en fenómenos de orden religioso sino en experiencias susceptibles de ser verificadas, y que los mecanismos de maduración que desate o desarrolle, puedan ser objeto de una toma de conciencia clara que permita su estudio metódico y su enseñanza a los demás. Precisamente, de eso se trata. Cuando la terapia iniciática habla del Ser esencial o del verdadero yo, no se funda ni en una creencia religiosa, ni en una idea piadosa, ni en una especulación metafísica, sino en experiencias específicas tomadas en serio. La evolución más reciente de la terapia se caracteriza justamente por el hecho que ella toma la experiencia que se vive de la trascendencia como base de un desarrollo conciente que favorece el despliegue del ser completo del hombre para permitirle realizar el verdadero yo.

Se puede hablar de la trascendencia en tres acepciones diferentes: como objeto de creencia religiosa consagrada por el dogma; como postulado propuesto por una filosofía especulativa; y, finalmente como profunda experiencia interior. Sobre esta última y únicamente sobre ella, puede apoyarse una terapia moderna fundada científicamente. Cuáles experiencias puede decirse que son de naturaleza trascendental?

Son de naturaleza trascendental aquellas experiencias que revelan al hombre que posee fuerzas de tal envergadura, que le permiten salir de los límites de la vida ordinaria y sobrepasar su manera de aprehensión racional. Son experiencias susceptibles de coger y remover al hombre en lo más profundo de su ser y de transformarlo. Son momentos en que conoce sentimientos que no son la exacerbación de sentimientos naturales, algo como una forma superior de su idea de lo bello, de lo verdadero o de lo bueno, sino sentimientos fundamentalmente diferentes de carácter numenal. Cuando alcanzan una intensidad extrema, representan los instantes privilegiados en que el hombre llega a la cima de sus posibilidades interiores. Por tal motivo y con razón, Maslow habla en relación a ellas de experiencias cumbres (peak). Para tomar en serio este género de experiencias basta estar dotado de un espíritu verdaderamente científico, es decir, de un espíritu lúcido que no se detiene en los límites del entendimiento racional, que sobrepasa, pues el concepto de la realidad definida por Descartes para quien solamente era real aquello comprendido en categorías pre-establecidas.

Las experiencias más impresionantes vividas por el hombre se manifiestan siempre por una liberación fulgurante que abre la vía a una conversión profunda, a una "metanoia". El hombre se siente liberado de los sufrimientos existenciales: del temor a la muerte, de la desolación que engendra la soledad. Conoce una forma de Vida situada más allá de la vida y de la muerte, toma conciencia de un Sentido que sobrepasa lo sensato y lo insensato y de una forma de amor que está más allá del amor y del odio. La fuerza liberadora y transformadora que revelan tales experiencias justifica la afirmación de tratarse solamente de fenómenos o proyecciones psicológicas, sino de una realidad sobrehumana que aquí se manifiesta bajo la forma de una trascendencia inmanente.

Tomar en serio estas experiencias es la condición necesaria para dar término al siglo dominado por la técnica y sobrepasarlo.

Esta experiencia directa del Ser corresponde al fondo vivo de todas las grandes religiones. Se le da el nombre de Samdhi en el induismo, de Satori en el budismo Zen y de gracia de la presencia divina en la tradición cristiana. En el budismo representa el despertar a la conciencia de "Buda", es decir, de nuestra esencia original; en el induismo se trata del descubrimiento del Atman; en el cristianismo se habla de la percepción de Cristo en nosotros mismos.

Nos es necesario hoy día reconocer que el hombre, por su naturaleza, está apto para vivir tales experiencias, es decir, que participa de una realidad sobrenatural que, cuando se hace conciente, lo hace salir del marco estrecho de su conciencia habitual y lo libera no sólo de la miseria, de las angustias y de las inhibiciones naturales sino también de los tabúes que estorban el desarrollo de su Ser. Hoy día, como en todas las épocas pasadas, los hombres tienen el recurso de las drogas para sentir esta otra dimensión. Pero el uso de la droga pierde su legitimidad tanto desde el momento en que puede afectar la salud, como cuando la repetición de un "momento de hermosa embriaguez" termina por reemplazar a la experiencia legítima. La experiencia legítima es otra cosa distinta que un "momento indescriptiblemente bello". Da nacimiento a una nueva "conciencia" y promueve una transformación fundamental que hace que la experiencia de la trascendencia inmanente no aparte al hombre de la realidad del mundo sino, por el contrario, revela tener una influencia saludable en su existencia concreta.

En cierta etapa de su desarrollo -o bien cuando la vida más profunda de su ser se encuentra reprimida con exceso- surge en el hombre un relámpago de la trascendencia inmanente. En un comienzo no se trata necesariamente de experiencias extraordinarias, sino simplemente de una cierta nostalgia o de efímeras tomas de conciencia de lo profundo que bastan, sin embargo, para dejar entrever al hombre que se busca, una realidad superior, y para indicar al terapeuta el camino a seguir.

La idea del camino iniciático fundada sobre experiencias trascendentales que dan lugar a la liberación del hombre en su totalidad, representa para el mundo occidental una novedad, mientras que en Oriente ha constituido desde siempre la base de su forma de vida y el elemento esencial de toda sabiduría: la enseñanza y la práctica del camino interior que libera al verdadero ser de la prisión de impulsos inconcientes y de la ignorancia que tiene sus raíces en el predominio de un Yo objetivante sujeto a criterios racionales y a fijaciones.

La terapia iniciática debe continuar sobre bases científicas la búsqueda que en otro tiempo, incluso en occidente, perseguían algunos sabios cristianos: los alquimistas, los rosacruces, los templarios, los francmasones y otros. Lo que la medicina y la psicología encerradas en su racionalismo consideran una mistificación insostenible, muestran constituir hoy en día, bajo muchos aspectos, los primeros fundamentos de una ciencia que, apoyándose en principios empíricos, tiene por objeto la persona humana y las diversas etapas de su desarrollo y maduración, que también tiende a favorecer por medio de ejercicios. Así la terapia iniciática de nuestra época renueva y reúne conocimientos y prácticas muy antiguas.

Esta terapia se centra en tres aspectos esenciales: 1) El desarrollo de la facultad de percepción del ser trascendental por medio de experiencias que ponen al hombre en contacto con su esencia profunda: simples sensaciones pasajeras de

naturaleza numeral al comienzo y posteriormente verdaderas "experiencias profundas"; 2) La toma de conciencia tanto de las causas que ocultan al hombre su naturaleza trascendental como las condiciones que le permiten tomar conciencia de ellas. Es el aspecto de la psicología de lo profundo que forma parte del camino interior; 3) El ejercicio, en el sentido restringido del término. Entendemos por tal, todas las formas de ejercicio que tiene por fin común la permeabilidad a la trascendencia, es decir, el estudio de las condiciones que hacen al hombre capaz de percibir su ser esencial, su participación en una naturaleza sobrenatural, y no sólo en momentos privilegiados, sino de manera permanente en el mundo en que viv, para permitirle sostener y recrear ese mundo. Esta transformación se refiere a la totalidad de la persona comprendiendo también su cuerpo.

Existen tres ideas diferentes del cuerpo según que se tome como criterio la salud, la belleza o la transparencia. Todos los ejercicios de iniciación al camino interior tienen siempre por objeto la transparencia del ser entero del hombre incluyendo su cuerpo. Pero cuando se habla en este sentido del cuerpo, no se trata del cuerpo que se tiene, sino del cuerpo, de la substancia que se "es" y que no está ahí solamente para cumplir regular y fielmente todas sus funciones, sino que debe también manifestar al hombre en su totalidad y permitirle realizarse en el mundo.

Hay ejemplos que muestran la existencia de una fuerza que el hombre "fabrica" con la voluntad y de otra más poderosa, de la cual participa, a la cual el hombre que posee el "hara" tiene acceso y de la que se puede servir (1). El conocimiento de la fuerza que confiere el hara, los ejercicios que permiten tener acceso a ella y obtener su dominio, pueden tener un doble alcance: desde el punto de vista pragmático, el dominio de la vida en el mundo; y, desde el punto de vista iniciático, el avance en el camino interior. Este doble efecto proviene del hecho que el hombre anclado solidamente en su centro vital ha eliminado o en todo caso reducido, el factor que, por una parte limita la fuerza que le permite vivir e imponerse en el mundo y que, por la otra, le estorba su progreso en el camino interior. Este factor es, precisamente el yo que teme el sufrimiento y no se preocupa sino de su posición, de su valor y de su seguridad; que no tiene confianza en las fuerzas de que el hombre dispone sin saberlo y que, por consecuencia, cree que todo lo tiene que aprehender y todo lo tiene que hacer racionalmente. Desconoce así la amplitud de sus capacidades y orientado exclusivamente hacia el mundo, obstaculiza su "maduración" interior. El hombre arraigado en el hara está siempre en un estado que le permite disponer ampliamente de todas sus capacidades y todos sus conocimientos en el momento decisivo, como por ejemplo en un examen, mientras el hombre no posee el hara pierde sus propios recursos porque al no estar en contacto con las fuerzas profundas de su ser, le falta la confianza elemental en la vida. La importancia excepcional del hara en la terapia, en el sentido estricto del término se funda en la circunstancia que suprime las tensiones arraigadas profundamente sin provocar con ello la disolución de la persona.

La curación se hace más difícil, cuando el enfermo no hace confianza en sus fuerzas originales porque su yo inquieto lo empuja a querer hacerlo todo por sí mismo.

El conocimiento del hara y los ejercicios que a él dan acceso son de un interés terapéutico particular en todos los casos de ortopedia. En efecto, el restablecimiento de la capacidad funcional de los miembros muestra que siempre depende del

hecho de estar anclado psíquica y físicamente en el centro del cuerpo. Esta condición se contrapone, por ejemplo, con la actitud precavida de los enfermos cardíacos, especialmente después de un infarto: posición levantada de los hombros, mandíbula inferior apretada, vientre recogido, piernas rígidas. Se diría, en efecto, que el enfermo quiere imponer al corazón un trabajo suplementario. El hecho de centrar el conjunto de su actitud en el hara puede restablecer inmediatamente la armonía de los movimientos naturales que contribuirán a la curación. El ejercicio del hara puede igualmente tener un efecto saludable en la reeducación en los casos de problemas motores, efecto que parece milagroso pero que no lo es en absoluto.

Al centro de todos los ejercicios de la terapia iniciática se encuentran las prácticas de meditación y, en particular, el ejercicio de permanecer sentado en silencio (Za Zen), incluyendo todo arte practicado en un sentido meditativo como el canto, la pintura, la danza, la escritura, la práctica de tocar el violín y también toda actividad deportiva. Actualmente recién se comienza en la terapia a advertir la importancia que puede tener la práctica de la vida cotidiana tomada como base del ejercicio.

SEGUNDA PARTE

PRACTICAS MEDITATIVAS.

El sentido de toda terapia es la vida -la vida del hombre, su conservación, su restablecimiento y su plena realización. La vida significa dos cosas para el hombre: la vida física y la vida psíquica, la vida vivida interiormente. La medicina moderna reconoce más y más la influencia de factores psíquicos sobre la salud física. Todo terapeuta -y no sólo el psicoterapeuta, sino también el médico- debe pues, considerar al hombre en su totalidad.

La totalidad de un ser humano es diferente de la totalidad de una cosas, de un simple cuerpo que nada siente. El hombre, es un ser que tiene conciencia de sí mismo y de su via. Cuando se habla de su totalidad se quiere decir que puede "ser" un hombre completo, que puede realizarse enteramente en tanto que ser dotado de la facultad de percibir.

Toda terapia tiene por objeto sanar, dicho de otra manera, permitir al hombre recobrar su totalidad o alcanzarla por primera vez. Se propone igualmente liberar al hombre del sufrimiento: del sufrimiento de no poder cumplir tal o cual función en el mundo y del sufrimiento de no poder encontrar la unión consigo mismo, es decir, de no poder ser completamente aquel que es en realidad. En el primer caso le falta algo que le permitiría hacer frente a las exigencias del mundo o responder correctamente a sus estímulos. Siente la falta en relación a lo que posee, a lo que sabe o a lo que puede hacer. En el segundo caso, por elcontrario, lo que falta proviene de lo que "es". El hombre no puede ser aquel que realmente es en el fondo de su Ser esencial.

Según que el hombre que sufre y quiere sanar sea uno que busque satisfacción en el mundo o uno que busque la realización de su Ser, la terapia tendrá un fin diferente y los métodos a utilizarse serán también distintos: a dos formas de sufrimiento corresponden dos formas de terapia diferentes. Hay por una parte la terapia pragmática que hasta el

presente ha predominado sin ser puesta en cuestión y, por otra parte, la terapia iniciática que está en camino de desarrollo. El adjetivo iniciático viene del latín *initiare* que quiere decir abrir la puerta que lleva a lo que es secreto. Lo que es secreto es el hombre mismo en su esencia, en su "Ser esencial". Por Ser esencial, entendemos la manera particular en que el Ser, constituyente sobrenatural del hombre, está presente en cada individuo y desea manifestarse en él y a través de él en el mundo. Llegar a manifestar esta presencia es el deseo profundo, la esperanza y el deber fundamental del hombre. Es del cumplimiento de este deber del que depende finalmente la verdadera felicidad y la verdadera curación.

La terapia pragmática se preocupa en definitiva del "saber hacer", del "saber actuar", luchar, comprender, ejecutar, trabajar, adaptarse, amar, etc., en resumen, de la capacidad y de la eficacia. la terapia iniciática se dirige al hombre considerado independientemente de su capacidad de rendimiento y de eficacia en el mundo, al hombre deseoso de lograr la realización de su Ser; aspira a la transparencia y a la madurez.

Las dos formas de sufrimiento corresponden a dos deberes fundamentales del hombre. Uno consiste en afrontar el mundo de manera justa, adaptarse y saber inponerse, dominarlo y manipularlo como objeto, sin perder nunca de vista que se trata de una sociedad. El otro quiere que se siga el camino interior que lleva a nuestro Ser esencial y que se madure interiormente avanzando en el camino iniciático del alma a fin de realizar el verdadero Yo. Es solamente a condición de tomar conciencia de estos dos deberes así como de todo lo que ellos suponen y de satisfacer las exigencias que uno y otro implican que se puede ser un hombre completo.

La totalidad del hombre capaz de "ser todo un hombre", exige la integración de los dos polos constituidos por estos deberes que, a primera vista, parecen contradictorios. El uno parece en efecto excluir al otro. Así el Occidental ha descuidado por largo tiempo el alma en beneficio del mundo y el Oriental el mundo en beneficio del alma. Pero se descubre finalmente que uno implica el otro de estos deberes. No existe en el mundo obra durable y sana que no haya sido concebida y realizada por un hombre de una cierta madurez. Y, para terminar, sólo aquel que es capaz de encontrar su lugar en el mundo está en situación de encontrarse a sí mismo.

El Occidente está actualmente en camino de redescubrir el alma, no como objeto de piadosa creencia sino como una realidad a tomar en serio, como su realidad interior. Resulta de este redescubrimiento que a los esfuerzos efectuados para mejorar la eficacia en el mundo se asocia un trabajo de búsqueda y de desarrollo del hombre interior. Es de allí que viene igualmente el llamado que hay día se advierte hacia la meditación y las prácticas meditativas.

El sufrimiento debido a la incapacidad de cumplir sus funciones en el mundo toca al hombre en su "ser natural", existencial; mientras que el sufrimiento de no poder encontrar la unión con su ser profundo, dicho de otra manera, de no poderse encontrar, lo toca en su "ser sobrenatural". En el primer caso, el terapeuta está colocado frente a un problema psíquico-físico que puede ser resuelto con la ayuda de los conocimientos científicos y de los métodos terapéuticos tradicionales. En el segundo caso, el terapeuta se encuentra frente a un problema metafísico o mejor dicho metapsíquico.

Hacer al hombre apto para encarar las exigencias del mundo, requiere que aprenda principalmente tres cosas: a afirmarse en un mundo que le amenaza, a ser capaz de tener una existencia plena de sentido y, finalmente, a relacionarse con los otros -vivir en sociedad, dar amor y recibirlo.

Para poder alcanzar la unión consigo mismo, el hombre debe igualmente trabajar tres aspectos principales: tomar contacto con su ser esencial, anclarse en él y aprender a dar testimonio de él en el mundo. Cuando entre en contacto con su ser esencial, dos cosas diferentes se desarrollan en él desde el fondo de su ser: por una parte, una base sólida independiente de las condiciones existenciales, una confianza absoluta que disuelve las tensiones engendradas por el temor y que impiden la curación y, por la otra, unida a esta base, una actitud interior, serena y confiada en el devenir que, por su fuerza formadora, toma el lugar del dejarse ir depresivo. Si todo lo que constituye un obstáculo a la realización de sí mismo a partir del ser esencial, más que cualquier otra cosa, es la causa de los problemas físicos y psíquicos, la capacidad de entrar en contacto con el ser esencial es un factor fundamental de curación y de salud tanto física como psíquica.

No ser aquel que se es y que se desearía ser es, en efecto, un problema que se sitúa a dos niveles diferentes. Primero "aquel que uno es" significa aquel que uno es y desearía ser en tanto que ser natural, normal; pero, también aquel que uno es y desearía ser desde lo más profundo de su ser esencial, desde su núcleo metafísico. Si se trata solamente de permitir al hombre ser natural o normal, curarlo, es llegar a eliminar los mecanismos neuróticos, suprimir las inhibiciones, disolver las tensiones y contracciones, hacer desaparecer los complejos, liberarlo de las represiones que resultan de los esquemas de educación a que ha sido sometido desde su más tierna infancia producto de las barreras de la tradición y de hábitos impuestos por la sociedad. Esta curación apunta a hacerlo capaz de responder a las tres exigencias fundamentales del mundo. La curación así comprendida es la primera preocupación de la terapia tradicional y también de la terapia Gestáltica actualmente practicada de acuerdo a las formas enseñadas por Perles. Esta liberación no significa, sin embargo, que el hombre llegue a realizar su verdadero Ser. Es indispensable para ello que haya una irrupción del Ser.

La tarea de que aquí se trata es difícil para el médico marcado por una formación que, olvidando al hombre, no se interesa sino por el "cadáver" de un cuerpo con vida. Solamente se le han enseñado los principios diagnósticos y terapéuticos conforme al espíritu de las ciencias naturales. Pero el médico que es o desea ser un hombre completo y desea por consiguiente tratar al paciente integralmente, debe aprender a crear en él, igualmente, las condiciones que le permitan sanar a partir de su ser esencial y dar testimonio de él en el mundo.

Esta tarea exige ciertamente en el terapeuta, no al médico, sino al maestro, al gurú. Esto no debe asustar a los terapeutas de hoy día. La terapia iniciática implica que se guíe al hombre en el camino interior, en el sentido en que los maestros de la vida verdadera lo han hecho en el curso de milenios. Y, en nuestra época, el terapeuta que desee estar en situación de responder a los sufrimientos más fundamentales, no tiene otra elección que prepararse para esta tarea.

Los maestros del Oriente tanto como los de Occidente han buscado siempre algo más que la simple liberación del alma, es decir, la toma de conciencia interior de la esencia divina o, aún más, la irrupción del ser esencial, irrupción conforme a su destino en cuanto ser humano. Han siempre sabido, igualmente, que todos los sufrimientos condicionados por el mundo desaparecen cuando nace la interioridad incondicionada. Las posibilidades creativas del hombre se encuentran entonces igualmente liberadas. El sufrimiento se vuelve un medio para lograr la madurez, y la muerte el umbral de una nueva vida. El fruto de la madurez es el hombre vuelto transparente a la esencia divina inherente a su Ser, el hombre vuelto persona en el pleno sentido de la palabra. En efecto, la palabra "persona" viene de "per-sonare" que quiere decir resonar a través. Uno de los medios de alcanzar este grado de madurez ha sido siempre la meditación.

Vivimos actualmente en una época en la cual lo vinculado con conceptos o sentimientos religiosos no es ya un problema de simple creencia. La trascendencia de que se trata justamente de tomar conciencia, ha entrado en el campo de la experiencia. Descubrir su presencia en nosotros, se ha transformado en un deber que millares de experiencias y prácticas meditativas pueden ayudarnos a conseguir. El objeto de este deber ha sido siempre la adquisición de un estado del ser completo en el cual el hombre está abierto a su ser esencial -abierto, es decir, en capacidad de sentirlo y dejarlo manifestarse en él y en el mundo, en su manera de percibir, de comprender y de modelar la vida.

Los ejercicios que conducen a este estado interior deben fundarse sobre bases científicas y ser conocidos sistemáticamente. También deben poner en acción medios racionales, aún cuando se refieran al fondo irracional del hombre. Es precisamente aquí donde aparece el verdadero sentido de toda acción racional. Ella no es legítima sino en la medida en que no obstaculice el contacto con el ser esencial. No se justifica, finalmente, si no crea las condiciones definidas que permitan al infinito, a lo incondicionado presente en la vida del hombre, devenir el factor determinante. Toda "ratio" carece en el fondo de sentido si no da a lo no-racional la posibilidad de ser comprendido. Es este el espíritu bajo el cual deben ser concebidos los ejercicios meditativos elaborados ellos también metódica y sistemáticamente: racionalmente en consecuencia. El hombre debe ser llevado a acercarse sistemáticamente a la fuente de la vida que es su ser esencial a partir del cual su yo existencial y su conciencia objetivamente pueden jugar un rol saludable. Cuando está en contacto con esta fuente, cesa de ser esclavo de su yo existencial y de las preocupaciones que inquietan a aquel, particularmente del temor a la muerte y al juicio ajeno. Se transforma, entonces, en el servidor y el testigo de la Gran Vida y por consiguiente en el amo de la pequeña vida.

El paciente y el terapeuta deben ambos conocer la diferencia entre, por una parte, liberar al hombre para hacerle un ser natural, normal -es decir, ponerlo en situación de responder a las exigencias del mundo- y, por la otra parte, liberarlo para permitirle encontrar la unidad con su ser esencial, para llegar a ser el mismo y, por lo mismo, una verdadera persona. Las prácticas meditativas tienen por fin consolidar el contacto con el ser esencial. Pero su éxito depende largamente del trabajo de clarificación psicológica del inconsciente. E inversamente, esta clarificación es a menudo facilitada si aquel que se ejercita ha entrado ya en contacto con su ser esencial. Sin un trabajo de psicología de lo profundo, la meditación puede, precisamente cuando parece haber logrado sus frutos y porque produce la paz interior,

obstaculizar la toma de conciencia del inconsciente rechazado. Entonces, un día cualquiera, todo lo que ha sido reprimido, explota arrastrando en su caída el bello edificio.

El paso de la terapia pragmática iniciática sólo puede cumplirse si el terapeuta y el paciente -o aquel que se ejercita- comprenden esta diferencia. Un ejemplo simple permitirá comprender mejor lo que quiero decir.

Cuando alguien me pregunta cuál es mi problema principal, tengo la costumbre de responder - "es el de saber como Karlfried se expresa a través de Durckheim". Durckheim es mi apellido y Karlfried mi nombre. Se puede decir que el nombre de familia o apellido se refiere al hombre condicionado por el mundo, aquel que ha nacido en un entorno preciso, en una casa dada, que ha tenido tal o cual infancia y sufrido tal o cuales dolores, recibido cierta educación conocido tales y tales éxitos, y cuales y cuales fracasos, en suma, aquel que ha recorrido un camino bien preciso en el mundo para alcanzar la posición que ocupa actualmente y gracias a la cual es conocido como el profesor tal o la señora cual, madre de tantos niños, por ejemplo, de profesión bibliotecaria.

Se trata aquí del hombre que los otros ven. Está condicionado por el mundo y sin cesar en tren de luchar para afirmar su posición y consolidarla y conservarla.

En cuanto al nombre, corresponde por entero a otra persona la cual no ha sido condicionada. Su ser esencial le ha sido otorgado al momento de nacer. Se le puede aplicar este versículo de la biblia: "Yo te llamo por tu nombre: tu eres mío", y no del mundo. Es la persona que uno es y que uno desearía ser en el fondo de uno mismo, es decir, de su ser esencial, aquel que desearíamos manifestar en el mundo sin importar la situación en que nos encontremos. De esta manera se explica la tensión fundamental que hay en nosotros, la tensión entre aquel que ha sido condicionado por el mundo y busca dominar las condiciones espacio temporales y aquel que se preocupa de la posición adquirida y cuya principal inquietud no es la de cumplir su deber en el mundo, sino responder al deseo imperioso que le es inherente y cumplir el deber que este deseo implica, es decir, el deber de realizar su ser esencial bajo la forma de su Ser verdadero.

II.MEDITACION Y PRACTICAS MEDITATIVAS

La meditación y las prácticas meditativas son medios que permiten avanzar en el camino de realización del verdadero yo. Tienen por fin ayudar al ser humano a entrar en contacto con su fondo metafísico y reforzar este contacto. Sirven asimismo de preparación a una vida conforme al deber supremo del hombre. La meditación y las prácticas meditativas tienen su lugar en el marco de la terapia iniciática.

Todas las prácticas meditativas se dirigen al descubrimiento del ser esencial, o dicho de otra manera, a algo que no se puede hacer o forzar. Es, sin embargo, posible, preparar las condiciones bajo las cuales el fin buscado -la percepción de

la realidad trascendente- puede ser alcanzado. Esta preparación puede ser comparada al trabajo del jardinero. El jardinero no puede tirar la planta para hacerla crecer más rápido. Puede solamente crear las condiciones favorables a su crecimiento. Puede preocuparse que tenga suficiente luz, que la tierra está bien trabajada, que el agua no falte. De la misma manera aquel que practica la meditación puede crear las condiciones que permitan a lo incondicionado, a la trascendencia, penetrar en su conciencia.

Por ejercicios meditativos se entiende en general un tipo de ejercicio de carácter puramente pasivo, es decir, un ejercicio en el curso del cual uno no se mueve. Se piensa en un monje en tren de meditar y particularmente en un yogui indú en posición de loto o en un monje zen. La meditación en este sentido -y esta es la concepción tradicional de la meditación- es ante todo una contemplación, como la contemplación de un texto sagrado o de una imagen (1)

Pero existe otra concepción de la meditación, particularmente interesante para la terapia iniciática: la meditación considerada como ejercicio de transformación de la persona. Es un ejercicio que favorece la transformación del hombre entero y conduce a adquirir un estado interior en que se es transparente al propio ser esencial. Para alcanzar a percibir y dejar surgir la verdad trascendente, no basta ejercitarse en mantener el cuerpo inmóvil. Se trata igualmente de entregarse a ejercicios en los cuales el cuerpo está implicado de manera activa. La meditación como ejercicio de transformación no se limita, pues, a la forma pasiva y tradicional de recogimiento sino que comprende igualmente ejercicios activos.

Estos últimos nos son principalmente dados por la tradición japonesa. Esta integra, en la categoría de ejercicios meditativos, la esgrima, el sable, el tiro al arco, el lanzamiento de la jabalina, el judo, el aikido. También hace un ejercicio meditativo de todos los actos de la vida cotidiana tales como comer, beber, danzar, escribir o pintar. Aunque característica de la tradición japonesa, la posibilidad de transformar actos y acciones en ejercicios meditativos, no es de manera alguna un privilegio japonés.

Todos los ejercicios que merecen la calificación de meditativos, tienen un punto en común -abren al hombre el camino de su ser esencial y refuerzan su contacto con él-. Lo abren y le hacen transparente al Ser presente en su ser esencial. Para resumir, puede decirse que el sentido de todo ejercicio meditativo es la transparencia a la trascendencia que el hombre es en su esencia. Considerada así, la meditación reviste el carácter y la significación de una práctica religiosa.

El fruto terapéutico de esta toma de conciencia es doble. Cuando el hombre entra en contacto con su ser esencial, los problemas y las tensiones que parecían hasta entonces imposibles de ser resueltas, desaparecen a menudo súbitamente. Puede ahora dejar de identificarse de manera predominante con su Yo existencial. Se hace igualmente capaz de encontrar con calma y serenidad lo que constituye su sombra, el lado oscuro de su persona, y tiene la posibilidad de liberarse de todo aquello que lo aprisiona, de sus temores y de sus tensiones, dicho brevemente, de todas sus miserias existenciales.

La toma de contacto con el ser esencial es entretanto una experiencia, o mejor dicho, un acontecimiento de gran importancia en la evolución ulterior: ella abre el camino a la realización del verdadero Yo. El hombre deja atrás el estado del ser natural o normal y alcanza el nivel al cual está predestinado por su ser esencial. No se trata de una visión del espíritu irrealista o presuntuoso, sino de la realidad conforme al ser esencial y a la dignidad del hombre.

Cada vez que una acción, sea ella una proeza deportiva como el tiro al arco, o un trabajo como el dibujo, se hace bajo un espíritu meditativo, ello obedece al siguiente principio: al principio se trata de adquirir una técnica y de dominarla perfectamente a fin de poder usarla automáticamente. Entonces el Yo pierde el temor a fallar en su empresa. En otros términos, aquel que se ejercita puede dominar la gran barrera que le bloquea el acceso a su ser esencial, es decir, el pequeño Yo existencial que es el Yo objetivante, el Yo que es voluntad, deseo de triunfar, temor de fracasar, que aspira a la victoria con exceso de ambición. Aquel que se ejercita puede poner esta técnica, entonces liberada del Yo existencial, al servicio de una fuerza más profunda de que es portador, que es la que realiza el acto o trabajo sin que haya participación voluntaria de su parte. Es en ese momento que el hombre alcanza la experiencia de su profundidad trascendente. Esta experiencia puede a veces presentarse bajo la forma de una iluminación que le transforma fundamentalmente, pero a todo evento ella le une más profundamente a su ser esencial. Una práctica continua permite anclarse más y más sólidamente en este ser esencial.

Uno de los ejemplos que ilustran mejor este principio es el del tiro al arco. Este último es conocido en el mundo occidental gracias a la célebre obra de Eugen Herrigel, "El Zen en el arte del tiro al arco" traducido a numerosas lenguas (1)

Lo que aquí se dice en relación a un ejercicio de combate, vale igualmente para los ejercicios de cualquier naturaleza y para los de todo arte, como por ejemplo, la danza, el canto, el dibujo, el modelaje o la alfarería. Así, un japonés no considera la obra de un maestro -por ejemplo un círculo perfecto- como una simple obra artística, sino como la acabada expresión de un ser liberado ya durante su vida, en quien la irrupción del ser esencial ha tenido lugar.

Para que todos estos ejercicios sean fructíferos es necesario, a decir verdad, que aquel que se ejercita ponga todo su corazón en el descubrimiento de su dimensión más profunda.

Cuando los ejercicios meditativos son utilizados en el marco de una terapia, no solamente aquel que se ejercita, sino también el terapeuta mismo debe tener en el espíritu la otra dimensión. Ello debe expresarse en su conversación, en el conocimiento que hacen poco a poco el uno del otro, en una búsqueda en común, en resumen, en el reconocimiento de la importancia que debe darse al contacto con la trascendencia. Los dos deben comprender que aún el hombre en plena posesión de sus recursos y en aptitud para vivir en el mundo no es todavía aquel que tiene el deber de llegar a ser para realizar su verdadero yo.

Unicamente cuando el ejercicio es comprendido en este sentido -y la cualidad de lo "Numinoso" gracias a la cual el hombre alcanza la experiencia del Ser es percibida en tanto que tal y su importancia reconocida- es que puede ejercer

su acción en el hombre. Gracias a la ejecución perfecta de una técnica que es entonces automática, más de uno de nosotros ha alcanzado la experiencia del ser, sea dentro del marco de un trabajo manual, de un deporte, o de una actividad artística. Esta toma de conciencia de la importancia de la cualidad "numinosa" así experimentada y el hecho de considerar con seriedad y de comprender la liberación resultante de un tal momento de felicidad, es indispensable para que el hombre llegue de un golpe a un plano diferente y tome conciencia de un nuevo deber que le incumbe si desea realizar plenamente su condición de ser humano.

Toda posibilidad de transformar una acción en ejercicio meditativo, viene del hecho fundamental de que toda acción presenta dos aspectos: por una parte aquello que resulta; y por la otra, aquello que con tal motivo "entra a nosotros". De toda acción puede resultar algo, pero el que la cumple tiene también la posibilidad de ganar alguna cosa interiormente si la hace de una cierta manera. Se trata siempre de lograr hacer alguna cosa. No se logra sino cuando se reúnen ciertas condiciones que pueden igualmente ser de orden psicológico. A propósito de esto, se habla por ejemplo del estado interior, de la "condición" en que aquel que se ejercita debe necesariamente encontrarse para tener perfecto éxito en su ejercicio en el momento deseado. Este estado interior del hombre es considerado entonces como una condición necesaria a la buena ejecución de su tarea. Pero, inversamente, uno puede ver en la condición necesaria al éxito de la acción humana, el sentido verdadero de dicha acción. Ella se dirige, también entonces, a un resultado concreto, pero el sentido se encuentra en el momento en que cumple su acción. Esta "condición", es decir, este estado interior, será tanto mejor, cuanto más liberado esté el hombre de su yo existencial cuya preocupación es siempre tener éxito en el mundo. Así el ejercicio de una tarea exterior puede ayudar a la liberación, a la irrupción del ser esencial y a servir a la realización del verdadero Yo.

Una vez que se ha comprendido este principio toda acción, aún la más simple -efectuada gracias al dominio de una técnica, por ejemplo el trabajo de un albañil, o de un pintor de edificios- puede servir de base a un ejercicio meditativo. Todo aquello que se hace de manera automática ofrece al hombre la posibilidades de entrar en contacto con su ser esencial, a condición de hacerlo en el estado de espíritu adecuado. Para que una cosa tome una significación religiosa, es necesario que cumpla dos condiciones: ser simple y poder ser repetida. Esto es lo que me enseñó un día un anciano japonés. Yo me sentí sorprendido, pero descubrí más tarde, al probarlo en mi mismo, cuan verdaderas eran estas palabras. Esto supone ciertamente que se tenga el sentido de lo trascendente. Así el dominio de un instrumento de música aún cuando se trate sólo de saber ejecutar perfectamente la técnica de un instrumento de manera que no presente dificultades. La simple repetición de un solo sonido un número infinito de veces, puede, si se está plenamente presente y si se hace el esfuerzo de ejecutarlo lo más perfectamente posible, crear un estado interior en el cual lo "otro" se hace repentinamente perceptible. Así quien sabe tocar un instrumento aunque sólo sea un poco, puede gozar de la bendición de los dioses. Asimismo todo aquello que el hombre domina perfectamente a un nivel técnico, puede servir de ejercicio meditativo. La terapia dispone en este campo de posibilidades insospechadas.

Todas las prácticas meditativas son ejercicios que requieren al hombre entero, comprendiendo su alma, su espíritu y su cuerpo, pero dirigiéndose particularmente al cuerpo. Cuando se habla del cuerpo a propósito de ejercicios meditativos,

numerosos son aquellos que piensan inmediatamente en el yoga y que retroceden ante los ejercicios difíciles de aprender, que suponen una gran flexibilidad. Empero, es necesario saber que las prácticas meditativas corporales pueden y deben en realidad comenzar por ejercicios simples de postura corporal, es decir, por la manera de mantenerse derecho, de caminar y de sentarse. Estas actitudes fundamentales que deben llevarse en la vida, pueden ser sentidas como fustas o falsas. A través de ellas, el hombre aparece más o menos el mismo o más o menos deformado. Se trata, en efecto, de tomar conciencia de nuestra manera de "estar ahí", de reconocer las actitudes, la "formas falsas", y de esforzarnos por adquirir "la forma justa".

Las formas fundamentales de la actitud corporal deben ser ejecutadas de manera correcta conforme a las leyes naturales. Así, hay una manera biológicamente justa de caminar, de estar sentado, de mantenerse en pie. Si se hace de estas maneras de estar un ejercicio meditativo, la forma meditativa de mantenerse en pie por ejemplo, supone que se sabe tenerse correctamente en pie y así esa forma justa de tenerse en pie conduce naturalmente un poco más lejos: a una manera de entrar en contacto con el Ser esencial y a mantener ese contacto. El sentarse meditativo, el estar sentado meditativo, también implicada saber y poder estar sentado correctamente. El sentarse correcto puede, si aquel que se sienta tiene plena conciencia de la corrección de su actitud, desembocar en un ejercicio de meditación en el cual el sentarse sea una manera de tomar contacto con el Ser esencial y manifestarlo.

Lo mismo ocurre con el caminar meditativo. Antes de ejecutar la marcha meditativa, es necesario haber aprendido a caminar correctamente. Es entonces cuando el caminar correcto, sea lento o rápido, puede llegar a ser un ejercicio meditativo.

Todos los ejercicios meditativos corporales suponen un cierto dominio del cuerpo, el dominio de una técnica. Este explica que tengan todos igualmente un valor pragmático, como el hatha-yoga por ejemplo. Si se ve en ellos sólo el lado pragmático, se trata de hacer una simple gimnasia. El sentido iniciático de estos ejercicios -los del hatha-yoga así como todas las formas de yoga- es la unión con el absoluto. Así, todo depende de lo que busca quien se ejercita. Si se interesa, no en la forma física, sino en la trascendencia, debe considerar su cuerpo no como el cuerpo que tiene, sino como el cuerpo que es, es decir, como su manera de estar allí, presente, en cuanto persona, como su manera de expresarse, de presentarse, de dejarse de lado a sí mismo o por el contrario, de realizarse en una forma corporal conforme a su Ser esencial, es decir transparente. La transparencia a la trascendencia objeto de todas las prácticas meditativas implica siempre igualmente la transparencia del cuerpo que se es, en tanto que persona.

El trabajo que se realiza en el cuerpo con el objeto de volver a este último transparente, se apoya siempre sobre tres aspectos: la actitud corporal que está determinada por el centro de gravedad, la respiración y la tensión justa en cuanto correcta relación tensión-relajación.

III. EJEMPLOS DE EJERCICIOS MEDITATIVOS

1) El ejercicio del Silencio. Todos los ejercicios meditativos tiene por fin y por efecto, cuando ellos son ejecutados correctamente, obtener el silencio -un silencio interior que es más que una paz interior y que no tiene nada que ver con la noción del silencio como opuesto al ruido. Un silencio en relación al cual los ruidos externos son como un bullir de fondo, un silencio que permite expresarse a otra dimensión. Y antes de hablar de meditación, sea que la practique uno mismo o que ese enseñe a otros, debería simplemente practicarse el silencio, la calma, a la vez en el cuerpo y en lo interno de sí.

Se puede practicar este silencio en posición de pie, sentado o acostado. Lo esencial es la inmovilidad total del cuerpo. Esto parece muy simple, pero es muy difícil al comienzo. Permanecer diez minutos sentado, de pie o acostado sin hacer el menor movimiento es una cosa que requiere preparación. Pero, aquel que lo aprende, que llega progresivamente a mantenerse alrededor de treinta minutos, tiene la experiencia de una fuerza misteriosa, verdadera fuente de energía, que se revela en la total inmovilidad del cuerpo. Mientras más tiempo logra mantenerse, más esta fuerza engendrará paz, un orden interior, y no solamente físico, que conlleva una armonía profunda. El hombre entero, en tanto que cuerpo es, se encuentra entonces en la forma que le es conforme, condición fundamental para que pueda tomar conciencia de su fondo metafísico y condición indispensable igualmente a su "curación", en el sentido más profundo del término, cualquiera que sea el mal que sufra.

El ejercicio de la paz del cuerpo trae al hombre la conciencia de su pertenencia a un Gran Todo, a un conjunto que traspasa los límites de su propia persona. Y este sentimiento de pertenecer a un Gran Todo, como la ola que sabe que pertenece al mar, o la hoja al árbol o el sarmiento a la vid, es precisamente una característica de la manera justa de estar ahí en el cuerpo en tanto que cuerpo. La piel no es considerada entonces como una envoltura que aísla al hombre, sino que se siente como un elemento cálido que lo une al mundo.

Cuando el hombre hace un ejercicio meditativo que le trae frutos o cuando vive la vida cotidiana bajo un espíritu meditativo, se siente como rodeado de un aura plena de calor que le hace sentir su pertenencia a un Gran Todo, encontrándose, por lo mismo, bien colocado en su centro. Hay en relación a esto un proverbio muy profundo: "la gota de agua sabe perfectamente que está en el océano, pero, a menudo, no sabe que el Océano está igualmente en ella". El ejercicio del silencio puede, por sí solo, cuando es fructífero, hacer percibir al hombre una dimensión y una profundidad insospechada.

Desearía ahora abordar el problema de los ejercicios de desconstrucción. Que relación hay entre ellos y los ejercicios meditativos? Todo ejercicio de desconstrucción puede, en principio, servir a la preparación de un ejercicio meditativo, pero bajo dos condiciones: 1) Que se esté en la búsqueda de la trascendencia, o dicho de otra manera, que se sea sensible a lo "numinoso". Y 2) Que no se confunda el ejercicio de desconstrucción con el de relajación total. Uno de los errores más funestos que pueden cometerse es, en efecto, caer en un estado de completa disolución creyendo relajarse. En el momento, ello puede ser agradable y beneficioso, pero no tiene ningún valor en el plano de la realización del

verdadero ser, es decir, para alcanzar la transparencia. La transparencia indispensable a la unión con el ser esencial es siempre una transparencia que se expresa bajo una forma o, aún más, una forma que expresa la transparencia.

Cuando se habla de ejercicios de desconstrucción, numerosos son aquellos que piensan en el entrenamiento autógeno de Schultz. Este es, sin duda alguna, un ejercicio que puede tomar un sentido meditativo a condición que se domine perfectamente la técnica. Pero en general, aquellos que lo practican no buscan sin una desconstrucción puramente física.

2) La línea recta. Se trata de un ejercicio muy simple. He aquí las indicaciones: tomar una hoja de papel de formato industrial, colocarla frente a sí en el sentido de su longitud y dibujar sin prisa una línea recta, de izquierda a derecha. Ensayar a continuación trazar más abajo una segunda línea tan cerca como sea posible de la primera, después debajo de la segunda una tercera y así sucesivamente. Desde un punto de vista técnico esto parece infantil. Sin embargo, por qué no lo logramos? Por qué todos esos pequeños temblores de la mano? Se descubrirá cada vez una razón nueva. Primero será porque se ha retenido la respiración en lugar de dejarla ir y venir al ritmo de la mano que dibuja; luego porque se ha sido muy ambicioso, porque se ha estado demasiado preocupado de mantener derecho el brazo hasta el fin o, finalmente porque en el momento en que se ha imaginado haberlo logrado, helo, inmediatamente aquello fracasa! Cada vez, se descubre que no se estaba sentado como se requería, que la posición del centro de gravedad no era correcta. Se encontrará siempre en el origen del fracaso un error que estaba en uno mismo. Posiblemente la centésima línea no estará mejor dibujada que la segunda, pero esta toma de conciencia mantiene las tensiones, las falsas actitudes, tanto físicas como psíquicas y los esfuerzos hechos para eliminarlas transforman este ejercicio en un proceso purificador de suerte que, al fin, aquel que se ejercita no es ya el mismo que al principio. Estará más próximo de su verdadero ser por haber sabido reconocer cada vez cómo su calma y su paz interior estaban sin cesar turbadas por su Yo existencial y por haberse esforzado en neutralizar a este último.

3) Ejercicio de la voz. Uno de los ejercicios de preparación a la actitud correcta consiste en tomar por maestro interior la propia voz. Ella delata infaliblemente en qué nivel, es decir, en qué estado interior nos encontramos; revela si somos prisioneros del Yo y si hablamos en función del rol que nos asignamos en el instante o, por el contrario, desde el fondo de nuestro ser, desde nuestro centro vital. Mientras más prisionero está el hombre de su yo, más su respiración está mal centrada. Se ubica muy alto y, por consiguiente, la voz también está mal fundada; es muy aguda, parece oprimida, etc. Así, aquellos que quieren dar una cierta imagen de sí mismos, los que montan en cólera, los que se sienten atacados y, encontrándose en posición de defensa, responden con irritación, tienen generalmente una voz muy alta en relación a la voz justa. Asimismo numerosas mujeres tienen una voz que parece decir "vea como todavía soy pequeña y delicada, no me haga daño en consecuencia". Una voz exageradamente aguda revela siempre que la persona está separada de su verdadero Ser, y una voz untuosa es a menudo solo una forma convencional tras la cual el individuo se oculta. Mientras el hombre se encuentra separado de su ser profundo, su voz carece de fuerza y es artificial y fría. Para aquel que se busca a sí mismo, hay pocas cosas más saludables que la propia voz. Es un espejo que nunca se equivoca.

Hacer de la voz un espejo y un soporte que sirva a los ejercicios meditativos, significa aprender a oír y a comprenderla como el reflejo y la expresión de su propia realidad interior. Ella no miente. Delata tanto la falsedad como la autenticidad de la persona. Revela de manera notoria todas las formas bajo las cuales el hombre puede ser prisionero de su yo, lo que está oculto tras de la fachada, dicho de otra manera, el lado oscuro, la "sombra" de la persona. En la calidad y en el tono de la voz se expresan las fuerzas ocultas: las agresiones contenidas, las faltas inconfesadas, las preocupaciones secretas, los deseos no reconocidos, los instintos insatisfechos, etc., todo lo cual se refleja en la calidad, en el ritmo, en el tono de la voz, en la opresión o, por el contrario, en la libertad con que ella fluye. Tomando conciencia de nuestra voz, ejercitándola y corrigiéndola, podemos trabajar las condiciones que nos permitirán descubrir nuestra propia verdad, es decir, acercarnos a nuestro ser esencial. La calidad de la voz, al revelar la sujeción al Yo, alienta al hombre cuyo centro de gravedad está mal situado, a encontrar el centro justo y así a trabajar en sí mismo por medio del trabajo del cuerpo.

Corregir la voz, no sólo ocasionalmente sino permanentemente, es decir, corregir la actitud que ella expresa, representa sólo una de las múltiples posibilidades de ejercitarse con miras a aproximarse al ser esencial. Se le puede igualmente alcanzar ejercitándose en decir o cantar un sonido, no importa cual, aquel que se desee: canturrear, decir o cantar una "a" o una "e" sin fatigar la laringe, o tratar de entonar tres, cuatro o cinco notas, por ejemplo, do-re-mi-re-do, o cantar tranquilamente toda una escala y recomenzar muchas veces. Uno notará entonces como, no sólo un mal estado eventual de la voz, sino sobretodo una cierta opresión de la parte del Yo, impide a los sonidos puros surgir.

El hombre se revela enteramente a través de su voz. Aquel que aprende a escucharla, a servirse de ella como de un espejo y como de un medio de alcanzar la verdad, dispone de un compañero de ruta y de un aliado precioso.

4) El estar de pie con espíritu meditativo. Este es un ejercicio muy simple y al mismo tiempo muy difícil. He aquí los elementos: Sacarse los zapatos a fin de tener un mejor contacto con el suelo y mantenerlo. Separar las piernas, teniendo como medida la distancia entre los hombros, y permaneciendo bien derecho mirando al infinito, percibir el suelo con los pies, sintiendo a estos penetrar el suelo. Después desde lo alto de la cabeza, sentir su propia dimensión vertical que se prolonga en dirección al cielo. Teniendo el centro de gravedad bien ubicado en el Hara soltar los hombros y sentir los dedos de las manos prolongarse hasta tocar el suelo. Percibir la respiración. Sentirse uno mismo en su totalidad a través de la respiración. Si se está bien centrado, el centro de gravedad se desplaza ligeramente hacia delante en cada expiración y se vuelve al centro en la inspiración. En cada expiración, aquel que se ejercita, se arraiga más en el suelo y en cada inspiración "vuelve así" reencontrándose después de haberse nutrido en contacto con la tierra. Arraigo-crecimiento.

Cerrar los ojos y sentir aún más fuertemente la tierra y el cielo así como el espacio alrededor de sí, después sentirse a sí mismo en medio de todo, sentirse a sí mismo en relación a lo que se encuentra delante, detrás y a cada lado.

Si uno se mantiene en pie de manera correcta, adquiere el sentimiento de poder permanecer así durante horas. Y ello es verdad, pero únicamente a condición de estar en la posición correcta. En esta actitud, no moverse, permanecer perfectamente inmóvil. Ello abre el oído interior.

5) El sentarse en silencio o Za Zen. Actualmente una de las formas de meditación sentado, el Za Zen, encuentra éxito creciente en el mundo occidental. Se trata del ejercicio fundamental del budismo Zen. Este ejercicio nos conviene particularmente a los occidentales pues da gran importancia al cuerpo que uno es, es es decir, a la actitud correcta expresada a través del cuerpo y considerada asimismo como el pilar que hace posible la experiencia de la Unión con el Ser esencial. Desde que el fundador del budismo Zen, el maestro Dogen la enseñó, el sentarse meditativo (Soto Zen) ha permanecido igual. Así, daremos como indicaciones del correcto sentarse las que recomienda él mismo (extraído del libro de Kapleau: "Los tres pilares del Zen"): Elegir un lugar para el ejercicio y colocar un cojín grueso, poniendo encima otro cojín sobre el cual uno se sienta. Tomar una de las dos posiciones siguientes: KEKKA FUZA -loto completo- o HANKA FUZA -medio loto-. En el primer caso es necesario poner el pie izquierdo sobre el muslo derecho o dejarlo reposar ahí, después poner el pie derecho sobre el muslo izquierdo y dejarlo ahí reposar. En el segundo caso basta colocar el pie izquierdo sobre el muslo derecho (1). Llevar vestidos y cinturón amplios, sin que estén nunca en desorden. Poner la mano derecha sobre la pierna izquierda y dejarla reposar, después colocar la mano derecha sobre la pierna izquierda y dejarla reposar, después colocar la mano izquierda sobre la palma de la mano derecha y dejarla reposar. Hacer que se toquen la extremidad de los pulgares. Mantenerse derecho y conservar la posición sentado muy estrictamente. No inclinar el cuerpo ni hacia la derecha ni hacia la izquierda, ni hacia delante ni hacia atrás. Tener cuidado que las orejas y los hombros por una parte y la nariz y el ombligo por otra, sean la prolongación en una línea y los unos de los otros. Colocar la lengua de manera que toque la parte superior de la mandíbula (el paladar). Tener cuidado que los labios estén cerrados y que las dos corridas de dientes reposen una sobre otra. Mantener constantemente los ojos entornados (semi cerrados). Inspirar y expirar suavemente por la nariz. Esta es la mejor posición del cuerpo.

Agreguemos a estos preceptos algunas notas complementarias del maestro Zen, Hakuin Yasutani, muerto hace poco: "El principiante que practica el Za Zen se ve atribulado por toda clase de pensamientos perturbadores. Desde que se habitúa en una cierta medida a estar sentado, cuando sus piernas ya no le molestan y se hace más dueño de su cuerpo, tiene la tendencia a dormirse. Aun los que han dormido bien caen, si no en un verdadero estado de somnolencia, al menos en una forma de ausencia o de dispersión. Cuando los pensamientos molestos aparecen con cierta tenacidad, se habla de la enfermedad de "vagabundear" (Sanran). Cuando se cae en un estado de somnolencia o de dispersión se habla de la enfermedad de la "disolución". Los que practican el Za Zen no deben perder el estado de conciencia, sino, por el contrario, adquirir un estado interior justo excluyendo los dos estados más arriba descritos. Nuestra mente funciona en general de manera tan autónoma que es difícil controlarla e impedirle seguir sus esquemas habituales. Es por esto que debemos aprender y saber la manera de escapar a estos dos peligros, "la disolución" y "el vagabundear". El uno y el otro desaparecen si tomamos el ejercicio verdaderamente en serio. Ahora entremos en la verdadera batalla. Se trata en efecto de "destruir o de ser destruido". Imagine usted que está ya con la espada desnuda delante de su

adversario. Cruzará los hierros con él. No sirve la excusa de no estar plenamente presente, o que se tiene sueño, o que se distrae por no haber dormido bien en la noche anterior. En una situación de este género, no dejará que los pensamientos perturbadores tomen posesión de usted aún cuando nunca haya practicado el Za Zen. Si sólo por un instante relaja la atención estará perdido. Precisamente, si se está así y se toma esto verdaderamente en serio, puede alcanzarse el nivel de conciencia que en este caso importa tener. Si no se logra, es porque no se está plenamente comprometido en el combate. Triste es decirlo, pero lo más difícil para nosotros, hombres ordinarios, es tomar el Za Zen con toda la seriedad necesaria.

El Za Zen puede igualmente practicarse sentado con las piernas cruzadas o sentado sobre los talones (1) Se le puede asimismo practicar sentado sobre una silla, pero siempre a condición de mantener la posición correcta de manera de mantener sin dificultad la vertical gracias a su apoyo en la horizontal (HARA)

El sentido de la meditación sentado como el de todos los ejercicios meditativos es la transparencia a la trascendencia. Es por esto que debemos eliminar todo aquello que impide el camino a la transparencia y desarrollar en nosotros todo aquello que la hace posible. Tan ciertamente como que el ser esencial es vida, es decir movimiento ininterrumpido de liberación y de creación, todo lo que lo detiene o inmoviliza constituye una barrera en el camino que lleva al ser esencial.

Inmovilizarse, apoyarse en lo adquirido y retenerlo, distinguir y valorizar con la mente, son las características esenciales del Yo que, vuelto hacia el mundo, se aferra a la posición ganada por medio de conceptos y categorías fijas. Así todo ejercicio meditativo debe dirigirse a suprimir el predominio de este Yo. Frente a los pensamientos e imágenes que vienen a turbar la concentración, adoptar el viejo adagio: "Dejarlos pasar como las nubes en el cielo". El predominio del Yo se manifiesta en la actitud corporal por la posición del centro de gravedad: este se ubica demasiado alto, o falta y no se tiene. Se trata pues, durante todo el tiempo del ejercicio del Za Zen, de "instalarse en la región del vientre y la pelvis, es decir, en el HARA, ahí "anclarse" y "arraigarse". De la amplitud y la fuerza de la horizontal así formada depende la estabilidad de la vertical (columna vertebral). El ejercicio de la posición justa se facilita si se le asocia a la respiración sirviéndose sistemáticamente de su movimiento original de transformación. Durando ésta normalmente por término medio cuatro segundos que se descomponen en un segundo para la inspiración y en tres segundos para la expiración, se puede, en el curso de una respiración completa, seguir el siguiente esquema de respiración y siguiéndolo automáticamente, el hombre logra poco a poco el verdadero estado meditativo, es decir, alcanza el silencio absoluto gracias al cual su ser esencial se le revela. Puede suceder que tenga una gran experiencia de Ser (Satori), pero no debe esperarla ni buscarla pues sólo llega como un Don, como una Gracia.

6) El Kin Hin. El KIN HIN o marcha meditativa es practicada en el monasterio Zen cuando se interrumpe el Za Zen. Se hacen 45 minutos de Kin Hin y, a continuación, otros 45 minutos de meditación sentado.

Para el Sesshin - largas sesiones de meditación sentada o maratones- se sigue este ritmo durante todo el día, desde el alba hasta tarde en la noche. Se observa el silencio aún durante las breves pausas de las comidas. Casi todos los que

participan en tales maratones sienten fuertes dolores, a menudo dolores intolerables. Pero perseverando, alcanzan la experiencia de un estado espiritual que entonces se alcanza, vale verdaderamente el sacrificio.

Es tal, en efecto, la bendición que aporta el Gran Principio: preservar, soportar lo que es insoportable. El ser sobrenatural se manifiesta solamente cuando los límites de nuestra existencia natural han sido traspasados. Asimismo, toda verdadera ceremonia iniciática ha llevado siempre a la persona que es objeto de la iniciación a sobrepasar el umbral de lo soportable, subordinando el acceso a un nuevo estado, a experiencias dolorosas y a menudo aterradoras, como las experiencias de la muerte.

Veamos como practicar el Kin Hin.

Al comienzo mantenerse de pie en la posición justa, como para la meditación de pie. Cerrar la mano izquierda, el pulgar al interior: hundir ligeramente el puño así dispuesto al nivel del plexo solar, las coyunturas hacia arriba. Dejar reposar suavemente la mano derecha sobre la mano izquierda. Con el brazo en la horizontal, dejar caer los hombros sin tensarse a este nivel (el ejercicio puede igualmente hacerse con los codos bajos)

Caminar tan lentamente como sea posible a pequeños pasos. Es por así decir una marcha con movimiento retardado (ralenti), un ejercicio de equilibrio al ritmo de la respiración, de una respiración lenta, natural, tal como la del ejercicio de meditación sentado. Se cuenta por cada respiración 4 segundos (3 para la expiración y 1 segundo para la inspiración) y, más tarde, con el entrenamiento y según las aptitudes personales, 7 segundos y, aún 11 segundos para la expiración y 1 segundo para la inspiración. Al comenzar la expiración, poner el talón del pie izquierdo sobre el suelo y extender poco a poco el peso del cuerpo desde el talón hasta los dedos. En el mismo momento en que al comenzar, todo el peso se deja caer sobre el talón izquierdo, se empieza a levantar el pie derecho, progresivamente, desde el talón hasta los dedos. Cuando al final de la expiración el peso del cuerpo está repartido sobre la planta del pie izquierdo, levantar el pie derecho iniciando la inspiración que dura hasta posar el talón derecho, momento en que comienza la nueva expiración (1)

Este es el esquema base del Kin Hin. Existen variantes concernientes al largo del paso, al ritmo de la respiración y a la distribución de los diferentes tiempos en relación a las diversas partes de cada paso.

No se debe nunca detener ni siquiera por un segundo. El hecho de dar un ritmo interior a la marcha por medio de la respiración facilita el avance que debe ser ininterrumpido.

Al comienzo es difícil conservar el equilibrio sin tambalear ni vacilar. Un libro sobre la cabeza hace la tarea más fácil.

IV. Consideraciones Generales.

Es evidente que sólo puede ir en ayuda de sus pacientes por medio de ejercicios meditativos, el médico que el mismo se encuentra sin cesar en busca de la unión con su Ser esencial, que se esfuerza en la práctica del camino interior en la

vida cotidiana y que se aplica el mismo en la práctica de la meditación. Y ello no solamente para poder transmitir los efectos pragmáticos que resultan de todo ejercicio meditativo y de contacto con el Ser esencial, sino sobretodo por el deseo de realizar su verdadero Ser.

Sólo aquel que practica él mismo la meditación está en posición de responder desde el fondo de su ser al estado de sus pacientes, de elegir los ejercicios que le convienen y de modificarlos a su medida. Solo el contacto con el ser esencial, contacto que debe ser consolidado por una práctica continua, confiere al médico esta radiación que refuerza la confianza fundamental del paciente, sin que sean necesarias palabras ni medicamentos. Es necesario, en fin, reconocer que sólo el contacto con el ser esencial, con el ser situado más allá del tiempo y del espacio, permite al médico comportarse de manera justa y saludable allí donde la mayor parte de los médicos fracasan, precisamente por falta de contacto con el ser esencial y, en consecuencia, por falta de madurez personal, como cuando se encuentran frente a un paciente que agoniza.

Sólo está en situación de acompañar como conviene a un moribundo en su último viaje, aquel que, gracias al contacto con su ser esencial, tiene conciencia de una realidad superior, que sabe que existe otra vida más allá de la vida y de la muerte, que por experiencia personal considera la muerte no como el final en sí, sino como un umbral a franquear, un paso que conduce a otra vida que es una nueva vida. Entonces la mentira que consiste en decir "todo va bien", ya no sirve y es reemplazada por la verdad, la verdad, es decir, el saber que la muerte es parte de la vida, pero que también en toda tiniebla se encuentra una claridad lista a surgir y, en cada muerte, una vida más grande. El médico constata a menudo que, después de haber reconocido la verdad, el paciente es capaz de aceptar la muerte, de abandonar el combate que libraba por apegarse a la vida "natural" existencial. Entonces ve mejorar su estado bruscamente, sea por poco tiempo, por un tiempo más largo o indefinidamente.

Lo más importante, sin embargo, es que el médico se una al paciente que vive sus últimas horas -esas horas son al mismo tiempo las de la verdad- para ir en busca de la verdad, de la verdad del ser esencial y del Ser. Es pues importante que se una a su paciente en una última meditación cuyo sentido, como el del primer paso a la transparencia, es la gran transparencia al Ser inherente a nuestro ser esencial, al Ser que busca manifestarse en el mundo, tanto en la vida como en la muerte.

PSICOTERAPIA INICIÁTICA Y CAMINO INTERIOR

1.Planteamiento. El Conde Durckheim es un filósofo y un psicólogo. Se graduó de doctor en Filosofía y fue habilitado para la cátedra como profesor de psicología, después de hacer sus estudios en las Universidades de Leipzig y Kiel, Alemania. Es, pues, un representante genuino de la cultura Occidental.

Sin embargo, basta leer sus obras, verlo actuar o tener una breve conversación con él para advertir que en el fondo, más que un filósofo, más que un psicólogo, es un maestro espiritual. Lo cierto es que de hecho se reúnen en él ambas calidades que no resultan contradictorias ni incompatibles y ni siquiera independientes, sino complementarias. En todas sus actuaciones y en todo lo que ha escrito, habla dando un lugar central al "camino interior". Su actividad diaria como psicoterapeuta la dirige y la inspira en el principio que considera como necesidad primordial del hombre, descubrir en Camino Interior y dar como fundamento a su vida la realización por el Ser verdadero. En esta labor, sin embargo, actúa en su rol de psicólogo y de psicoterapeuta.

¿Cómo se concilian estas dos posiciones: una que lo lleva a actuar como profesional y hombre de ciencia, poseedor de una técnica, atendido a realidades y a experiencias concretas observables y repetibles, que se apoya en principios de maduración del hombre que pueden ser objeto de una toma de conciencia clara que admiten un estudio sistemático y su enseñanza a los demás, mientras la otra lo muestra como un maestro en el Camino Espiritual o Iniciático que, como él lo define, es aquel que conduce al secreto de lo profundo, siendo ese secreto el hombre mismo en lo que constituye la naturaleza metafísica de su Ser esencial?

El mismo se encarga de aclararnos este acertijo. Existe, dice, la terapia pragmática tradicional que se preocupa del hombre que tiene problemas para su vida en el mundo. Paralelamente a la anterior, la terapia iniciática que está en vías de desarrollo, se dirige al hombre que busca la realización por el Ser. Pero, es sólo a condición de tomar conciencia y satisfacer las exigencias que uno y otro de estos aspectos implican, prosigue, que se puede ser un hombre completo. La totalidad del hombre capaz de ser todo un hombre, exige la integración de estos dos polos constituidos por dos clases de deberes que a primera vista pueden parecer antagónicos pero que no lo son. En efecto, continúa, no hay por un lado obra durable y sana en y para el mundo, que no haya sido concebida y realizada por un hombre de cierta madurez espiritual y, por el otro, sólo aquel que es capaz de encontrar su lugar en el mundo está en situación de encontrarse a sí mismo y ser un representante genuino del espíritu. Sin un saneamiento del inconsciente en todo lo que es condicionado en el hombre a un pasado que lo desfigura y que no realiza en su auténtico Ser, sigue diciendo, no se puede alcanzar seriamente el Camino Espiritual porque, sin ese saneamiento, precisamente cuando en este Camino parecen obstaculiza la toma de conciencia de lo reprimido, en un momento cualquiera, las fuerzas malignas que han fermentado en el inconsciente se desatan y explotan arrastrando en su caída todo el bello edificio que ahora se muestra que había sido construido sobre cimientos podridos.

Es necesario, pues, tanto liberar al hombre de las fuerzas reprimidas en el inconsciente que se han transformado en una masa oculta de reacciones agresivas y de explosiones prohibidas, para hacerlo un hombre normal, natural, que pueda responder a las exigencias del mundo sin problemas, cuanto liberarlo para permitirle encontrar la unidad con su Ser esencial y llegar a ser "sí mismo", esto es, un hombre completo, una verdadera persona.

Agrega finalmente que esta tarea exige ciertamente en el terapeuta no sólo al médico, sino también al maestro, al gurú. Esto, concluye, no debe asustar a los psicoterapeutas de hoy, pues, si quieren cumplir esta doble función, esto es, tratar

al paciente integralmente, deben aprender a prepararse para esta labor a fin de estar en situación de responder a sus requerimientos.

Al descubrimiento de esta nueva dimensión relativa al Ser esencial o núcleo metafísico del hombre en cuanto realidad tangible susceptible de ser conocida, estudiada y experimentada, se han ido agregando otros conocimientos y experiencias complementarias que hoy permiten formar un conjunto lo suficientemente amplio y completo para constituir, debidamente coordinado y sistematizado, los fundamentos de una ciencia nueva e integral sobre el hombre, la psicoterapia iniciática.

Debe tenerse presente, sin embargo, que esta nueva ciencia está sólo en vías de desarrollo y que, como toda ciencia, no pretende ser un todo ya acabado que no necesite de nuevas investigaciones, aclaraciones o profundizaciones que la perfeccionen y la complementen. Desde luego, refiriéndose al hombre, a su vida y a su realización, deberá mantenerse siempre como una disciplina viva en permanente proceso de transformación, investigación y superación. También es necesario saber que el conocimiento del Ser a que el profesor Durckheim se refiere, no puede ser objeto en su totalidad de enseñanza por medio de la "información" que la palabra hablada o escrita permite transmitir. Parte de este material, quizás el más importante pero no el más complicado y difícil de obtener, corresponde a la experiencia del Ser y del mundo del espíritu, del que se alcanza un conocimiento que no se adquiere sino por la vivencia personal. Ello requiere de quien desee o tenga necesidad de adquirirlo, que lo obtenga en el camino iniciático.

Esta última condición no requiere, como podría ser el temor de muchos, la aceptación previa de una determinada filosofía o de alguna creencia. Independiente de toda filosofía o creencia, sólo exige el trabajo en un taller de experimentación práctica y observación, que únicamente compromete a una búsqueda y a la realización de los esfuerzos consiguientes. A nadie podría exigírsele seriamente renunciar a una posición, sistema de pensamiento o creencia, suponiendo que las que se tengan no encierren prejuicios que obstaculicen o impidan el reconocimiento de aquello que en una experiencia concreta se presente a su entendimiento con caracteres tales de evidencia que ya no le sea posible desconocer su realidad. Aún más, es necesario que quien busque este conocimiento, se despoje inicialmente de toda idea previa, de todo pensamiento o prejuicio y se disponga a no dar cabida a proyecciones, imaginaciones o fantasías, a no dejarse sugestionar ni sugestionarse el mismo, adoptando la actitud rigurosa del hombre de ciencia que, libre de toda idea, deseo o interés personal, sólo acepta lo que en su investigación concretamente percibe o se le impone como una certeza. Esta certeza no ha de provenir del pensamiento sino de otras fuentes, ambas de ellas empíricas: una, de la observación del mundo exterior, objetivo, que se percibe por los sentidos y se comprende por la razón; otra, de la intuición del Ser verdadero que al ser captado en una experiencia concreta, se transforma en conocimiento, entendiendo el término "intuición" en su sentido estricto de conocimiento claro, recto e inmediato de una realidad o verdad que se capta directamente sin necesidad de razonamiento o pensamiento alguno.

De conformidad a lo dicho, la nueva disciplina reúne y concilia dos tipos de conocimientos y, en consecuencia, incluye dos tipos de enseñanzas que hasta el presente habían permanecido separadas integrando dos aspectos diferentes de la

vida del hombre. La primera es la que corresponde al terapeuta de tipo tradicional y pragmático, relativa a la naturaleza natural del hombre. La segunda, a la del maestro, del gurú.

Pero, se dirá, si bien es cierto que los conocimientos del psicoterapeuta se imparten en nuestro medio y son posibles de alcanzar por quien se interese por ellos, ¿dónde se encontrará al maestro que imparta o guíe al conocimiento de los suyos? Afortunadamente, también en este caso el propio Durckheim nos proporciona la respuesta: "si se necesitara ser efectivamente un maestro para colocarse al servicio de las fuerzas esenciales, dice, tendríamos que resignarnos todos, pero no es así". "Basta para ello haber tenido una vez la experiencia del Ser, haber reconocido un instante privilegiado, haberlos tomado en serio en uno mismo y en otros en su significación trascendente, haber aprendido a distinguir la parte humana determinada y relativa del psiquismo, de aquella otra parte que corresponde al núcleo metafísico absoluto, y haber devenido creyente hacia lo que en su naturaleza humana al hombre le ha sido dado de sobrenatural".

El reconocimiento e integración de los dos polos que se comprenden en la naturaleza del hombre en una visión armónica y de conjunto, según corresponde y es necesario a la psicoterapia iniciática cuyo centro de preocupación lo coloca en el Ser verdadero y último, requiere evidentemente otra ordenación del material de que se dispone. Ello no importa, sin embargo, desconocer o desestimar los conocimientos y técnicas de la psicoterapia tradicional. Todos ellos tienen un valor que debe ser aprovechado, pero poniéndolos bajo el foco de una nueva escala, insertarlo en una nueva estructura, ordenarlo en una nueva posición. Lo fundamental es cambiar el punto de vista, poner el foco entero de la atención en el Ser auténtico y verdadero y en su experiencia para, desde él, proyectar el edificio completo, en lugar de colocar ese centro en el ser-del-hombre-en-el-mundo.

Pero se dirá todavía ¿qué importancia tiene para la psicoterapia y aún para la educación o para la realización del hombre en la tierra, el conocimiento y consideración del núcleo metafísico de su Ser esencial? Y, además ¿dónde están y cómo podemos alcanzar las fuentes empíricas de conocimiento que a todo evento son necesarias para fundar una técnica eficiente y segura para la labor que se requiere?

EL SER

1.Importancia y valor de su consideración.

La sola formulación de la pregunta por la importancia de la consideración del Ser en cuanto núcleo metafísico de la esencia del hombre, hace asomar el error de toda ciencia o técnica que, ignorando o no preocupándose de ese Ser, pretende sin embargo mantener o restablecer su salud o dar pautas para su dirección. Ignorando lo que el hombre "es" o está llamado a "ser" la labor que se propone carece de dirección.

En efecto, todo ser viviente en el curso de su existencia está destinado a vivir como el que "es", es decir, de acuerdo a la fórmula de vida que corresponde a su esencia para realizarse en la medida en que el medio se lo permita en la plenitud de lo que esa esencia representa. Pasar por alto este principio conlleva el riesgo de despreciar los atributos más

valiosos o dirigir al hombre en una dirección equivocada. Mientras mucho se habla de derechos humanos, se olvida lo que es el núcleo del que arrancan esos derechos y les confieren validez. Preocuparse de dar fundamento sólido y justo a una dirección del hombre no es un tema baladí. Hoy más que nunca es un problema crucial y candente.

El estudio de la evolución de las especies nos da a conocer intentos fallidos de la naturaleza que en su ciego obrar dio origen a especies con características antropomórficas o humanoides que fallaron en su destino y desaparecieron del planeta. También nos da a conocer el caso de especies que en su proceso evolutivo se dirigieron hacia la especialización de ciertas formas de vida que al cambiar las circunstancias, perdieron su utilidad y la vida ya no les fue posible. En la historia humana sabemos de pueblos o tribus que por una dirección equivocada se perdieron en el curso del devenir.

La universalidad, la variada gama de recursos y posibilidades del hombre en razón de su Ser, es uno de sus más valiosos atributos pues ellos no sólo le permiten subsistir allí donde otros fracasan, sino progresar en un camino al que no se divisa un término. Los valores y preocupaciones para los que el hombre vive en la época actual, no parecen mirar a su Ser, mientras aumentan los recursos para condicionarlo, dirigirle la vida, distraerlo y luego proporcionarlo los remedios y tratamientos para que acepte y se someta de buen grado a todo aquello que lo enferma y lo frustra. La lucha implacable y destructora que se observa en los grupos dirigentes del mundo, las luchas de sectas y tendencias que se miran como enemigas, los movimientos y organizaciones de rebeldía contra el orden establecido, ¿no son acaso la muestra más palpable del extravío a que los responsables de ayer y de hoy han llevado a la humanidad? Pero ¿qué es el Ser de que hablamos y cómo lo conocemos?

2- La trinidad del Ser.

La observación que hacemos en la vida diaria nos muestra que lo que toda cosa o ser viviente "es", se manifiesta a nuestro conocimiento como trinidad inseparable del Ser, del Todo, del Uno en el que todo tiene su origen y su destino. Sus aspectos infaltables, porque la ausencia de cualquiera de ellos hace a lo creado y a la creación un imposible, son: Potencia, Orden y Unidad, tres fuerzas o tres impulsos de una fuerza única que constituyen un todo indisoluble.

Veamos esto en la naturaleza. La Potencia del Ser se manifiesta como la energía o la substancia que constituye y sostiene la estructura. La materia es sólo una forma de esa energía. La energía es, pues, la substancia primordial, constituyente único de todo lo creado en que se manifiesta la Potencia del Ser.

El Orden o la Ley del Ser se nos muestra en las formas, en cuando en ellas de manera velada se muestran las esencias. Las formas no representan diferentes substancias sino diferentes esencias de la misma y única substancia que se manifiesta: como fuerza que sostiene el movimiento, como campos de fuerza, como calor, ondas y radiaciones, luz, energía química, materia, etc., en las que varían sólo las formas.

La unidad del Ser, finalmente, se nos muestra como la fuerza que atrae hacia el conjunto, como centro formador, al mismo tiempo que como fuerza de atracción recíproca por la que cada parte adquiere su significación en el todo. Cada cosa, objeto o ser creado es siempre sólo una parte de un todo mayor y es lo que "es" solamente por su relación y papel que juega para el conjunto, por su función y servicio al resto de la Creación.

En los seres vivientes estos tres aspectos del Ser se muestran: la Potencia del Ser, en la substancia y en la fuerza o energía para devenir a la existencia, mantenerse en ella y vivir su pequeña vida. El Orden o la Ley del Ser, en la fórmula particular del modelo de vida a que es cada uno empujado y que le señala un lugar jerárquico propio de la esencia de cada cual. La unidad del Ser, como centro portador y unificador de la forma personal y como elán a mantenerse integrado, unido y en contacto e intercambio permanente con el todo mayor del que cada ser viviente es sólo una parte.

En todo lo que vive, y también por ello en el hombre, hay pues, tres elanes esenciales o un elán esencial único que reviste tres aspectos, a saber:

1. El elán vital que se encuentra en la base de toda existencia. Lo que vive no deviene a la existencia ni vive de sí ni por sí, sin de la Plenitud de energías del Ser de que participa en esencia. El hombre en su caso, no solamente "vive", sino que está empujado a vivir por una fuerza que lo sobrepasa, quiere vivir por ella y lucha por mantenerse y afirmarse en la existencia.
2. El elán formal, es decir, el impulso a realizarse en una forma determinada, particular y diferenciada. El hombre vive y se expresa siempre en cuanto forma particular y exige y reclama el reconocimiento como tal. Expresar en la existencia el modelo particular y único que cada uno representa es una necesidad primordial exigida por el Orden del Ser. El hombre, cada hombre, vive según el modelo interior que corresponde al sello de su esencia. Vivir en el Orden del Ser es manifestarse en su modelo personal.
3. El elán unificador, es decir, el impulso y necesidad de alcanzar un centro personal y no disgregarse, así como el impulso y necesidad de mantenerse unido en permanente contacto e intercambio con el medio que le permite la vida. El amor y atracción hacia el prójimo, la unidad con el Todo, el impulso hacia Dios, manifiestan este elán esencial. Desde el nacimiento hasta la muerte, el hombre lucha y se esmera en superar y sobrepasar un sentimiento de separación, de aislamiento, de soledad. Busca el contacto y le es necesario el intercambio con un todo mayor que así se muestra como indispensable dando significación a su vida.

Estos tres aspectos, estas tres fuerzas, impulsos o elanes constituyentes del núcleo único e indivisible del Ser de todo lo viviente, aparecen en toda manifestación de vida. Sea que dirijamos la atención a la constitución biológica, a la vida

psíquica, a la actividad que se traduce en actos o movimientos o a la vida tomada en su conjunto o en aspectos parciales, siempre podremos distinguir estos tres aspectos.

3-El Movimiento pendular ascensional de la vida.

El movimiento a que empujan las tres fuerzas del Ser a lo viviente, no es lineal. Oscila entre dos polos que se alternan y combinan, dando lugar a un proceso ascensional. Es así que la forma de los seres vivos, a diferencia de las cosas inanimadas, más que una forma es una fórmula de vida, esto es, la particularidad de un proceso bajo el cual la vida crece y se desarrolla y el ser se mueve y avanza en el camino de su destino.

Esencial a este proceso, y en consecuencia a toda fórmula de vida, es un movimiento que sigue un curso entre los dos extremos del Yin y del Yang, oscilación pendular entre polos complementarios que coordinadamente combinan y alternan: entre dilatación y contracción, entre dar y recibir, entre absorber y eliminar, entre nacer y morir, entre inspirar y expirar, entre ácido y básico, entre diástole y sístole, entre lo activo que empuja y lo pasivo que atrae, entre el sueño y la vigilia, entre la actividad y el reposo, entre lo masculino activo y lo femenino receptivo, entre la existencia y la trascendencia. En el extremo de una de estas oscilaciones se intercala un instante de detención, de interiorización e integración renovadora que origina el cambio y promueve el avance armónico por etapas y grados. En el hombre, en cuanto ser viviente, la vida se hace y el desarrollo se cumple en este proceso. Si el movimiento es estorbado, la vida se dificulta. Si el movimiento se detiene, la vida cesa y entonces se da paso a otras vidas.

El proceso a que arrastra la vida, en su aspiración trascendente, que se desenvuelve en el movimiento del Yin y del Yang, se cumple de diferentes maneras en las distintas clases de seres vivientes. En la fórmula particular o modelo de vida de cada una se muestra el Orden del Ser que aparece velado en las esencias. ¿En qué consiste y cómo se expresa el rasgo distintivo o sello de su esencia en el proceso de vida del hombre?

4-La Conciencia: Sello distintivo de la esencia humana.

Todo ser viviente en el curso de su existencia está destinado a vivir como el que "es", es decir, de acuerdo a la fórmula de vida que corresponde a la esencia determinada por la que participa del Orden del Ser.

La fórmula de vida que corresponde a la esencia y que conduce a realizarse por el Ser, se cumple rigurosamente y de manera perfecta, sin error posible, en los animales y en las plantas guiados desde lo interno, pero ciegamente, por la Ley de su Ser. Solo causas externas pueden desviarlos, traerles la enfermedad y entorpecerles o impedirles que sean lo que son por su condición. ¿Qué ocurre en el caso del hombre?

También el hombre, como los animales y las plantas, puede ser afectado en su desarrollo por causas externas, enfermar y ser impelido de realizarse como el que "es". Pero el hombre tiene además una conciencia que da origen al nacimiento de un "yo". Por este yo el hombre se independiza de la sujeción estricta a las fuerzas y leyes de la naturaleza que así dejan para él de ser determinantes para su realización en la vida. Lo que la naturaleza pierde de esta dirección, es

ganado por el hombre que así adquiere también una responsabilidad. La independencia y la responsabilidad que de esa manera su esencia le brinda, representan evidentemente para él la gran oportunidad de su vida, son ellas las que le abren el camino de la libertad y de la Trascendencia, pero también la posibilidad de extraviarse.

El privilegio de la conciencia de su Ser que se ha otorgado al hombre no es un don gratuito. Para alcanzar el destino que su Ser le promete es necesario que pruebe sus méritos. En el curso de su camino hay obstáculos, abismos y cimas que debe pasar. Las equivocaciones y errores no son sin embargo insuperables. Aún más, la libertad de que goza así lo exige y es además necesario para mostrarle el camino del éxito. Únicamente entre el errar y el acertar, entre el retroceder y volver a comenzar, entre el encontrarse en callejones sin salida y tener que volver sobre sus pasos e intentarlo de nuevo, al hombre le es dado encontrar finalmente el camino verdadero que lo lleve a realizarse.

5-La Constelación de la Conciencia.

La palabra conciencia según su etimología, está formada por los vocablos latinos "cum" y "scientia". Encierra, en consecuencia, la idea de un "con-saber", esto es un saber conjunto, de un saberse en el acto de saber, de un saberse sabiendo. En cuando constituyente metafísico de la esencia humana, representa para el hombre una constelación de consecuencias, cada uno de cuyos aspectos es un elemento integrante necesario e infaltable. Comprende, fundamentalmente, los siguientes:

- 1) Conciencia objetiva. La conciencia en el hombre aparece primeramente como conciencia objetiva. Por ella el hombre despierta inicialmente a la conciencia de su ser al que advierte y conoce en cuanto presencia existencial bajo una forma psicofísica dentro de ciertos contornos que lo separan de "lo otro", de lo "no yo" que constituye el mundo del que forma parte y que simultáneamente advierte frente a sí. Con la conciencia objetiva comienza la formación del "yo", del sujeto frente a los objetos que inicia el proceso de la individuación. Por esta conciencia el hombre conoce el mundo existencial, el de la dualidad, el del bien y del mal que lo acompañará toda su vida.
- 2) La obligación de "hacer". La conciencia de sí frente al mundo, coloca al hombre en la necesidad de "hacer" ante toda circunstancia que le toca enfrentar en la vida, esto es, le hace imperativo adoptar una actitud, hacer o no hacer algo en relación a cualquier momento o situación en que se encuentre y asumir la dirección en el camino de su vida.
- 3) La razón. Consecuencia infaltable de su necesidad de "hacer" y dirigirse en la vida, es la razón. No por mera casualidad o coincidencia sino por una necesidad con caracteres de forzosidad, la razón aparece junto con la conciencia que da al hombre el conocimiento de su presencia en el mundo. Siendo la razón un reflejo del Logos Universal que de esa manera se manifiesta en la existencia humana, dos funciones fundamentales desempeña en la vida del hombre. La primera es la de servirle como instrumento de orientación y comprensión del mundo espacio-temporal regido por las leyes naturales a que el hombre está también sujeto por la constitución psico-física de su naturaleza natural. Bajo las categorías o coordenadas de espacio, tiempo, causalidad, identidad, oposición, etc., el

hombre establece las relaciones significativas que le dan el conocimiento del orden existencial. La segunda función que en la vida del hombre está llamada a cumplir la razón, es la de mostrarle, e imponer a su conocimiento, la realidad de lo sobrenatural y así encaminarlo hacia la Trascendencia. En efecto, la pregunta por el Ser de cualquier realidad en el ámbito existencial desemboca siempre, finalmente, en los componentes o partes que la integran. De etapa en etapa, toda realidad del mundo relativo de la existencia, termina por conducir al que averigua al "ser-en-sí" de las cosas, de la misma manera que en una investigación por las causas, llega el momento en que se enfrenta con la irreductible causa primera inaccesible a la razón y en la que termina por perder validez el principio de causalidad. De esta manera la razón también encamina al hombre hacia la Trascendencia, pero siendo un instrumento adecuado a su naturaleza existencial, apto sólo para ayudarlo en el conocimiento y comprensión de lo relativo, es insuficiente para dar al hombre un saber válido de lo que está más allá del mundo natural. La razón se muestra así como un Moisés que destinado a conducir al hombre a la tierra prometida le está vedado a él mismo entrar en ella.

- 4) La libertad. El hacer a que en el mundo el hombre está empujado por los impulsos de su naturaleza esencial, no se limita a ser una reacción automática y predeterminada a los estímulos a que está expuesto en cada circunstancia. Este hacer debe ser decidido, ejecutado y aún, creado por él, obligado siempre a adoptar una actitud ante la vida. La conciencia da así al hombre la libertad para decidir sus acciones y el camino de su destino. Esta libertad se muestra en la facultad de deliberar y en la intencionalidad de sus acciones, en la apreciación de las circunstancias y en la consideración de las alternativas posibles, en la elección y decisión y en el ejercicio de la voluntad para sostener lo decidido.
- 5) La voluntad. La voluntad es la fuerza que sostiene la acción libremente decidida. Garantiza pues, al hombre y da relieve a su libertad. Sólo por ella, el hombre puede autodeterminarse y ser el autor de su propia ley. Resulta de esta manera el elemento activo sostenedor de la libertad.
- 6) La responsabilidad. Concordante a la dirección que le corresponde para hacer su vida y con la libertad y voluntad de que goza, la conciencia impone al hombre la responsabilidad de sus actos y de la situación y destino que él mismo se fragua en la vida. Así como el Ser es irrenunciable, también lo son los atributos y facultades de ese Ser. Por ello al hombre no le es posible abdicar, ni a la libertad ni a la responsabilidad consiguiente. Aún en los casos extremos en que el hombre decide seguir los dictados ajenos y aceptar en su voluntad la de otro, por ser ellas decisiones que toma o rechaza libremente, la responsabilidad lo persigue inexorablemente.
- 7) El impulso a la Trascendencia. Como todo lo humano, el impulso a la trascendencia se muestra en el hombre en los dos planos que corresponden a su Ser, esto es, en el plano a que pertenece por su naturaleza natural y a aquel otro del que también es ciudadano por su Ser esencial.

En el plano a que pertenece por su Ser esencial, la conciencia, que en un primer despertar se le presenta como conciencia objetiva dando al hombre el conocimiento de sí en cuanto forma existencial presente en el mundo y una

identificación con su naturaleza psico-física, lo impulsa y lo llama siempre a emprender una segunda etapa en la que alcance el conocimiento de su verdadero Ser. En efecto, existe innato en el hombre el impulso a la trascendencia que desde el fondo de su Ser siempre lo llama a descubrirlo y reencontrarlo, haciéndole sentir la angustiada necesidad de ser "sí mismo", de realizarse por ese Ser, de trascenderse en su visión y limitaciones existenciales. El impulso hacia el prójimo y hacia Dios, no es otra cosa que el imperioso llamado de la trascendencia verdadera.

8) La conciencia interiorizada. El hombre siempre quiere algo que todavía no tiene o algo que solamente presiente como lo exige su necesidad de trascendencia. En su vida, por esa razón, establece metas, que es su manera de realizarse. Lo que hace hoy siempre tiene en vista un mañana. Su vida cobra sentido en cuanto se dirige a cumplir un fin. Cuando encuentra lo que busca, necesita proponerse una nueva meta. El sentido de su vida en la existencia y sus metas son, sin embargo, efímeras y contingentes. Nunca le dan una solución final a su necesidad de sentido. Si el hombre no ha visto o presentado un más allá, las metas terrestres pueden un día colocarlo así ante un callejón sin salida. Perdido el sentido de la vida, el hombre siente que su ser mismo lo abandona. Pero, la conciencia encierra todavía una promesa para el hombre. En efecto, su primera forma como conciencia objetiva no es la única que le es posible ni la única que el hombre puede alcanzar. Más aún, tiene el derecho y más que eso, el deber de alcanzar una nueva forma de conciencia: la conciencia interiorizada por la que se le abre el conocimiento del Ser y de la Trascendencia en una experiencia concreta de carácter intuitivo como lo es toda experiencia. Son, esta conciencia y esta experiencia, las únicas que pueden dar un sentido permanente, ajeno a toda condición o contingencia, a la necesidad de trascendencia que vive el hombre. Por ella la vida cobra un sentido que traspasa y vence a la muerte. La realización del hombre, la verdadera realización no sujeta a condiciones ni contingencias, aquella que da genuino sentido a la vida, válida en toda circunstancia es la que esta conciencia interiorizada permite al hombre: Abrirse y despertar al Ser y realizarse auténtica y conscientemente como el que es, tal es en efecto el verdadero sentido de la vida del hombre.

6-El despertar de la conciencia y las etapas de la vida del hombre.

La creación como la vida no es un estado sino la fórmula dinámica de un proceso que avanza al ritmo del Yin y del Yang. En el hombre, criatura consciente, su Ser se manifiesta en el "hacer". En el hacer del hombre vive y se manifiesta el Ser. Sujeto a moverse sin detención posible siguiendo el ritmo del Yin y del yang en un mundo que también es vida y que por eso también cambia, se transforma y avanza en un devenir constante, el hombre en la medida en que despierta a la conciencia de su ser-en-el-mundo va encontrándose cada vez más ante la necesidad ineludible de transformar sus movimientos y acciones en un "hacer" propio suyo, esto es, en la necesidad de adoptar una actitud y, en consecuencia, de "hacer" o "no hacer" algo (no hacer que también es un hacer) frente a toda circunstancia de su vida. A la acción es empujado inexorablemente por los tres impulsos del Ser que le exigen: sostenerse y afirmarse en la vida; cumplir el Orden y la Ley del Ser según corresponde a su esencia; y, realizarse en la Unidad. Esta acción, en cuanto el hombre obra conscientemente, es la que toma la forma de un "hacer" que tiene siempre un sentido y una dirección trascendente, sea con un alcance relativo y limitado o con uno absoluto e ilimitado.

En cada acto particular, en cada acción del hombre, es su Ser el que siempre se manifiesta en su trinidad que en ellos aparece: en cuanto potencia o fuerza que empuja a la vida, como el qué de toda acción; en cuanto Orden y Ley, como el cómo de toda acción; y, en cuanto Unidad, en el para qué de toda acción; para qué que se muestra siempre como la dirección en la que el hombre busca trascenderse y que así lo lleva a un resultado, a un fin perseguido, a algo nuevo que espera, al fruto que desea alcanzar.

Siendo para el hombre la vida misma algo que debe "hacer", en la realización del sentido de ella también se manifiesta la Trinidad del Ser. De acuerdo a su fórmula o modelo de vida, el camino que el hombre debe recorrer lo lleva por etapas y grados a despertar sucesivamente a cada uno de los tres impulsos del Ser y, en cada grado, a la exigencia de un determinado "hacer".

En la primera etapa de su desarrollo, mientras todavía vive al amparo del Ser que lo dirige sin su intervención responsable, el hombre despierta fundamentalmente a la Potencia del Ser que lo impulsa y le exige vivir. Esta fuerza y esta exigencia que afloran a su conciencia, lo impulsan a un hacer dirigido a sostenerse, capacitarse y afirmarse en y para la vida. En los primeros años y a medida que el hombre se prepara para pasar a la edad que lo hará responsable, lo que lo mueve es esa necesidad y ese es el sentido de su dirección a la trascendencia.

En la segunda etapa el hombre despierta fundamentalmente al Orden y a la Ley del Ser que lo impulsan y le exigen la construcción, expresión y definición de una forma: la de su individualidad única, válida y responsable. Su hacer, en consecuencia, se dirige ahora de preferencia a definir y precisar los contornos de una personalidad que lo distinga y lo acredite por aquellos valores que él mismo destaque, insertos y comprendidos en el orden de la sociedad. Por ese orden se orienta y se dirige y así logra ocupar un lugar en su medio como un sujeto. Mientras el fruto de la primera etapa es la formación de un yo centrado en sí mismo, un ego independiente y capacitado para su afirmación en el mundo, el de la segunda etapa es el de una personalidad reconocida de acuerdo a los valores de la sociedad.

Una tercera etapa, próxima y en cierta medida paralela a la anterior pero que la sobrepasa, conduce al hombre a despertar al impulso a la Unidad del Ser. Toma conciencia ahora de un sentido que no se detiene en su forma ni en su significación personal y que se extiende a una obra en la que se realiza en su aspiración trascendente. Empieza a vivir más para el grupo, la familia y la sociedad de las que se siente responsable y parte, para una obra artística, científica, económica, social o religiosa. En esa obra se muestra su necesidad de trascendencia y la superación de su egocentrismo. El fruto que obtiene es precisamente la obra que construye para el mundo. Es en ella en la que se realiza y con ella se completa la formación de la personalidad.

Las tres etapas anteriores, fáciles de observar en el curso de la vida del hombre de nuestra época así como en el de todas las épocas pasadas, en cuanto dirigidas por la conciencia objetiva que lo identifica con la forma de su naturaleza existencial psico-física, no agotan sus posibilidades ni cierran su camino a la trascendencia. Si el impulso a la trascendencia verdadera no ha empezado ya a manifestarse en el curso de las etapas anteriores preludiando el comienzo de una cuarta etapa, a esta altura de su vida comienza en él una inquietud que puede terminar en una verdadera crisis.

Las metas perseguidas hasta entonces han llegado a su fin o comienzan a mostrarse insuficientes y a perder el sentido que les había atribuido. La familia se dispersa, la obra social pierde importancia a los ojos de los otros, la seguridad que había buscado no le da satisfacción, los ideales y valores para los que había vivido se muestran sin consistencia. La vida por la vida y solamente para sobrevivir, no le basta. Algo surge en él desde el fondo que empieza a inquietarlo. En ese momento, si ya no lo ha hecho antes, tres caminos se le ofrecen para calmar su inquietud y su todavía vago sentimiento de culpa.

El primero puede llevarlo a empeñarse tercamente en afirmar y mantenerse aferrado a sus viejas estructuras. Porfiadamente defiende lo ganado, pero sin lograr acallar la voz que lo acusa desde el fondo. Esta inquietud y estos sentimientos aumentan y terminan por amargarle la vida y decepcionarlo.

Un segundo camino puede llevarle a un nihilismo disolvente y a una vida fácil en la que reniega de todos los valores del pasado sin abrirse a otros nuevos.

Pero hay un tercer camino, el único en que corrigiendo el error y volviendo sobre sus pasos, puede recuperarlo. Es el camino del Ser auténtico y de la trascendencia verdadera, que por haber sido descuidados, son los que clamaban desde el fondo de su Ser. En efecto, los impulsos congénitos de su Ser esencial reprimidos en el inconsciente u olvidados, son los que entonces aparecen en forma de depresión, de sentimientos de pecado y de culpabilidad. Precisamente por haberlos desoído, el hombre ha caído en un impasse. Sus metas existenciales han perdido vigencia y con ello la vida misma y el sentido exigido por el impulso a la trascendencia. Puede el hombre ahora, y positivamente es su última oportunidad, corregir los errores y equivocaciones en que había incurrido al seguir los dictados de un yo que había hecho de los valores terrenales la instancia superior, abriéndose al verdadero y auténtico sentido trascendente de su Ser y de su vida. En este camino puede alcanzar el grado de "persona", obra máxima que el hombre puede realizar y cuyo fruto es la madurez.

7- La enfermedad del hombre contemporáneo.

La enfermedad propiamente humana del hombre contemporáneo puede ser definida como la que él mismo ha provocado al alejarse y no prestar atención a su Ser esencial. Se advierte ya en sus comienzos en el niño y en el joven, y más acentuadamente en el adulto y en el hombre que ha envejecido o empieza a envejecer. Por un lado, el olvido del Ser auténtico del hombre ha hecho que la educación y todas las demás disciplinas que se preocupan de formarlo, sanarlo o dirigirlo, exalten en él ciertos valores pragmáticos elevados a la categoría de un absoluto, con olvido de lo que el hombre es por su Ser esencial. El hombre vive así falsificado y atenido a valores que no lo realizan porque no corresponden a su Ser auténtico. Por el otro, al valorizar y dirigir al hombre exclusivamente hacia logros existenciales, terminan por hacer de él el esclavo de una organización impersonal que promueve como valor supremo, conjuntamente, la producción y el consumo en los que se funda toda la dinámica social.

El hombre que, como el más humilde de los organismos vivientes, no podría estar llamado sino a realizarse como el que "es", esto es, a lo que es por su Ser esencial, ha desviado su camino y procura heroicamente, pero equivocadamente al mismo tiempo, realizarse por valores que se impone sin pertenecerle o por valores que se le imponen y lo falsifican. Lo auténtico que hay en él se encuentra olvidado y no aparece ni siquiera en las relaciones humanas más íntimas en donde también priman los valores pragmáticos de una autoridad impersonal.

El camino interior y la terapia iniciática tienen como designio volver al hombre hacia su ser verdadero y ayudarlo a realizarse por él.

8-Una tipología de formación equivocada del Yo en relación al Ser; o bien, una tipología del Yo engendrado por la Sombra.

En el curso de su primera formación en que el hombre está empujado hacia el mundo en el que necesita afirmarse, acreditarse y servir, en el que la vida, su significación personal y su dependencia del medio le son de importancia vital, pierde fácilmente la ruta que le señalaban los impulsos de su Ser esencial. (y parece ser parte de la naturaleza del hombre el que lo pierda)

Las exigencias imperiosas para sobrevivir y defender su Ser, lo hacen adoptar posiciones, imponerse formas, renunciar y reprimir impulsos, adoptar y sujetar su conducta a valores que le garanticen la supervivencia, el lugar y el apoyo de su sociedad. Los peligros, las amenazas que ve surgir y los sufrimientos que quiere evitar, le imponen tales fórmulas no obstante que encierran el germen de otros males, que en una visión reducida, le parecen menores que los que quiere evitar.

Bajo estas circunstancias, el hombre termina por formar una personalidad que lo falsifica en sus impulsos y formas genuinas, mientras lo que ha reprimido fermenta en forma de reacciones agresivas, resentimientos, sentimientos de inferioridad, de culpa o de abyección, todo lo cual envenena sus relaciones y lo mortifica.

Lo que en la manifestación de su yo el hombre falsifica, tiene siempre por causa una represión y una forma nueva que se impone en reemplazo de lo reprimido. Se advierte en ello la sustitución de un impulso genuino, por otro que le evita el dolor del momento y una transitoria ventaja. El precio que paga al adoptar una actitud que, no obstante que le disgusta y no lo satisface, tiene por fin obtener algo que solamente es "menos malo" a su manera de ver que las consecuencias de lo que aceptó, a la postre le traen el dolor.

El peligro que el hombre ve y que le hace adoptar conductas y actitudes contrarias a su Ser, pueden ser ubicadas siempre en alguno de los tres impulsos del Ser. Un mismo problema, una misma actitud autoritaria y severa de los padres, por ejemplo, afecta diferentemente a niños con sensibilidades distintas. Un grupo ve en esa actitud de los padres una amenaza y un peligro a su impulso a vivir y a gozar de la vida trayéndole dolor. Un segundo grupo ve en esa misma actitud un peligro y una amenaza a su individualidad y a su valor en cuanto sujeto. Un tercer grupo ve el

peligro a su Ser porque afecta los lazos que unen al conjunto y amenaza la integridad del grupo en el que encuentra amparo, cariño y protección.

Enfrentados a buscar solución a la angustia que tal situación les provoca, también los caminos son diversos. Unos resuelven el problema endureciéndose y adoptando una actitud de desafío dirigida al dominio activo de la situación. Otros lo resuelven adoptando una actitud pasiva de aceptación en busca del amparo y aprobación del medio. Finalmente los restantes encuentran la solución retirándose de la lucha y evitando conflictos, lo que les obliga a replegarse en sí mismos y a abstenerse en general de asumir posiciones activas o beligerantes al mismo tiempo que actitudes pasivas. Los primeros, de hecho han reprimido sus tendencias pasivas o receptoras. Los segundos sus tendencias activas de autoafirmación, mientras los terceros han reprimido ambas tendencias, aislándose y evitando o rechazando influencias externas.

Cuando se unen en una visión de conjunto los tres tipos de sensibilidades con los tres tipos de soluciones, resulta el cuadro de una tipología que enfoca el problema de la formación del "yo" y de la personalidad en relación a los tres impulsos básicos del Ser y a los tres instantes o movimientos en que debe desenvolverse la dinámica de la vida siguiendo el ritmo del Yin y del Yang con su momento de detención e integración.

El cuadro resultante de los nueve tipos de carácter que estorbando el desarrollo, sirven de estructura al "yo", debe ser tomado con dos prevenciones. En efecto, la observación diaria nos muestra que no existen tipos puros en que obre una sola sensibilidad y una sola solución. Generalmente en toda persona se encuentran rasgos de todos los tipos pero siempre con el predominio de uno de ellos. La segunda prevención se refiere al hecho que no obstante tratarse de una misma sensibilidad y de una misma solución, muestran notorias diferencias entre distintas personas. Ello se debe a que hay otros factores que no se comprenden entre los que han servido para establecer esta tipología, como la medida o vigor de las fuerzas del Ser que obran en cada uno, la relación de dominantes entre estas fuerzas y entre las sensibilidades y angustias que engendran, y otros factores que siempre es necesario considerar, como son las mayores o menores aptitudes innatas o adquiridas, las circunstancias ambientales y otras.

Atendidas las ventajas que fácilmente es posible apreciar en una tipología que mira a los aspectos fundamentales del Ser para reconocer lo que de él se aparta y ayudar al hombre en el camino de su realización, todo lo cual también debe ser la base de una terapia iniciática, incluimos a continuación un cuadro de los nueve tipos en el que se asigna las letras A, B y C, respectivamente, para indicar las sensibilidades a cada uno de los tres impulsos del Ser y los números 1, 2 y 3, para cada una de las tres soluciones que hemos indicado y, a continuación, un breve y resumido esquema del carácter y formas que en razón de estos dos factores toma cada uno de los nueve tipos.

	A	B	C
	Sensibilidad a lo que afecta la vida.	Sensibilidad a lo que afecta el orden y la forma personal	Sensibilidad a lo que afecta la unidad

1.- Solución activa que reprime las tendencias pasivas.	A-1 8	B-1 3	C-1 7
2.- Solución pasiva que reprime las tendencias activas.	A-2 2	B-2 1	C-2 6
3. Solución de retiro de la lucha que reprime tanto las tendencias activas como pasivas.	A-3 9	B-3 4	C-3 5

La Sole había puesto:

8-6-2

4-3-7

1-5-9

A-1: Actitud de desconfianza crónica en las relaciones humanas que se muestra en una alerta permanente destinada a repeler el menor síntoma de ataque o de crítica. Estas reacciones están destinadas a castigar las faltas de los otros que pueden consistir en simples cambios de opinión o lo que a su juicio es una falta a la palabra empeñada, una transgresión de valores morales, golpes malévolos, mentira, hipocresía, negación de valores, cobardía, traición y, en general, actitudes con mala intención.

Tienen una gran memoria para recordar los males de que han sido víctimas y ello alimenta y justifica su desconfianza y sentimiento de inseguridad en relación a la intención ajena. Con su reacción agresiva pretenden hacer o restablecer la justicia. Al anticiparse al ataque, no se dan tiempo de oír ni de reflexionar para asegurarse de la intención ajena o de la situación o problemas que se plantean. Pueden rectificarse o reconocer su equivocación a posteriori, pero agregando siempre algo que los justifique.

Tienen también un sentimiento arraigado de pesimismo acerca de lo que pueden esperar de los otros, sentimiento que aparecen como un "siempre es así", "nunca me querrán", "jamás puede esperarse algo bueno", "es necesario precaverse".

Son porfiados para afirmar sus opiniones. En su posición terca sólo pueden aceptar cambios superficiales de forma, de ocasión u otros, con reservas explícitas o mentales, pero en el fondo nunca pueden ceder.

Su actitud controladora y dominante los hace tomar muchas responsabilidades, imponiendo, usando y sometiendo a los otros a sus dictados y dirección, lo que luego les sirve para justificar su desprecio y falta de consideración por ellos.

Se imponen a sí mismos grandes exigencias, sujetándose a un rígido control, soportando grandes pesos, obligándose a esfuerzos desmedidos, privaciones e incomodidades innecesarias. De esta manera parecen castigarse por su falta de perfección.

Pueden en casos extremos caer en el polo opuesto y entregarse libremente a sus pasiones. Cuando enfrentan el fracaso, sufren depresiones profundas que los pueden llevar a la humillación y a la autodestrucción que usan como reproche y castigo hacia los que rodean y para crear en ellos un sentimiento de culpabilidad. Sufren una rabia ciega y negra

cuando se sienten impotentes y entonces surge renovado el impulso de venganza que permanentemente los domina bajo el disfraz de la justicia.

A-2: Actitud permanente de descontento, de desaliento, de desgano o incapacidad frente a sí mismos, a sus problemas, a lo que pueden frente a los otros y a la vida, predominando en su ánimo un sentimiento de invalidez y de impotencia para autoafirmarse y defenderse en un mundo que sienten impredecible pero que de alguna manera manipulan y controlan bajo el oculto papel del poder detrás del trono. En su manera de obrar se comportan como si las circunstancias se les impusieran, manteniendo un estado de ánimo quejumbroso. Para ellos las cosas "suceden", se les "imponen", los hechos "ocurren" dejándolos paralizados, inermes e impotentes, sin poder evitarlos, oponerse o desconocerlos.

Su actitud revela que en el fondo culpan al mundo de su situación desmedrada y simultáneamente la cobran como una deuda que con ellos contrajeron. Al constituirse en acreedores se sienten con derecho a recibir toda clase de ayuda, a trasladar sus responsabilidades y a hacer participar a los otros de sus estados de ánimo negativos.

Sin importar lo que reciban, la deuda que cobran al mundo nunca la cancelan porque no tienen interés en cancelarla. Con ello permanecen en su situación quejumbrosa, renunciando a la felicidad y a los momentos que podrían vivir con alegría. Son así permanentes "agua-fiestas".

La verdad es que se trata de personas capaces, lo que se muestra en su acción eficaz para ayudar y en una actividad febril que la mayor parte de las veces carece de sentido y utilidad.

Su problema es un círculo vicioso ya que al no tener interés en salir de su situación desmedrada ni renunciar a su actitud quejumbrosa, nunca pueden superar lo que les mortifica.

A-3: Actitud de reserva, de no participación, de autonomía, de autocontrol, de resistencia pasiva, de precaución a todo lo que les llega del mundo. Se defienden y se cuidan guardando reserva sobre sus verdaderas pretensiones, deseos o términos, buscando obtener indirectamente, de manera activa o pasiva lo que desean y evitarse compromisos.

Para ellos, todo lo que les viene del exterior lo sienten como una presión y, en consecuencia, algo que debe ser controlado, sopesado y manipulado. Su aceptación es siempre condicional o con reservas explícitas o mentales. Como no se atreven a pedir directamente, se obligan a pagar enormes precios por lo que obtienen manipulando.

No se afirman abiertamente ante los otros ni tampoco se entregan a ellos ni los aceptan totalmente, a menos que sus deseos coincidan con los suyos. Frente al medio, se relacionan desde la superficie, sin abrirse a una relación confiada. Tienen y viven bajo el temor de lo violento. Parapetados en su propio mundo, sienten como peligrosa toda influencia ajena.

Juegan permanentemente juegos de habilidad, realizando y concibiendo esquemas mentales que les sirven para desquitarse, obtener lo que desean, defenderse. Sus ataques y desquites son siempre indirectos, con el propósito inconsciente de eludir la responsabilidad y dejarse una salida digna.

A lo anterior se agrega una actitud permanente de resistencia a cumplir sus obligaciones y compromisos, sus promesas y sus palabras. Con ello no cumplen, cumplen mas, con atraso, a la rastra, esperando el último momento, olvidándose o haciéndose los olvidadizos o restando importancia a los hechos y a las obligaciones que han contraído.

Pueden ser violentos y manifestar su rabia y descontento, pero, si divisan la menor posibilidad de despertar la agresión ajena o algún peligro, se frenan, se retractan o explican que no era su intención herir. Todo ello los lleva a ser cuidadosos en sus palabras para dejarse una salida digna.

B-1: Su actitud es de superioridad y corrección que los hace aceptar y sobreponerse a todas las situaciones. Para ello tienen necesidad de saberlo todo y de controlarlo. Tienen o buscan esquemas y fórmulas rígidas a las que se sujetan estrictamente.

Sus obligaciones y deberes son muchos y a ellos se ajustan y los imponen a los otros, siendo lo más importante la fachada que presentan al mundo y la fórmula exterior que su verdadero contenido. El amor, la amistad, la bondad son fórmulas de conducta que "hay que cumplir", obligaciones en consecuencia más que sentimientos o impulsos espontáneos. En esos sentimientos también impera una lógica, en aras de la cual sacrifican fácilmente todos sus deseos y comodidades e incluso su vida.

Sus problemas aparecen cuando algo no se ajusta a sus normas y no lograr divisar o imponer "su" solución. Entonces se deprimen y se sienten impotentes y desgraciados. Sus sentimientos varían de acuerdo a la conducta de las personas y son condicionados a esas conductas, pero si con ello ven en peligro la imagen que transmiten al mundo y en consecuencia ensombrecen su propia estimación, pueden soportar calladamente la falta y sacrificarse hasta los extremos más absurdos.

B-2: Actitud permanente de estar en culpa, de no estarlo haciendo bien o suficientemente perfecto, de estar faltando a algo, de no estar cumpliendo. Se valorizan a sí mismos por el juicio ajeno y, en consecuencia, son extremadamente sensibles a la crítica o al halago. Su susceptibilidad extrema al trato que reciben, los hace estar atentos a las menores manifestaciones del medio que interpretan a su manera como favorables o de rechazo. El temor de no estarlo haciendo suficientemente bien, a estar en pecado, a que se advierta su falsificación, refuerza su necesidad de ser confirmados en su valor por los demás y de explicarse a los otros aún en cosas sin importancia.

Reaccionan de manera violenta y con amargura o simplemente apartándose, frente a la crítica o a un trato que estiman poco amable o insuficiente para ellos. Tienen dos formas de calificar al prójimo: unos son los amigos y los otros son los enemigos. A los segundos los borran de su vida y los ignoran colocándolos en lista negra.

Viven haciendo esfuerzos inauditos por mantener y transmitir una perfección exterior que no es más que un barniz y una superchería que les sirve de pantalla para ocultar lo que sienten como sus faltas. Sin embargo, la mayor parte de las veces son personas con verdadera capacidad. Se imponen muchos "debiera" aunque internamente sienten siempre que están en falta. Colocados entre dos fuegos, sus obligaciones las cumplen mal, a medias o no las cumplen si no hay alguien que observe, pero las cumplen bien si en ello va el juicio ajeno y para hacer sentir a los otros su sacrificio, sus esfuerzos, sus cualidades y sus sentimientos.

Como generalmente tienen condiciones que les permiten triunfar y lucirse, emplean estas condiciones para mantener el juego a su alrededor, pero cuando se ven en situación desmedrada pueden cambiar rápidamente de actitud y de actividad y también trasladar su interés a otros campos.

B-3: Aunque generalmente mantienen una actitud amistosa, tranquila y de buen humor, se irritan y son presas de la rabia cuando otros sobresalen, son halagados o concentran las atenciones. Advierten fácilmente en otros el afán de sobresalir y sus maquinaciones. Viendo la comedia y el engaño, sufren una ira negra que descargan violentamente con ánimo de apabullar, o se desazonan y deprimen. En el fondo sienten una envidia que no pueden controlar frente a los que atraen la atención.

Son en ocasiones agresivamente competitivos pero lo hacen imitando a otros, faltos de formas propias. Con ello nunca logran ganar porque el terreno que eligen les es ajeno. Igualmente hacen esfuerzos heroicos por sobresalir y obtener la aprobación, buscando que se les reconozca un lugar y figurar entre las personas que el mundo aprecia. En esta su necesidad primordial ya que ellos mismos no se aprecian, colocándose en el más bajo de los niveles.

Aunque su reacción en las situaciones de conflicto es violenta y venenosa, no guardan rencores durables y fácilmente pueden buscar la reconciliación.

No es raro encontrar en sus historias que cuando niños fueron comparados siempre con otros que se los ponían de ejemplo y que, cuando con muchos esfuerzos lograran sobresalir, nadie apreció su mérito.

C-1: Son personas que viven en actitud de alerta expectante y de previsión y temor a ser observados y sorprendidos en un momento de descuido. Esta alerta puede extenderse a lo que podría suceder y no han previsto.

Son sensibles a la diferencias sociales y giran en forma positiva o negativa alrededor de la función y el reconocimiento social. Tan importante como la anterior es su preocupación constante de que su dinero o los recursos con que cuentan les pueden faltar o agotarse.

Son protectores y autoritarios, desconfiando siempre de la capacidad o previsión de otros, con lo que se cargan de responsabilidades y deberes.

Su actitud da la impresión de que se encuentran al acecho, vigilando, controlando, atentos al juego que se desarrolla a su alrededor. Esta calidad de observadores los mantiene siempre fuera del fuego en calidad de espectadores que están en la platea mientras la comedia y todo lo que se representa la vida sucede en el escenario a donde no les era posible integrarse.

Como viven bajo la sensación de que el mundo depende de su previsión, intervienen en todo, dan consejos sin limitación, dirigen y controlan. Su desconfianza en la vida los sujeta a su actitud vigilante.

Sus prejuicios en el orden social los hace colocarse siempre en una situación especial para no confundirse, lo que les impide incorporarse a los grupos abiertamente y sin reservas.

C-2: En sus actitudes muestran una necesidad imperiosa de participar e incorporarse a algún grupo, sin importar mucho cuál y de actuar en unión y de acuerdo con otros, de ser acompañados en toda acción e iniciativa y de sentirse respaldados.

Tienen necesidad de un jefe o líder, de un grupo, de una creencia o ideología con los que puedan identificarse y a los que puedan servir para extraer de ellos fortaleza y valor. Ellos se sujetan a los deseos y dictados del grupo, necesitando su aprobación. Pueden caer fácilmente en el fanatismo, en la intransigencia, en la intolerancia y ser crueles y temerarios, todo lo cual critican y resienten cuando son las víctimas de esa clase de grupos.

Al verse solos y sin apoyo se sienten atados de pies y manos sin poder emprender ninguna acción. La desertión de los amigos, el abandono en circunstancias difíciles, la traición, el cambio de opinión o la retractación, los desarmen y paralizan hasta transformarlos en mansos corderos.

C-3: Viven en una actitud de permanente retraimiento, de no participación, de estar al margen del juego, observando lo que ocurre a su alrededor y viendo a los otros y a sí mismos como desde un lugar distante, actuando y representando un papel, criticando, sacando cuentas, comparando, ideando cosas mejores, como si se prepararan a participar e intervenir, pero a última hora se arrepienten y se les pasa la oportunidad.

Aunque permanentemente descontentos, viven preocupados de evitar que no se rompan los lazos, tratando de mantener los vínculos ya establecidos por precarios y faltos de sentido que sean. Todo ello les hace reprimir prácticamente todos sus deseos y asumir muchas responsabilidades y cargas que luego resienten.

Viven esperando algo, puede ser el cumplimiento de un ideal que se formaron tiempo atrás o algo que han olvidado. Esta actitud los hace evitar compromisos como para no perder la oportunidad que puede llegar.

En grupos no logran nunca imponer sus ideas y puntos de vista y la mayor parte de las veces, ni siquiera expresarlos totalmente, no obstante lo cual critican y rechazan o finalmente no se pliegan a las opiniones o iniciativas de los otros.

Su ideal es la libertad a todo precio, pero, cuando la obtienen no saben usarla, pues se trataba de una libertad "de" y no de una libertad "para" algo. Concordante con lo anterior, en su sistema de valores tiene un valor preponderante la tolerancia y la actitud de comprensión, pero personalmente, en la práctica, no son tolerantes ni comprensivos.

9. Conclusiones. Al término de esta apretada relación de antecedentes, observaciones y fundamentos acerca de lo que es propio de la esencia metafísica del Ser del hombre, de su camino en la vida, de los atajos en que se puede extraviar y, en general, de lo que lo realiza o lo frustra, surgen diversas interrogantes y, particularmente, preguntas acerca de las fórmulas prácticas para un trabajo en el Camino Interior o propio de una terapia iniciática.

Al respecto, a continuación daremos algunas indicaciones que se nos han mostrado útiles o de importancia para el éxito en esta labor y otras destinadas a facilitar la comprensión de lo que se persigue en este trabajo y la mejor manera de conseguirlo.

Hay un cierto orden que conviene guardar en el camino que nos conduce a la realización por el Ser. Así como la vida del hombre se cumple en diversas etapas, sirviendo lo que en cada una se gana, de fundamento a la etapa siguiente, en toda labor destinada a devolver al hombre la salud o para su realización como el que "es", debe también seguirse un orden análogo. En un trabajo preliminar, es necesario, en primer término, revisar y corregir los defectos o deficiencias de arrastre del pasado en cuanto sean un impedimento al avance posterior, y es necesario también promover el desarrollo de ciertas aptitudes que faciliten o son indispensables para el avance. Solamente después de alcanzar un nivel adecuado en estos dos aspectos, puede iniciarse lo que puede propiamente ser llamado un trabajo iniciático que comienza con la experiencia del Ser.

En el hombre no puede distinguirse separadamente lo espiritual o iniciático de lo que no lo es. La afirmación del hombre en el mundo y el cumplimiento de sus deberes para con su naturaleza existencial son el fundamento de un desarrollo en el que, en un momento dado, se le hacen posible experiencias y realizaciones propiamente espirituales. Aún más, el avance en el camino interior, se muestra posteriormente como un beneficio y un requisito para una vida sana dentro de las condiciones que corresponden a la vida en el mundo. Ello nos muestra que ambos aspectos se compenetran y cada uno es requisito y fundamento del otro. Dentro del carácter sintético que corresponde a esta exposición, iniciaremos a continuación algunos de estos aspectos.

1) Saneamiento previo del inconsciente. El trabajo que conduce a una realización auténtica que haga honor a la esencia del hombre, exige en el que la emprende un saneamiento previo de las fuerzas e impulsos que en su vida se han hecho inconscientes y, especialmente, de aquellos aspectos que le han impedido formar un yo con cierta consistencia o aquellos otros que lo han llevado a formar un yo de estructura extremadamente rígida. En estos casos falta la capacidad de intuición de lo auténtico y verdadero que ha sido sustituido por fórmulas racionalizadas o sistemas de valores pragmáticos sin arraigo en el Ser. Se advierten en estos casos alteraciones francamente enfermizas que es necesario corregir.

- 2) Desarrollo de la conciencia intuitiva. Hay una variada gama de ejercicios cuyo objeto es la conciencia corporal y que permiten, simultáneamente, tomar conciencia de defectos o deficiencias psíquicas. Estas alteraciones se muestran en la falta de una justa relación entre tensión y relajación, en defectos en la respiración, y en temores y fórmulas equivocadas que se reflejan en gestos, posturas y actitudes que se han hecho habituales. Todo ello aleja al hombre de su auténtico Ser. Para superarlo, es necesario el desarrollo de la conciencia intuitiva, esto es la conciencia directa de la realidad por medio de experiencias concretas en que no interviene el pensamiento. En su vida diaria el hombre se ha acostumbrado a "pensar", más que a percibir y sentir. Pero es sólo en la experiencia que se cumple en el presente del aquí y del ahora en donde puede conocer su propia verdad.

- 3) La conciencia despierta. En el trabajo anterior que puede ser ayudado enormemente por toda clase de ejercicios en que se encuentra involucrado el cuerpo, como son los que el profesor Durckheim señala en otras páginas de este libro, es absolutamente indispensable alcanzar lo que podríamos llamar el estado de "conciencia despierta", umbral de la experiencia del Ser. Hay tres estado de conciencia que para este efecto podemos distinguir: el de la conciencia dormida, el de la conciencia activa y el de la conciencia despierta. El primero es el estado en que falta la conciencia. En ese estado el hombre duerme o cae en la nada negativa en que pierde la conciencia de la realidad tanto exterior como interior. El segundo es el que corrientemente se llama estado de vigilia. En él la mente se encuentra activa, sea dirigiéndose deliberadamente a un objeto que se persigue consciente y voluntariamente como en un trabajo, estudio o conversación, o bien, desarrollando una actividad inconsciente en la que más que "pensar", la persona "es pensada" sin su dirección, intervención ni intención. Esta última forma debe ser superada por medio de tercero de los estados a que nos hemos referido: el de la "conciencia despierta", en el cual el hombre se mantiene alerta, con plena consciencia de sí y de su realidad interior, incluso del estado o actividad de su mente, sin pensamiento alguno. Consiste, pues, en un estado abierto a la experiencia de su propia realidad interior, sin intervención de la razón. Por este estado se recupera la consciencia original que permite las experiencias interiores del Ser y la acción del Logos superior que concilia los contrarios.

- 4) Comprensión de las emociones y sentimientos negativos. Finalmente, en este trabajo preliminar, el hombre debe comprender que todos sus estados negativos provienen de lo que ha relegado en el inconsciente y de las formas equivocadas que con ello ha dado a su vida. Debe comprender que tales estados tienen siempre sus causas en nosotros mismos y no en las circunstancias exteriores ni en las actitudes o en la acción de terceras personas. Es cierto que circunstancias adversas o el trato con personas agresivas o negativas nos desazonan, pero frente a ellas no tenemos el poder de eliminarlas ni cambiarlas. Un día extremadamente caluroso o frío, un ebrio que nos ataca, una persona que pierde el control y nos insulta, un amigo que nos traiciona, son todos aspectos que encontramos en la vida y que nos hacen sufrir. Pero, una cosa es el sufrimiento inevitable y otra es la emoción de frustración que nos irrita y nuestras reacciones resentidas. Debe comprenderse que a nadie le ha sido dado el poder de cambiar el mundo o a las personas para que se ajusten a nuestros deseos y expectativas y que la felicidad propia sólo depende de nosotros y de nuestra manera de enfrentar ese mundo. Sólo así puede surgir la disposición al trabajo personal en lugar de buscar la liberación saliendo a enderezar los caminos del mundo.

Cuando se logra esta nueva disposición y en alguna medida se han corregido las deficiencias anteriormente señaladas, el hombre puede aspirar a alcanzar útilmente la experiencia del Ser.

Quien dirija un trabajo del tipo a que nos estamos refiriendo, debe aprender a conocer el momento en el que, quien busca, está preparado para la experiencia del Ser. Además de lo ya dicho, debe existir una nueva actitud manifestada en un anhelo y en una disposición para aceptar el cambio que promete la liberación.

Sobre la experiencia misma del Ser, poco puede decirse ya que la "información" sobre ella nada aporta ni nada hace cambiar. Es necesario saber, sin embargo, que la experiencia auténtica que es bien comprendida, inicia un proceso interior de clarificación que permite conocer lo auténtico que corresponde al Ser, mientras que anteriormente el sentido de lo auténtico se encontraba limitado por el pensamiento de lo que "debía ser". Este proceso debe ser a continuación apoyado y reforzado, tanto con ejercicios como los antes señalados y entre los cuales la meditación debe ocupar un lugar especial, cuanto por un trabajo de análisis y de sensibilización a lo auténtico que vaya promoviendo los cambios.

En este último trabajo hay dos factores de primordial importancia que deben ser integrados en una sola visión: la comprensión racional propia de la conciencia objetiva y la que simultáneamente se obtiene por una sensibilidad interior a lo que es propio del Ser verdadero. En este camino se comprueba que un trabajo de comprensión racional bien dirigido, es el amigo infalible para percibir lo auténtico del Ser. No hay comprensión racional de nuestra posición en el mundo ajustada a lo estrictamente objetivo, depurado de todo condicionamiento subjetivo, que no coincida, apoye y permita la comprensión de lo auténtico que corresponde a nuestra verdad interior, esto es, que permita separar lo subjetivo falso de lo verdadero. Así, una confusión generalizada que sirve para justificar y mantener conductas y actitudes erróneas y falsas, es la que se hace entre deberes y sentimientos. Los deberes, las obligaciones que hemos contraído o las que forman parte del patrimonio inalienable del hombre por el sólo hecho de nacer y vivir en una sociedad, deben ser reconocidos y cumplidos rigurosamente si se ha de tener un sentimiento interior de respeto y dignidad sobre sí mismo. La acción que se realiza fundada en sentimientos, es una cosa diversa. El sentimiento auténtico de amor, amistad o solidaridad necesita ser sentido y no constituir un "deber". Cuando la acción se justifica por un sentimiento no obstante que éste no es otra cosa que un mandato moral o un "debiera", no trae el bien. Tratándose de una falsificación, nuestra acción nos deja la sensación de sacrificio y de carga que hace nacer en nosotros la convicción de ser acreedores a una retribución que, cuando no se obtiene, es la causa de resentimientos y de toda clase de reacciones agresivas que envenenan las relaciones humanas. El hombre debe aprender a decir que "no" cuando algo no desea y nada lo obliga salvo su erróneo concepto del amor. Resultará para muchos una verdadera sorpresa descubrir que, precisamente, negarse a una acción exigida por un sentimiento de amor cuando éste no se tiene, es la condición para que surja el amor verdadero que nunca es un carga y que siempre nos trae felicidad.

Finalmente, y también a título solamente de ejemplo, daremos a continuación una breve reseña de tres aspectos que deben ser revisados y sobrepasados en un trabajo psicológico que persigue la transparencia y la realización por el Ser.

Aceptar la responsabilidad. El hombre elude la responsabilidad que le incumbe de diversas maneras. Lo hace en primer lugar, falsificando y justificando sus faltas o debilidades lo que hace frente a sí mismo y a otros, ocultándose la verdad. Es corriente, por ejemplo, oír la explicación que dan algunas personas como fundamento de sus actos atribuyéndolos, entre otros motivos, a lo que estiman su genuino sentimiento en pro de la armonía o para evitar a alguien un sufrimiento. Como tal manera de obrar tarde o temprano muestra sus efectos en una actitud resentida o en un sentimiento de haber sido usado y aprovechado con las consiguientes reacciones de amargura o agresividad, resulta obvio que la explicación ha sido falsa. En el fondo de tales actitudes puede siempre advertirse el propósito de conseguir algo que la persona calla, esto es, tal actitud no es otra cosa que el precio que se paga para obtener algo que se oculta y que el hombre no se atreve a enfrentar.

Otra manera de eludir las responsabilidades se muestra en la necesidad de explicarse. Toda explicación para justificar una conducta revela el deseo del hombre de atribuir sus faltas a la casualidad, a la mala suerte, a las circunstancias, etc. Y evitarse el enfrentamiento con la verdad.

También se elude la responsabilidad cuando se emplean métodos indirectos para obtener lo que se quiere o se busca y cuando se obra bajo la suposición de estar sometido a exigencias imposibles de resistir.

Manipulación de resultados. La frecuencia con que en nuestro mundo y en toda clase de actividades se pone en el valor de los resultados exteriores en lugar de medir ese valor por la forma en que se ha actuado, es uno de los síntomas más graves de la falta de autenticidad que, porque implica un alejamiento del Ser, corroe y envenena las relaciones humanas. Cuando el supremo valor, obviamente esos resultados buscan a cualquier precio. No es una correcta manera de actuar, ni las formas auténticas ni la verdad, lo que en estos casos cuenta. Pero, frente a ellos, es necesario que el hombre comprenda que el mejor y el más sano resultado para sí mismo, para los otros y para la sociedad, sólo se puede obtener si en la acción ponemos lo mejor nuestro, nuestra capacidad, nuestra atención, nuestro interés, nuestra verdad, como todo lo cual únicamente nos es posible en el "como" de la acción, esto es, en el orden y atención que ponemos en el acto o serie de actos con que la realizamos. Si nuestra atención se traslada, adelantándose, al resultado y nos angustiamos por ello, no estaremos haciendo lo mejor y recurriremos a cualquier método o sistema, a cualquier argucia que siempre nos falsifica. El sentido de la vida es la transparencia al Ser y ésta sólo se mide por la actitud interior y el triunfo que se obtiene contra el yo ansioso que sólo revela una falta de sustancia.

Trabajo en las actitudes. También reviste especial importancia en el trabajo del camino interior lo que se refiere a las actitudes. Hay actitudes que muestran siempre una mala formación, una falsificación, faltas que no se han superado. Tales son, a título de ejemplo, las actitudes de desconfianza, de pesimismo, de desesperanza frente a un trabajo, de pecado y culpabilidad. Frente a todas ellas hay una sola actitud positiva que nos mantiene en el camino interior. Esta actitud es la del hombre que ve en los problemas y en las circunstancias difíciles la gran aventura del espíritu, la posibilidad que se le ofrece para probar y progresar en el camino hacia el Ser verdadero. Aquí se muestra una vez más

el valor del "como" afrontamos los aspectos difíciles que se nos presentan en la vida, en lugar de poner ese valor en los resultados externos.

El camino interior no es, como hemos visto, un de sacrificio y abnegación que se sigue en razón de un código moral que se nos impone por una autoridad exterior. Es, por el contrario, aquel que permanentemente nos proporciona el agrado de ser nosotros mismos y que, a la postre, nos trae felicidad verdadera, tanto en un sentido espiritual como en lo material, y no solo a nosotros, sino también al mundo. Cualquiera puede hacer la prueba.