

# EL SER

## INTRODUCCIÓN

### Recomendaciones

El mejor modo de entender este curso es no referirlo a ideas que se puedan tener, sea porque se ha leído o estudiado psicología, filosofía u otra disciplina. Mi exposición puede recordar algún sistema de pensamiento, sin embargo es una expresión directa de experiencia. No está dirigida a ser aceptado ni a ser creído, sino a ser mirado para ver si despierta un asentimiento en cada persona.

Lo que se explica ha de conducir a experiencia, ha de ser experimentado. Lo importante es que se vea suficientemente claro para tomarlo como base de trabajo. Entonces será el propio trabajo y la propia experiencia inherente al trabajo lo que nos ha de ir conduciendo a la evidencia.

El curso pretende ser una introducción a un trabajo de base para la autorrealización.

### Autorrealización: concepto y acepciones

**Autorrealización:** supone llegar a descubrir, a realizar cuál es la identidad última de cada uno de nosotros; descubrir la identidad.

**Identidad:** significa quién o qué es lo que realmente somos, no como seres humanos particulares, concretos sino como identidad última, lo que hace que en nosotros surja esta noción de sentirse uno mismo, esta identidad que permanece idéntica a lo largo de toda la vida.

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

La realización se caracteriza porque es un trabajo de experiencia... de evidencia. Cuando se habla de cosas que de momento uno no ve con claridad, tiene que mirar si intuitivamente son aceptables como hipótesis de trabajo, hasta que a través del propio trabajo uno llegue a ver, a demostrar en sí mismo, que son ciertos. En suma, no se trata de adherirse a ninguna ideología ni a ninguna idea.

## I PARTE. HACIA EL YO EXPERIENCIAL.

### **1.- EL CRECIMIENTO NATURAL**

Hay un principio fundamental en la vida y es que todo lo que está vivo tiende a crecer, a desarrollarse, a un desarrollo óptimo como individuo.

Podríamos decir que parece que toda la vida, a través de sus formas, tiene como consigna Actualizar el potencial que uno trae. Una vez está actualizado parece que éste, es el punto máximo y es como si se hubiese realizado el sentido inmediato de la existencia.

Junto con este desarrollo, va siempre inherente una conciencia interna de madurez y plenitud. La única plenitud concebible, real, en el mundo concreto es la plenitud que es consecuencia de una plena actualización del propio potencial.

Aunque podamos tener momentos de plenitud en la vida, cada vez que uno vive una experiencia muy grata, que se cumple un deseo, que se supera una crisis, esa satisfacción, esas plenitudes que se pueden vivir son siempre temporales. En cambio, la plenitud que viene como consecuencia del desarrollo real del propio potencial es una plenitud irreversible, que permanece.

**El potencial** está constituido sustancialmente por tres cualidades básicas que son:

- La energía:** de aquí derivan todos los procesos energéticos: la voluntad, el impulso de vivir, la capacidad combativa.
- La inteligencia:** modos de conocimiento. Es la capacidad de ver por sí mismo, de comprender.
- La afectividad:** deriva toda nuestra gama de sentir. En el aspecto biológico se muestra como placer-desplacer, en lo afectivo-psicológico como amistad, afecto, cordialidad, alegría, amor. En el aspecto espiritual se manifiesta como amor espiritual, sentimiento de belleza, armonía, beatitud.

Todo lo que experimentamos está hecho de estas tres cualidades vividas a un nivel más o menos elevado.

En la medida que conseguimos actualizar en nuestra vida concreta, cada vez más, este potencial, en esta misma medida nosotros vivimos eficazmente en el exterior y con plenitud en el interior. La plenitud nunca viene como resultado de una adquisición, sino que viene como resultado de una plena actualización de nuestro potencial. En este proceso, lo exterior cumple para nosotros la función esencial de aportación de los elementos primarios necesarios para este desarrollo.

Por ejemplo, del exterior me viene información, pero es mi propia inteligencia la que entiende la información, la que maneja y asimila el significado de la información. El significado nunca viene del exterior. Nunca la comprensión me viene del exterior.

Aunque no me aporte nada (todo está dentro) lo exterior me proporciona elementos para que yo pueda actualizar.

Nuestra vida está construida sobre la creencia adquirida de que son las circunstancias y las personas que me rodean las que hacen que yo sea feliz o desgraciada/o.

En cambio, si uno/a ve claro que nada del exterior puede suplir lo que es la actualización de uno mismo, esto marcará un cambio radical... Uno se da cuenta de que él es el responsable único de lo que realmente vive.

El exterior puede producirme circunstancias agradables o desagradables, pero la respuesta que yo doy a esas circunstancias depende de mí, la puedo crear yo. Por lo tanto puedo ser dueño de mis respuestas y es precisamente esa respuesta la que me desarrollará, la que me actualizará.

Nuestra vida es un proceso por el cual nosotros mismos somos los creadores de nuestra propia plenitud.

No tengo ningún otro modo de llegar a un desarrollo de algo si no es mediante el ejercitamiento de ese algo; mediante el ejercicio activo. Por ejemplo, si quiero vivir una plenitud afectiva, el único medio es que yo ejercite activamente mi acto de amar, mi acto de responder con gozo, con felicidad a las situaciones. Mientras esté esperando que el exterior me llene de satisfacción, me llene de amor, estaré esperando toda la vida en vano.

Igual ocurre en el aspecto inteligencia: mi capacidad de ver y comprender es el resultado del ejercitamiento activo que yo hago en actos particulares de comprender. La inteligencia es la capacidad de ver por sí mismo, de comprender, y esto necesita también de esa actualización.

Curiosamente esto se ve muy claro en el aspecto físico pero no en los otros aspectos. En lo afectivo creemos que es al revés.

Lo que está impidiendo mi autorrealización son mis propias ideas y creencias.

Nunca seré feliz con el amor que recibo. Siempre seré feliz con el amor real que yo dé.

Me desarrollaré en la medida en que viva más mi interés por comprender, más mi gozo y mi afectividad, más mi energía profunda en relación con las situaciones. Yo soy exactamente la resultante de lo que he ejercitado, ni más ni menos, como ser concreto. Por lo tanto, yo me he fabricado a mí mismo, dándome cuenta o no, según las respuestas que he ido aprendiendo a dar.

Esto mismo, visto desde otro ángulo: En el ser humano sólo hay cualidades positivas (energía, inteligencia y amor-felicidad). Defecto es la menor presencia de una cualidad por estar insuficientemente desarrollada. Si esto se llega a ver, a intuir realmente, se pasa de una visión dualista a una no dualista, de unidad fundamental. El símil es que no existe la oscuridad como tal, la oscuridad es la menor presencia de luz.

Estamos convencidos de que estamos viviendo en una lucha entre cualidades y defectos, y mientras no veamos esto claro seguiremos luchando contra fantasmas que no existen. El único modo que hay para luchar contra la oscuridad es haciendo entrar la luz.

Por tanto no tiene sentido luchar contra nuestros defectos. No se puede luchar contra algo que no existe. En la medida que yo lucho a favor, es decir, ejercito más y más la inteligencia, la energía y la afectividad, eso que llamaba defecto, desaparece.

En nosotros la energía está al servicio de la vida. Pero cuando por una razón u otra se reprime y cuando se adquieren ideas erróneas, esa misma energía se convierte en energía agresiva. Entonces yo vivo al otro como un peligro a mi integridad psicológica, a mi seguridad afectiva.

Todos nuestros problemas psicológicos derivan de este insuficiente desarrollo de nuestras cualidades. El único modo de solucionar los problemas interiores es actualizar en sí, plenamente, la inteligencia, la afectividad y la energía.

Todo esto es fundamental porque hemos edificado nuestra vida sobre la creencia de que es el exterior lo que me está dando o quitando felicidad, plenitud, etc. Y esto es falso.

Solo mi desarrollo interior me puede llenar. Sólo puedo llenarme de la actualización de mi propio potencial y sólo cuando estoy lleno de mi propio potencial puede empezar a ser realmente útil a los demás.

Mientras esté esperando que los demás me den, habrá siempre una manipulación de los demás para conseguir que me den; afecto, seguridad, energía...

Y sólo cuando yo estoy empezando a vivir directamente lo que soy es cuando puedo empezar a abrirme a los demás de un modo auténtico, sin una manipulación, sin seducir al otro.

En preguntas y respuestas:

- La agresividad: combatirla es entender la energía que soy y comprender por qué adopta esa energía esa forma negativa. Nunca tapando.
- Mente: todo el campo de ideas, recuerdos, etc.

- Atención: foco central que hay en nuestra mente y que podemos focalizar en un sitio u otro.
- Cuanto más consciente soy, menos automáticas serán mis respuestas.
- Mi energía interior solo puede realizarse venciendo resistencias.

## **2.- OBSTÁCULOS AL CRECIMIENTO NATURAL. LOS HÁBITOS ADQUIRIDOS**

Lo que desarrolla no son los estímulos sino nuestra respuesta a los estímulos. Pero adquirimos hábitos que condicionan nuestra respuesta. Por ejemplo, si me tratan bien, me alaban, etc., yo respondo bien...

El resultado es que yo me convierto en un eco, en un reflejo mecánico del exterior. No ejercito mi capacidad de libre respuesta, no elijo, soy elegido, soy un eco del exterior. Esto ocurre, especialmente, en el niño pequeño. El niño pequeño no puede hacer otra cosa. Lo malo es que de adultos seguimos haciendo lo mismo y por eso sentimos enorme dependencia del medio ambiente. Esta es una de las cosas que hacen que yo no siga creciendo (actualizando mi potencial). Se corta el principio fundamental de que todo ser vivo tiende a crecer, a la plenitud.

Estoy viviendo dormido, como un robot, con respuestas automáticas. Mis primeros años de vida constituyen como una especie de programación en la computadora interior, que determina luego mis respuestas ante cada situación.

Por ello mi vida se convierte en una búsqueda constante de estímulos positivos y una huida de los estímulos negativos. Huir de los que me critican, por ejemplo. Acercarme a los que me alaban.

Así que vivo en una lucha constante con el exterior, en una estrategia de buscar aquello que me ha de producir una resonancia positiva y huir de lo que me produce una resonancia negativa.

Así pues, uno de los impedimentos para que yo siga creciendo es que he ido aprendiendo a funcionar por hábitos adquiridos, en virtud de condicionamientos.

Hay otro factor básico que impide que yo siga creciendo: el exterior me está imponiendo, desde el principio, un modelo de comportamiento. El exterior me dice cómo he de ser y cómo no he de ser. Es más, este exterior me dice lo que es correcto que yo piense y lo que es correcto que yo sienta. Es decir, se convierte en un modelo interno.

Además, se me juzga y condena de acuerdo con mi cumplimiento de ese modelo. Y como el niño pequeño necesita el apoyo exterior, porque se nutre del ambiente, entonces no tiene opción, necesita, de algún modo, aceptar el modelo.

Entonces, en la medida en que yo asumo el modelo para recibir aceptación y valoración, me impido ser espontáneo. Lo exterior pasa a ser la norma, pasa a ser mi Dios, no la sinceridad, no la libertad interior, no lo profundo, sino lo externo. Y en la medida que para mí es más importante ser de acuerdo con un modelo que ser profundamente más y más yo mismo, en esa misma medida me he de prohibir crecer.

Se hace del modelo el culto fundamental, de tal manera que el objeto de la llamada educación suele ser, en la práctica, que cada uno se comporte del modo que es debido. No que el niño viva más y más su autenticidad, su plenitud, que llegue a descubrir lo genuino, la realidad profunda, no. Lo más importante es que se comporte de modo adecuado.

Y esto no sólo es la educación en las escuelas, sino también en la familia. En la familia lo que se impone, de un modo verbal o no verbal, lo que se está imponiendo es que haya armonía y que haya obediencia, y que cada cual haga lo que debe hacer. Esto ahoga la posibilidad de un crecimiento real porque el niño, cada vez que trata de ser espontáneo, mete la pata y lo que se gana es una reprimenda o una incompreensión.

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

Estos dos factores: el modelo impuesto y por lo tanto el culto al modelo y los hábitos adquiridos o conducta condicionada (que dan lugar a las respuestas mecánicas), son los dos factores principales que están impidiendo que uno siga creciendo en inteligencia, en energía y en afectividad.

Estando destinados a vivir una plenitud encarnada, generalmente estamos viviendo una frustración encarnada. Y ello es básicamente por esos dos factores, factores que no se comprenden en uno mismo, que no se ven en uno mismo. Uno puede teorizar, pero lo importante es ver de qué modo esto está actualmente influyendo en mí. Teorizar sobre esto no es suficiente. Hay que experimentarlo, vivenciarlo.

Como ignoro, porque no lo miro, lo que está pasando en mí, solamente me doy cuenta de que estoy viviendo esa situación. Entonces trato de conseguir satisfacción con los medios que he ido descubriendo a través de mi experiencia y que son buscar unas personas determinadas que me sean favorables, buscar unas circunstancias, buscar unas ideas o ideales determinados que parece que producen en mí un estímulo de esperanza, de ilusión, de amor, de satisfacción.

Y esto se convierte en una carrera sin fin. Porque siempre estoy buscando que algo exterior me dé, bajo la amenaza de que otro exterior me lo quite, y en ningún momento estoy buscando la plenitud allí donde realmente está.

Es decir, que se está viviendo una alienación, una enajenación, un vivir fuera de sí que por sí mismo impide que yo me encuentre a mí mismo. Y es por ello que se proyecta pensando en una sociedad ideal en la que todos sean muy buenos, por lo tanto que nadie me haga daño, que todos sean muy generosos, por lo tanto que nadie se ponga en contra de mí... En vez de solucionar el problema allí donde está, tendemos a hacer otras proyecciones e idealizamos, sea a través de sistemas ideológicos, filosóficos, políticos, religiosos, etc.

Por lo tanto vivimos en una dualidad, en una ambivalencia. Vivimos con modelos que aceptamos de cara al comportamiento con el exterior, pero lo rechazamos de cara a ser auténticamente nosotros mismos y sentirnos ser con autenticidad.

Por otro lado, me he acostumbrado a responder a las situaciones con un modo mecánico, porque no he aprendido, no he podido seguir aprendiendo a responder con autenticidad, me resulta más fácil responder con respuestas aprendidas, buenas o malas, pero aprendidas.

Estos dos factores es lo que se contrapone más radicalmente al descubrimiento de uno mismo en profundidad.

El problema es que yo no vivo esos modelos de cara al comportamiento exterior solamente, sino que me los creo y entonces los vivo en relación al vivirme a mí mismo. Estoy identificado con los modelos, yo me confundo con el modelo. Tengo el paso cerrado al descubrimiento de mi autenticidad.

Entonces ¿qué se impone hacer? Lo primero de todo, y lo último de todo, es que yo aprenda a darme cuenta de lo que está pasando. De lo contrario siempre iré a la deriva, siempre pendiente de algo externo a mí.

Es necesario que se despierte en mí un gran interés por descubrir lo que está pasando. No para juzgarme. No es un examen moral de conciencia, sino que es simplemente una observación de cara a un descubrimiento, diríamos, técnico, el descubrimiento de unos modos de funcionar.

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

Pero esto no quiere decir que yo tenga que estar pensando en mí, porque cuando pienso en mí lo que hago es añadir más líos a los que ya tengo. Observar no es pensar. Observar es un acto simple por el cual yo dirijo la atención para ver, no para teorizar, no para comparar, no para especular en ningún sentido sobre aquello que veo, no para interpretar nada, sino para ver. Miro para ver y comprender.

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

Cuando pienso mi mente está cerrada al exterior. Observar es un acto simple y un acto que deja mi mente disponible para vivir en presente lo que está pasando. Yo puedo estar atento, viendo lo que pasa en mí y a la vez abierto a lo que está pasando alrededor de mí. Hay que captar muy claramente esta distinción entre estar atento, interesado y lo que es pensar, especular, razonar, juzgar o comparar.

Toda la fuerza del hábito está en su carácter inconsciente. Así, el modo de quitarlo es que yo permita que se haga consciente. Se forma una interacción-conexión entre el consciente y el inconsciente y deja de ser un sistema cerrado. Cuando miro un mecanismo condicionado, esa parte que mira no está condicionada y, por tanto, afecta al condicionamiento. El soltar algo pasa primero por tomar conciencia de ese algo.

Cuando estoy observando con interés qué pasa, a la vez que estoy viviendo (porque siempre hay que observar viviendo, sobre la marcha, porque si yo paro y empiezo a mirar, no veré nada, hay que mirar cuando las cosas funcionan; es entonces cuando surgen de dentro los miedos, la agresividad, etc.).

En la infancia (más bien primera infancia) aprendemos unas respuestas condicionadas, es decir, que la aprendemos en un momento de nuestra vida en que no tenemos criterio propio, independencia, pero luego siguen funcionando de forma automática, por el condicionamiento. Todas las respuestas que estamos teniendo ahora, si no estamos muy despiertos, inevitablemente son respuestas que hemos aprendido muy anteriormente. Y esto es el pasado que está viviendo en nosotros. No somos nosotros que estamos viviendo el presente. Ejemplo: si aprendí a rebelarme, responderé con rebeldía de forma automática.

Y, claro, funcionar como una máquina, inconscientemente, es lo más opuesto a la realización que requiere una plena lucidez, una plena conciencia de todo lo que está pasando. De hecho, si observáis, veréis que durante el día sólo en brevísimos momentos estáis realmente despiertos. Y por eso se nos repiten las situaciones. Siempre me enfado por lo mismo. Siempre

disfruto de la misma manera y tiendo a crear artificialmente las mismas cosas para disfrutar una y otra vez de lo mismo.

En la medida que yo esté despierto veré que tengo la opción de poder elegir mi respuesta. Si yo estoy realmente despierto veré que lo único que tiene sentido es que, en cada instante, sea cual sea la situación, yo responda con lo mejor de mí mismo. Ahora puedo adoptar una respuesta totalmente positiva, de sentirme a mí mismo, de sentir mi energía, mi cordialidad, mi visión clara de las cosas.

Es empezar a tomar en propia mano la propia vida en lo que depende de mí, y lo que depende de mí son mis propias respuestas. No dependen de mí las situaciones, ni los estímulos, pero sí las respuestas. Pero esto sólo es posible cuando yo estoy muy despierto.

Por esto es tan importante la atención, porque me permite estar más allá de esos mecanismos que están funcionando automáticamente.

Cuando insisto en la observación, cuando ya parece que todo está visto, curiosamente aparece entonces una visión profunda, y veré la causa de la cosa. Penetraré en ello y será una visión inmediata y completa. El ver nunca engaña. Engaña la interpretación de lo que veo.

Observar para comprender. El primer requisito es no huir de lo que hay (lo desagradable). La persona puede afrontar/buscar lo desagradable conforme se siente más fuerte interiormente. A la vez, eso lo hace sentirse más fuerte. Ejemplo: si estoy temblando y sólo me doy cuenta, no solucionaré nada. Hay que observarlo, afrontarlo hasta que aparezca lo que hay debajo.

Con el pensar no descubrimos. Con mirar/observar y comprender, sí.

La conciencia tiene la capacidad de que cuando ve una cosa como ilusoria o error, lo suelta.

Todo aquello que no aprendemos por discernimiento lo hemos de aprender por sufrimiento.

La persona ha de ser capaz de inhibir sus impulsos. Si se hace conscientemente, luego se puede recuperar conscientemente. El dominio incluye el desarrollo de poder abrir y/o cerrar libremente: expresar/no expresar. El desarrollo no es sólo exteriorizar sino poder controlar a voluntad.

La respuesta óptima es siempre aquella que moviliza en mí el máximo de mi energía interior, de mi afectividad interior y de mi inteligencia. Yo empiezo a ser auténticamente yo, libre de condicionamientos.

Pero como ahora la energía no se vive, porque se tiene un modelo de ser persona muy educada o quizás muy bondadosa, la energía no tiene lugar en esto.

La persona siempre es víctima de lo que no ha desarrollado. Aquello que no he desarrollado (actualizado el potencial) me hace vulnerable, sea lo que sea de las tres cualidades.

Si queréis saber qué os falta desarrollar no tenéis más que mirar qué es lo que os hace sufrir en vuestra vida diaria. ¿Os hace sufrir la violencia de los demás? El problema es que no habéis desarrollado suficientemente vuestra energía combativa. Si os hace sufrir el aislamiento, la incomprensión afectiva, la no aceptación, la soledad o la frustración afectiva, entonces lo único seguro es que falta un desarrollo más profundo de la propia afectividad activa. Uno tropieza con lo que le falta desarrollar.

Mirad las situaciones que se van repitiendo una y otra vez. Lo que he ejercitado y cómo lo he hecho es lo que soy. Es el yo experiencia.

Es como un estilo base en que yo decido estar más y más presente, todo yo, en cada instante de mi existencia. Es un aprender a vivir al cien por cien, y si descanso, si estoy tomando el fresco, pues descansar todo yo... y con mi atención totalmente presente.

No hemos de ver esto solamente como una actitud activista, dirigida a la acción, sino también enfocada al descanso, a la receptividad.

Afectividad es la capacidad de movilizar como sea mi gozo, porque estoy acostumbrado a que me sea dado, a vivirlo pasivamente. Y ese gozo que yo desarrollo en virtud de mi ejercitamiento activo es irreversible.

He de vivir mi capacidad de gozo incluso ante lo desagradable, porque yo soy eso indistintamente a lo que está pasando fuera. Es un aprender a instalarse más y más en lo que uno es y a expresar en la vida eso que uno es. Todo ello no es fácil pero se puede ir haciendo con determinación y entonces uno se da cuenta de que va creciendo y que, frente a cosas que parecían insalvables y que estaban toda la vida dando vueltas siempre igual, de repente surge en uno una capacidad de ir más allá.

En preguntas y respuestas:

- La persona se vive como limitada porque, a la vez que está viviendo ese límite ella se siente por dentro sin límite alguno. Y esto provoca esa sensación.
- Sólo se puede crecer cuando uno se siente libre de condicionamientos. La libertad depende del grado de lucidez.
- La parte que observa es un foco dentro del consciente. La actitud de estar atento.
- Los contenidos reprimidos producen rigidez corporal. Trabajar el cuerpo es bueno, pero nunca olvidemos que trabajaremos sobre los efectos. Es mejor trabajar las causas: nivel mental y emocional. Pero cuando la persona está muy cerrada o bloqueada, puede ser bueno empezar por el plano físico. De una contractura en el cuerpo podemos llegar al origen que es el miedo. Pero lo importante es observar hasta dar con la idea que provoca ese miedo. En la medida que expresemos el sentir, vendrá la idea que hay detrás.
- Miedo siempre es la amenaza que yo siento a lo que creo ser.
- Comprender es ver lo que hace que aquello sea aquello.
- Rememorar, repensar, resentir... Lo importante es no quedarse sólo en el plano de la memoria (mente).
- Lo mejor que podemos hacer para educar bien a nuestras/os hijas/os es autorrealizarnos nosotras/os mismos/as.