

Fenomenología de Psiqué

MÓDULO II-I
2020

INDICE

Clase 11

1.Introducción: la actitud científica	pag.1
2.La libertad humana	1
3.El acto ritual:acción, fuga vital	2
Consulta 1 Sobre la ley del estímulo constante decreciente	5
Consulta 2 ¿Cómo salir del solipsismo? ...	6
4.La comprensión de los mecanismos automáticos en la conducta	7
Pensar, sentir y actuar	7
Ejercitación: Vía-alerta temprana	8
Práctica sugerida	11
Herramienta: la no reacción	10
Experimentar si soy dueño de mi persona .	12

Clase 12

1.El centro de gravedad del ser humano	14
Niveles de conciencia	14
Modelo de los múltiples yoes, ley camaleónica	
Cristalización del yo	14
Centro de gravedad	15
Yoes o varias personalidades, contrapuestos y	16
Yo rígido o cristalizado	17
2.Propósito al que apunta el curso	17
3.La no reacción	18
La no reacción y las emociones negativas	19
La no reacción transforma en una segunda naturaleza	19
Ejercicios	20
4. Decisión o determinación profunda-consagración	21
5. Vivir en la divina presencia ¿Es difícil de alcanzar?	23

Clase 13

1.La necesidad de espiritualizar nuestros actos	27
Comentarios de los resultados de las charlas.	28
Repaso de la no reacción.	28

Clase 14

1.La postergación	31
--------------------------------	-----------

Clase 15

1.El impasible	34
Mecanismo del pensamiento	34
Nuestros pensamientos no son nuestra voz ...	35
Los sentimientos	35
Comprobación¿ intervenimos en pensamientos Y sentimientos?	36
Yo me doy cuenta - conciencia	36

Impasibilidad	37
El otro testigo – nuestra esencia divina	37
Clase 16	
1.La rebelión ante el sufrimiento	39
Práctica de la atención dirigida	41
Clase 17	
1.Preliminares para entrenar la atención	43
Práctica1:anclarse al horizonte	43
Práctica2:alto o Stop	44
Diferencia entre esfuerzo y forzamiento	45
Respuesta a una pregunta sobre la plenitud ...	46
Clase 18	
1.La duda	48
2.la atención requerida	49
3.La consagración	50
Clase 19	
La percepción posesiva, el deseo único y la	
Prioridad constante	54
1.La percepción posesiva	55
Práctica sugerida	56
2.Prioridad unificadora: la paz mental	56
Diferencia entre paz mental y paz del corazón .	58
3.Los deseos: el deseo unificado	58
La mente como herramienta para insertarse	
en el mundo	59
Ejercitación	60
Clase 20	
El aviso que nos dan los hábitos, anclajes	
Cotidianos y otros temas	61
2.Anclajes internos y de los atajos hacia arriba.	63
*Síntesis Fenomenología 2020 La existencia y los fenómenos	
Preámbulo	67
1.La mente es una representación de nosotros	
Mismos; es una imagen	67
¿Cómo puede ser que yo sea una imagen?	68
2.Diferencia entre la existencia y lo que Es	
Lo que somos, la imagen y el yo	68
3.La atención	69
Alguien dirige la atención	69
4. “Siempre estamos fuera de	
nosotros mismos”	69
5.El Testigo	71
6.Respuesta fenomenológica a los interrogantes	
de la existencia	71
Práctica sugerida	72
¿Qué sucede cuando estoy descentrado?.....	73
7.¿Quién soy Yo?	74

Fenomenología de psiqué

Clase 11

1. Introducción: La actitud científica

Si nosotros observamos los fenómenos del psiquismo humano, es decir, aquello que se nos aparece cuando auto observamos lo que ocurre, pero esta observación no nos sirve para modificar o mejorar nuestra conducta en la vida diaria, la verdad, es que mucho sentido no tendría.

Es conveniente que en la medida, que nos sea posible, llevemos a la práctica esta ejercitación que vamos a ir sugiriendo. Esto es como en un pequeño laboratorio en donde buscamos una actitud científica.

➤ ¿Qué es una actitud científica?

Aquella que trata de basarse exclusivamente, o lo más que se pueda, en la evidencia empírica.

Ej. de toma de muestras: los científicos van a un río y con diversas probetas van tomando muestras del agua a distintas altitudes en el río y a distinta distancia de su surgente; del surgimiento del mismo. Estudian después las muestras y extraen la evidencia de si el agua está contaminada o que componentes tiene, etc.

La idea sería que en este segundo módulo que va a constar de unas diez clases, podamos ir tomando esas muestras, de nuestro comportamiento en relación al ejercicio de nuestra voluntad. Vamos a tratar de explicar esto con más detalle, y también de ver cómo podemos demostrarnos a nosotros mismos la existencia de la libertad.

2. La libertad

➤ ¿Existe la libertad humana? ¿Existe el libre albedrío?

Sabemos que en fenomenología del psiquismo dejamos de lado lo que es la fe, o nuestra creencia religiosa, intentamos atenernos sólo a lo que aparece, Y mientras más nosotros vamos conociendo los mecanismos de *psiqué* más difícil se nos hace encontrar la libertad, ustedes me lo han comentado sobradamente. Avoquémonos a una experimentación lo más neutra, lo más científica posible en nosotros mismos, para ver dónde está la posibilidad de la libertad, y si esta libertad existe, como ejercerla efectivamente en nuestro día a día. Ese sería el interés de este segundo módulo.

Pregunta: Me decía un hermano:- ¿Ya sabes dónde vas con el curso?¿ya tienes la meta y la conclusión? Yo le decía:-si claro, en cierto modo sí. Y cuando voy paso a paso y no les manifiesto la conclusión del curso, esto no tiene un sentido de ocultamiento de incógnita y demás, sino de tratar que el descubrimiento de aquello a lo que yo he llegado en la conclusión, ustedes puedan hacerlo también por ustedes mismos. Así se me enseñó, así recibí esto porque yo tampoco llegué a ninguna conclusión por mí mismo. Y lo conveniente es esto: la evidencia empírica de lo que vayamos comprendiendo.

Es importante que haya quedado clara la base conceptual, porque sino los ejercicios van a ser un poco en el aire ¿no? o pseudo ejercicios.

3. El acto ritual: acción, fuga vital, explicación y problemas

➤ **Diferencia entre acción ritual, acción efectiva y acción eficaz**

Es diferente la acción ritual, de la acción efectiva o de la acción eminentemente práctica, en el sentido de que compensa alguna deficiencia psicológica o emotiva pero no sirve en los hechos, no nos trae un beneficio concreto en la vida diaria.

Ejemplo: Imaginemos que estamos ante un muro, o enfrente de un edificio con paredes muy altas, y de repente advertimos que esto se empieza a resquebrajar y vemos que el muro, la pared, empieza a caer hacia nosotros:

- **La acción práctica y efectiva:** obvia, sería salir corriendo en cualquier dirección que permita que nos apartemos de esta tragedia, de esta catástrofe.
- **La acción ritual:** sería permanecer inmóviles gritando ante el muro que cae sobre mí, permanecer gritando y quieto. ¿Por qué? por el muro finalmente me aplastaría y esa catarsis del grito, esa descarga de tensiones, sirvió solamente de manera refleja para tranquilizarme mientras la pared me mataba, me aplastaba.
- **La acción eficaz:** salimos corriendo mientras gritamos, esto sería una acción eficaz, nos apartamos del peligro mientras a la vez descargamos tensión.

➤ **La fuga vital**

El tema de estas acciones rituales pero poco eficaces en la vida cotidiana, se enmarca dentro de un tema mucho más vasto, mucho más grande, que es el de la fuga vital, lo hemos mencionado de paso, el ser humano parece vivir fugado, alienado de sí mismo.

¿Qué es estar alienado de nosotros mismos? Es sentirnos extraños, ajenos, estamos fuera del corazón, fuera de nuestro centro y a veces nuestra conducta se nos aparece como la de otro: inmanejable, extraña, no querida, etc. Esta alienación provoca en el ser humano la fuga.

¿Qué quiere decir la fuga? Que como nos resulta imposible permanecer tranquilos, pacíficos, en un contento natural en nosotros mismos, nos dirigimos permanentemente hacia diferentes cosas, situaciones, personas, sustancias, etc. que nos permita soportar la real vivencia interior. Aquí está el problema.

El ser humano cuando va hacia dentro, por así decir, encuentra tal inquietud, angustia, desasosiego, dolor, culpa, miedo, desamparo, etc. que cualquier cosa le viene bien menos sentir eso. Este es un mecanismo que está inscrito en el cuerpo y en la mente.

➤ **El acto ritual**

El acto ritual es una especie de conciencia mágica, así se la ha llamado.

Ejemplo: Todos conocemos el típico banquero de Wall Street, ese agente de bolsa, o esa persona que maneja muchos millones de dólares de algún fondo o que intenta invertir, bueno Wall Street. Este banquero se maneja con gráficos, con números muy precisos, estudia estadísticas muy científicas, muy estudiadas y sin embargo cada vez que va a darle una orden a su ordenador o a su empleado para que compre o venda acciones en tal o cual lugar, mientras da la orden con el teclado, con la otra mano acaricia una pata de conejo que tiene en su cinto. Este banquero parece un científico de la economía, es un contador, es un licenciado en economía. Toda su actividad se basa en la ciencia de los números para ganar cada vez más dinero, sin embargo, insisto, acaricia la pata de conejo. Ese es el acto ritual, esa caricia a un fetiche, a un elemento que le aporta a su conducta mágica y alienada de sí mismo una solución, que evidentemente es para el psiquismo y no para los hechos.

El acto ritual, y les cuento, en mi experiencia he visto una gran parte del día tiene que ver con estos actos rituales, con acciones que compensan cargas energéticas del equilibrio interno y que no tienen una aplicación real en lo práctico. A veces no consiste esto en algo tan evidente como la pata de conejo, o como el grito, sino cosas más sutiles: poner este cuadro cerca de la lámpara a la distancia precisa, o hacer esta actividad siempre antes que esta otra.

Hay un caso emblemático realmente, quiere decir ejemplar, y por todos conocido en general, de un tenista muy famoso que antes de cada set, o de cada punto, donde cambian de lugar en la cancha, realiza un acomodo de sus botellas, sus nutrientes, su toalla, y de los demás elementos que componen su kit; hace un

acomodo muy preciso y muy ritual. Ahí tienen el ritual evidente, esta persona necesita poner su botella en este lugar, a tantos cm. de la otra botella de vitaminas y a tal distancia del asiento y de la otra botella de los nutrientes.

Esto se ve mucho, y quizás en una persona famosa tan expuesta mediáticamente resulta llamativo, se suele llamar obsesión o una compulsión, también se le dice trastorno obsesivo compulsivo. Nuestro día a día se ve plagado de estas cosas:

¿Qué pasa si de repente alguna gente se encuentra sin dentífrico? ¿o si otro no puede tomar el té de la mañana? ¿o si aquella persona que nos resulta tan querida, no nos mandó ningún mensaje a la hora convenida? Y así podríamos seguir enumerando multitud de ej. que van todos al mismo punto: El acto ritual.

➤ **Problemas del acto ritual**

¿Cuál es uno de los problemas del acto ritual? que nos descarga la tensión y nos hace creer que hacemos cuando no hacemos. O hacemos solo para el rompecabezas psicológico y no efectivamente en toda nuestra vida de manera integral.

- **La oración ¿cuándo es un acto ritual y cuándo no?: no es un acto ritual orar entregado a la voluntad de aquél a quien oro, sin pedir nada a cambio.**

Esta pregunta me surgió cuando conocí el acto ritual: ¿La oración cuándo es un acto ritual y cuándo no? Descubrí en mis oraciones muchas veces ese estar acariciando esa pata de conejo, un fetiche, un acto ritual. Y se me dijo, que la oración cuando se restringe, se signa, se concentra demasiado en una súplica precisa, podía llegar o podía atravesar el límite de oración hacia acto ritual. Pero que si quería estar seguro de que mi oración no fuera un ritual vacío, un acto de conciencia mágica, lo que debía hacer era orar pero entregado a la voluntad de aquél a quien oraba; distinto es orar sin pedir nada a cambio.

No estamos criticando ese tipo de oración de súplica, esa plegaria en la necesidad que muchas veces nos salva el corazón, y que por eso les digo en el plano de la fe está perfecto. Aquí en fenomenología respondemos a esa pregunta porque va a surgir así como me surgió a mí, alguno de ustedes también.

En esto de estudiar los fenómenos psicológicos, haciendo paréntesis de todo lo demás: La oración es ritual cuando quiere lograr algo. La oración es verdadera cuando se ora sin pedir, sino dispuesto a abrirse o a recibir lo que fuera que la voluntad de Dios nos acerque, nos envíe.

❖ **Consulta: 1 mención a la ley del estímulo constante decreciente.**

Que decía: que el cuerpo y la mente se adaptaban a cualquier estímulo que siendo de cierta permanencia y duración no nos pusiera en peligro. Citábamos en aquél momento el ejemplo de la gota de agua, que cayendo de manera constante y rutinaria finalmente dejábamos de oír; ya no escuchábamos y no nos molestaba ese goteo. Y así con muchas otras cosas incluso con nuestra esposa, con nuestro esposo, con las actividades nuevas que iniciamos, con aquello que hoy nos entusiasma y al cabo de unos varios meses nos resulta habitual, intrascendente. Esta ley del estímulo constante decreciente es todo un problema para el psiquismo y la pregunta era: Que esto, a veces, sucedía con el concepto, la idea o la imagen que uno tiene de Dios, es decir, muchas veces iniciamos una actividad espiritual, una ascesis, una vía de oración etc. pero al cabo de un tiempo esto se nos ha acostumbrado tanto por aquella ley de los umbrales, que ustedes recordarán en las primeras clases, que Dios pasaba a ser también un concepto, una idea, una cosa en cierto modo enajenada de nosotros, esto quiere decir alejada, o una cuestión meramente eidética, del intelecto. Es todo un tema ese.

Respuesta: Lo que puedo comentar, es que tienes razón, esto también abarca el concepto y la idea de Dios, toda manifestación humana se ve abarcada por esta ley del estímulo constante decreciente que tiende a ahorrar energía del cuerpo mente. El único modo que conozco, a mi modo de ver, para solucionar esto y sobre todo en el tema de Dios, es tomar consciencia con mucha frecuencia de su presencia real y efectiva en nuestra vida cotidiana. Para eso te puede servir también la clase 29 de Filocalía, donde hablamos del detenimiento, de periódicos pequeños momentos, en los cuales hacemos un alto total de lo que estamos realizando, a veces no es más que un minuto o dos, intentando tomar conciencia de lo que está ocurriendo alrededor nuestro, de nuestra respiración, de nuestra presencia consciente en medio del cotidiano y que mediante alguna invocación con nuestra oración preferida, o mediante la atención a la percepción del momento, insisto esto que alguna vez se ha llamado la liturgia del instante, tratar de seguir el rastro a Dios.

Es como si, haciendo un breve alto en la rutina, en esa aborágine cotidiana, nosotros mirando, es decir, percibiendo, o escuchando, intentáramos detectar en ese cúmulo de estímulos al que llamamos experiencia: el rastro de Dios, su huella, su aroma. Y esto se hace por ej. atendiendo a la belleza que puedo percibir en el momento. No hace falta que esté en la cumbre de un monte viendo un amanecer en el mar, puede ser en mi habitación, en el transporte colectivo rumbo a mi oficina.

En cualquier momento, si me detengo, me silencio mínimamente, anhelo profundamente encontrar la presencia de lo sagrado, en ese instante en que nos paramos, puede aparecer esa percepción de la presencia. Y esto escapa a la ley del

estímulo constante, porque la presencia de lo sagrado o ese especial brillo que suele adquirir la percepción cuando invocamos de corazón a Dios, esa percepción tiene cualidades siempre cambiantes, se renueva constantemente al calor de la gracia. Gracia que vive en el corazón.

La ley del estímulo constante decreciente es eminentemente psicológica, no le atañe al corazón. En el corazón no decrece nada.

❖ **CONSULTA: 2 ¿Cómo salir del solipsismo¹?**

Hemos dicho que en fenomenología somos conscientes de lo que aparece, ante nosotros o en la mente, y que este aparecérsenos las cosas de determinado modo no era la percepción de las cosas en sí mismas, sino el modo en que nosotros estructuramos y organizamos aquello que llega a los sentidos. Sentidos que por otra parte estaban limitados a franjas muy específicas de su acción de su percibir.

¿Cómo salir del solipsismo? porque, decía él:- en la doctrina cristiana las cosas existen porque se evidencian por su propia manifestación.

En fenomenología no negamos la existencia de las cosas, lo que se dice es: no percibimos las cosas en sí como si fuéramos nosotros un ojo imparcial, absolutamente transparente, cristalino, impoluto, que no contamina a lo percibido. Nosotros por el contrario percibimos contaminando todo, tiñendo, si la palabra contaminar es fuerte podemos decir, percibimos coloreando los estímulos. Los organizamos de tal manera y de tal tendenciosa manera para nuestros fines, que quedamos muy lejos de la cosa en sí, algo que tiene que ver mucho con la filosofía de Kant, Immanuel Kant y a partir de ahí también la filosofía existencialista.

¿Cómo salir del solipsismo? Simplemente, mi opinión es, advirtiendo este ocurrir. No se trata de negar la realidad o de que hay cosas que existen, sino de mirar todo esto y ver que nosotros, lamentablemente, no podemos ver las cosas como son. Porque nosotros somos, al nosotros ser condicionamos lo percibido. Si existe algún modo de ser que no contamine la percepción, que no la traduzca, que no la adapte a sus fines, está por ver. Es interesante.

En el comentario, de la pregunta, se decía: que la evidencia de que las cosas existen no se puede demostrar porque existen tan evidentemente que no necesitan demostración. Te lo acepto, sólo que en fenomenología haríamos algún matiz con eso y diríamos: que lo que podemos afirmar con evidencia cierta es que allí algo existe. No podemos afirmar con evidencia que es lo que existe. Si que nosotros traducimos eso a cierta realidad interna, pero a esto iba, antes que afirmar por evidencia indubitable que algo existe allí, o que las cosas existen, lo que se nos presenta con la mayor

¹ Doctrina filosófica que defiende que el sujeto pensante no puede afirmar ninguna existencia salvo la suya propia

certeza, es que yo existo antes que las cosas; antes que la percepción deformada estoy yo existiendo.

Y no como lo dijo Descartes: "porque pienso luego existo" sino que, porque soy consciente de todo lo que está ocurriendo existo. Hay como una conciencia de la existencia que nos es tan propia que, esa sí, se impone por peso propio y no necesita mucha evidencia. Evidencia que por otra parte si quisiéramos demostrar no podríamos.

La única evidencia que diría yo no necesita demostración es la propia existencia como conciencia de lo que ocurre. No la propia existencia en función de los atributos: si soy hombre, mujer, argentino, español, católico, protestante, etc., sino a la mera existencia.

Avancemos, hacia la parte medular de la onceava clase que tienen que ver con los ejercicios prácticos a fin de ver: 1. si la posibilidad de la libertad existe. 2. Si esa libertad la puedo ejercer y 3. en qué grado, en qué medida.

4. La comprensión de los mecanismos automáticos en la conducta

¿Qué es la comprensión de la que tanto hablamos, y que afirmamos resuelve casi por sí sola cualquier problema de conducta? Es decir, nosotros decimos: cuando uno comprende cabal y profundamente las raíces y el modo en que un mecanismo automático se expresa, aquello desaparece o se disuelve por sí mismo.

Quizás haga falta algún mínimo esfuerzo atencional, alguna pequeña práctica o ejercitación, pero en términos generales, si la comprensión es profunda, por sí misma echa luz sobre lo que antes permanecía escondido, y este echar luz revela las raíces del asunto y por lo tanto abandonamos la conducta esa naturalmente. Mucho se ha hablado de esto en la historia de la espiritualidad, no solo en el cristianismo sino en cualquier cultura religión. Y fenomenología lo toma sin catalogarlos sino restringiéndolo al aspecto de la conducta exclusivamente.

Ya hemos dicho y mencionado el ej. del espejismo: Si yo estoy con mucha sed y veo un espejismo, la primera vez quizás salga corriendo hacia él pero una vez que vi que era una mera ilusión, difícilmente vuelva a dirigir mis pasos en esa dirección, o al menos iré caminando tranquilo. Porque ya sé de la ilusoriedad de aquel fenómeno.

➤ Pensar, sentir y actuar

- ¿Cómo se manifiesta una comprensión cabal?** Cuándo los pensamientos, los sentimientos y las acciones están en perfecta alineación.

Todos conocemos esas situaciones en las cuales hemos actuado espontánea y eficazmente y no hemos hallado ninguna duda, ni en pensamiento, ni el sentimiento ni en la acción. La acción fue decidida, las emociones precisas y fuertes, y los pensamientos unidireccionados al mismo objetivo. No existía la duda, la deliberación, la confusión o ese vacilar que a veces tenemos en nuestros pasos.

Pensar, sentir y actuar en una misma dirección es evidencia de la comprensión.

También podría decirse que en realidad no hace falta ninguna comprensión, porque cuando uno actúa unificadamente, entre estos tres centros de respuesta, cuando se actúa en unidad, ni siquiera surge la pregunta por algo que necesite de una comprensión posterior. Pero bueno, los efectos didácticos podemos plantearlo así.

Si nosotros vemos nuestra propia vida, caemos en cuenta de que casi todos nuestros conflictos han sido un desajuste derivado de distintas proporciones entre este pensar, sentir y actuar. Cuando esto no está perfectamente alineado se produce el conflicto.

➤ **Ejercitación práctica:**

- **Vía-alerta temprana: las emociones negativas**
- **Herramienta: no reacción**

Vieron que por ej. ocurre un maremoto en el pacífico y todos los países que tienen una costa cercana se declaran en alerta por posible tsunami. Podría venir una ola residual de ese sismo y arrasar con las costas. Entonces se decreta una alerta temprana y se ponen distintos sensores a gran distancia de la costa, para detectar con tiempo esta posibilidad.

¿Cuál sería nuestra alerta temprana más importante en este laboratorio, que pretendemos crear juntos, para de-construir los mecanismos automáticos que dominan y esclavizan nuestra conducta? El tema de las emociones negativas. En otras palabras, si detecto en mí una emoción negativa, están desalineados en algún punto el pensar, el sentir y el actuar.

Esto que puede ser una obviedad no lo es tanto en la vida cotidiana. Fíjense que tendemos, por lo general, a culpar de manera automática a los sucesos externos: a tal persona, a tal cosa, a tal infortunio de lo que nosotros sentimos:- ¿cómo quieres que no me sienta mal si el banco me cobró un 10 % más de lo que me había dicho?

En realidad no habría porqué sentirse mal, fíjense la aberración que estamos diciendo, o esto poco habitual que estamos mencionando, porque toda nuestra cultura dice lo contrario. Nos dice que las cosas y los sucesos son los que nos provocan las sensaciones y eso es así solo en apariencia, nunca vamos a enfatizar de

más en esto, esto es solo en apariencia. Voy al banco y me encuentro con un 10 % menos, porque me cobraron no se qué gasto administrativo, y yo me debería sentir mal, pero resulta que en el hecho en sí, no hay nada que provoque una sensación negativa en mí. No estoy negando la pérdida económica. Estoy diciendo no habría porqué sentirse mal.

En este caso la tristeza, la amargura, el enojo viene a ser un acto ritual. Una respuesta codificada del organismo que ritualiza y, mediante esa tristeza, pretende que la realidad cambie. Fíjense que esto nos viene de muy chiquitos, nosotros reclamábamos la leche del pecho de nuestra madre mediante el llanto, inconscientemente sin saber porqué nosotros llorábamos ante el hambre. Y también se nos gravó a esa temprana edad que cuando llorábamos aparecía el alimento: la leche, aparecía nuestra madre, la calidez, el cobijo, el descanso y esto se nos codificó hasta los huesos, y de allí el acto ritual.

¿Qué sucede? que en la vida adulta llorar, gritar, entristecerse, enojarse o quejarse, no tiene el mismo rédito que cuando éramos niños muy pequeños o unos bebés. Y esto aumenta más aun la frustración, porque repetimos el mecanismo del llanto, por decirlo así, de la queja y la vida no cambia, no aparece ninguna madre, el banco no nos llama diciéndonos que se ha equivocado, o aquella tragedia que ha ocurrido en nuestra vida no desaparece por esta tristeza, por esta queja, por esta ira.

Las emociones negativas, fíjense amigas y amigos se lo digo de todo corazón, son el acto ritual más común, permanente y arraigado de nuestra vida. Las emociones negativas son el infantilismo de nuestra persona, nuestra niñez emotiva, nuestra inmadurez espiritual. Porque ante un hecho desgraciado, sigamos usando el ej. económico, ante una pérdida económica, lo eficaz es, acudiremos a un abogado, plantearemos una demanda, etc. hay medios, digamos, dentro de lo posible y esa en todo sería una acción eficaz, más allá de que nos vaya bien o mal con el reclamo, con la demanda, pero ¿en dónde interviene positivamente en la ecuación el sentirnos mal por ello? Yo me voy del banco quejándome, luego trato mal a mi familia para descargar la tensión, luego paso una semana amargado y siendo ineficaz en mi trabajo, por lo mismo, y de noche no puedo dormir rumiando lo que el banco me ha hecho. ¿Dónde viene en la ecuación esto a servir de algo? Como no sea a quitarnos una energía que deberíamos aplicar en todo caso a recuperar el dinero, supongamos. Cada uno podrá adaptarlo a su vida cotidiana y a los ejemplos.

Lo que yo quiere destacarles con mucho énfasis es que toda emoción negativa es un ritual. No critico, ni en mí ni en ustedes, las emociones negativas que todos vivimos, esto está tan arraigado en nosotros que no va a ser sencillo comprenderlo y quitarlo de nuestra vida.

- **¿Cuál es el mayor problema que tenemos con las emociones negativas?**

Que nos aparecen justificadas enteramente, insisto: ¿Cómo crees que no me voy a poner mal con esto? me han insultado, me han traicionado, me han abandonado, etc. La emoción negativa muestra además de esta fuga en la que vivimos, en la cual lo que pretendemos sea de un modo determinado, para así recién nosotros poder sentirnos bien, poder sentirnos de tal modo, a demás de esto, en lo profundo está esta cuestión atávica, instintiva, primitiva de creer que por el modo en que nos sentimos, la realidad se modifica. Esto era cierto cuándo éramos muy niñitos, de grandes, ya no. La realidad permanece imperturbable, por más que nos quejemos, zapateemos, lloremos, nos deprimamos, etc.

- **Esta alerta temprana, las emociones negativas, nos avisa de dos cosas:**

- ✓ Qué estamos creyendo que es lo de afuera lo que nos provoca lo de adentro, en lugar de darnos cuenta que es la reacción interior a lo que ocurre afuera, lo que genera la emoción.
- ✓ Desalineamiento entre pensamiento, sentimiento y acción.

- **Emoción negativa y pérdida de energía**

Otra arista de la emoción negativa es, como que tuviéramos un agujero en el tanque de nafta, o dejáramos el tanque de nafta abierto; cada vez que surge una emoción negativa y que yo me aferro a ella, empiezo a perder energía hora tras hora durante días y días.

Fíjense que importante es esto. ¿Por qué? porque la cantidad de energía disponible es la que me va a permitir implementar cambios en mi conducta. Para cambiar un hábito aunque sea mínimo hace falta energía y para sostener el cambio de ese hábito hace falta mucha energía, hasta como decíamos, esta nueva costumbre se transforma en segunda naturaleza, es decir, cuando un hábito nuevo se ha instalado ya no nos requiere esfuerzo. Pero sin energía es imposible.

Mucha gente ve fracasar sus proyectos, sus emprendimientos en cualquier ámbito debido a esta falta de energía. Falta de energía que se nota cada día y que no alcanza a reparar el descanso nocturno. Porque al día siguiente vuelve a centrarse la persona en la misma emoción, y esto nos consume, literalmente nos va consumiendo.

➤ **Práctica sugerida:**

- Estar muy atentos a cuáles son mis emociones negativas más recurrentes. O cuál es mi emoción negativa más repetitiva que termina transformándose en un patrón de sentimientos. Abro los ojos a la mañana y ya me siento así y antes de dormir también me siento así.

➤ **Herramienta a la cual vamos a apelar durante el curso:**

- ❖ **Practicar la no reacción: la imperturbabilidad exterior tenderá a hacerse interior en tanto comprendamos.**

La herramienta es la no reacción o el no hacer. Debo intentar poner una barrera, un límite, una contención como esos diques que frenan el flujo de agua de los ríos, después se acumula y se forma un enorme lago. Imaginen que el curso de agua son las emociones, reacciones instintivas, automáticas, mecánicas, que surgen cada día, el paredón es la decisión firme, la férrea determinación de no dejar que esas reacciones se manifiesten afuera. Es el primer paso.

Puede parecer represivo pero no lo es, es parte de un proceso. Cada reacción que se pueda impedir que se exprese exteriormente, va permitiendo que se acumule agua en el dique. Esto es energía.

Voy a sacar la basura a la vereda y me doy cuenta que el vecino dejó la basura mal puesta y los perros han hecho estrago y la basura del vecino está tirada en la vereda. Reacción: critico al vecino mentalmente, algún balbuceo de insulto, voy con queja y limpio con queja o en todo caso toco el timbre y lo reclamo. Hay varias opciones, todas estas son reacciones automáticas.

¿Qué es lo que proponemos en nuestro trabajo de laboratorio? callarnos la boca, ir adentro recoger la basura del vecino que quedó en la vereda ponerla en una bolsa y colgarla junto con la mía y sigo callado la boca, vuelvo y terminó el acto. Durante todo este ínterin seguramente esta “represión” esta contención que hemos hecho de la reacción negativa, nos habrá producido, seguramente, un traslado de esa energía a la emoción. Todo lo que reprimimos afuera lo vamos a estar viviendo en el pecho, sintiendo bronca... si el vecino...la injusticia que se ha cometido, etc.

Es importante esto, ¿Por qué? porque al impedir nosotros que la emoción negativa fluya hacia afuera y se instale en nosotros, al ponerle esta contención, la vamos a observar con mucha mayor claridad, se nos va a hacer patente la cantidad de movimientos internos que se van suscitando y mientras más imperturbables permanezcamos en lo externo, más vamos a ir comprendiendo lo interno.

Esto no es para hacerlo siempre. Porque esta imperturbabilidad exterior tenderá a hacerse interior en tanto comprendamos. Pero para comprender, primero tenemos que ver y para ver hay que contener. En el mismo ejemplo del río, del dique,

si nosotros detenemos el agua vamos a poder observarla, pero si está en un flujo continuo no vamos a poder atenderla, verla con claridad.

Les pido que hagan un acto de prueba una experimentación, no que crean esto que digo. Porque creer que es lo interno lo que genera mis sensaciones y no lo externo, es decir, creer que no hay culpables de lo que siento es absolutamente antiintuitivo, estamos tan acostumbrados a esto que parece una tontería lo que estoy afirmando. Entonces veamos, hagamos la comprobación.

Ejemplo

Había un monje muy respetado, muy querido. Un buen día una dama del pueblo quedó embarazada sin estar casada, para evitar el escarnio público, culpó al eremita, dijo: - fue él quien me dejó embarazada háganlo cargo a él. Los padres de la joven llevaron el niño a este monje, le dijeron: - tú que fuiste la causa, hazte cargo de él. El asceta dijo: Gracias. Aceptó al bebé, no negó las acusaciones ni tampoco las confirmó, simplemente aceptó lo que le estaba presentando la vida, que era hacerse cargo de un niño. Al cabo de un tiempo, dice la anécdota, la madre recapacitó y le retiran el niño. Cuando le piden el bebé él lo entregó tal cual lo recibió, es decir, sin quejas, sin reproches, sin preguntas en la impasibilidad del corazón. Excelente, porque eso sería un ej. de no reacción o de no hacer. Impedir que los automatismos nos gobiernen.

➤ Experimentar para darnos cuenta si somos dueños de nuestra persona o no. Y si lo logramos de nuestro acumulo de energía.

Si fuéramos capaces de hacer esto aunque fuese en cosas mínimas, porque aquí estoy dando ejemplos gruesos, en lo mínimo, tomemos una cosa mínima en nuestra vida, si pueden más mejor. Ej.: -yo siempre que esta persona pone e vaso en esta posición me quejo y le digo: -oye ahí no va el vaso. O cada vez que tal hermano, hay algunas personas en este curso que viven en conventos, te cruzas en el claustro y no te saluda, no te mira, te ignora y tú ¿qué haces? internamente le criticas. Impedir eso. En mi trabajo cada vez que mi jefe me maltrata, me interroga a cerca de mi rendimiento, de mis ventas, yo adopto la misma aptitud. No reaccionar, permanecer de otro modo.

Cada uno busque su ejemplo ¿qué nos va a permitir esto? darnos cuenta si es verdad que existe la libertad o si es mentira, al menos en nosotros mismos; Es decir, ¿el libre albedrío es un concepto es una creencia o va a empezar a ser en mí una experiencia?. ¿Soy capaz de ser dueño de esta persona o no soy capaz? ¿Es imposible ser capaz?

Es importante que este experimento lo hagamos realmente con determinación y que no elijamos cosas muy grandes. Porque si no nos va a fallar el experimento por arriba, por haber pedido mucho, empezemos de lo poco, cambios mínimos.

De esto van las diez clases que siguen: de ejercitación y conceptos teóricos que nos sirvan a esa ejercitación.

Finalizando esta clase de fenomenología, cómo podría decirles lo esencial de la ejercitación que tenemos que hacer en esta primera clase: En pocas palabras tenemos que encontrar algo, una pequeña cosa, un hábito, una cuestión cualquiera de nuestra vida cotidiana que se produzca diariamente o con frecuencia y ponerle freno y a ese freno tenemos que desearlo definitivo. Vieron que cuando una pareja se casa o se construye una vivienda, el deseo de fondo es que sea para siempre, la persona se compromete para siempre. Busquemos una pequeña cosa que forme parte de nuestro hombre viejo, en palabras de san Pablo, y quitémosla de nuestra vida. ¿Será posible esto? ¿Seremos libres de hacer eso? Veamos. No supongamos, experimentemos. Veamos en nuestra propia vida, en nuestra pequeña realidad, comprobemos, experimentemos, hagamos el estudio científico.

Si esta no reacción, esta modificación del hábito sucede, empieza a acumularse una energía extra que nos va a permitir no solo la modificación de ese hábito, sino acumular energía para modificar hábitos mayores, más complicados, más serios. Esto es teoría, ¿Será verdad en nosotros? ¿Podemos hacerlo? Y discutamos después lo del libre albedrío, lo de la libertad, lo de si todo está predeterminado y hasta donde llegan los condicionamientos que nos oprimen ¿Podemos cambiar algo? Yo les sugiero esto: si no tienen una intención real de esto no hagan un ejercicio a medias o un pseudo ejercicio, déjenlo estar, pueden seguir mirando las clases, ustedes ya saben que esto no se cobra, es un aporte voluntario, pero lo importante sería si encuentran algo y con la mayor voluntad que hallen en el corazón modificar para siempre una cuestión.

Amigas y amigos es un gran gusto comunicarme con ustedes sobre todo en estos temas que personalmente valoro tanto y que considero muy útiles para nuestra vida espiritual.

Les mando un abrazo fraterno invocando a Cristo Jesús.

Clase 12

1. El centro de gravedad del ser humano o el corazón espiritual:

➤ Niveles de conciencia o apertura de los sentidos espirituales

Dependiendo de la corriente y la cultura donde se ha estudiado se le han dado diferentes denominaciones. Por ej. si lo tuviéramos que adaptar al lenguaje de filocalía o a un lenguaje más espiritual ¿qué diríamos en lugar de centro de gravedad? Diríamos el corazón espiritual, también podemos decir que a partir de que se forma un centro de gravedad unificado en la persona, en el ser humano, o a partir de que este se afina en el corazón espiritual, empiezan a abrirse lo que en fenomenología llamaríamos nuevos niveles de conciencia o niveles de conciencia más elevados, más atentos, de mayor conciencia de sí. Y nuevamente si lo traducimos al lenguaje espiritual, estaríamos diciendo que comienza la verdadera apertura de los sentidos espirituales.

Estos, que recordarán por lo hablado en filocalía, son los sentidos interiores, por decirlo de algún modo, que nos abren a una percepción nueva de nosotros mismos, de la vida, del mundo y de las cosas.

➤ Modelo de los múltiples yoes:

- ley camaleónica
- cristalización del yo

Para hablar del centro de gravedad vamos a tomar un modelo hipotético, un modelo teórico, pero muy verificable en la vida cotidiana por todos. A esto se le ha llamado el modelo de los múltiples yoes. Que dice básicamente que las personas vamos cambiando de yo, de forma de ser, digámoslo así, de carácter, de acuerdo a las circunstancias según el mundo que nos rodea y según las circunstancias de la situación particular que estamos viviendo. También se ha denominado este fenómeno comprobable, como la ley camaleónica; es un aspecto de esto de los múltiples y variados yoes.

– ley camaleónica:

La ley camaleónica dice que tendemos a darnos al medio en el que nos encontramos, un ej. grueso: si a nosotros de repente se nos invita, y se nos lleva así rápidamente, a una reunión en un salón de la casa del gobierno y estamos rodeados de ministros, de altos dignatarios, visitantes extranjeros, todos de etiqueta y conversando de forma formal y circunspecta, automáticamente nosotros, sin quererlo,

involuntariamente vamos a adoptar un tono similar al de ese entorno. Vamos a saludar mucho mas reverencialmente, vamos a hablar de forma impostada, nos vamos a comportar serio, vamos a parecer a tono.

Por supuesto esto puede evitarse si uno está atento, si uno tiene un nivel de conciencia adecuado, pero en general nos sucede esto, ha eso se refiere la ley camaleónica que viene a complementar un poco este modelo hipotético teórico de los múltiples yoes.

– **Los múltiples yoes:**

Los múltiples yoes es un modo de abordar nuestro permanente cambio, de nuestra volubilidad, eso que nos ocurre: que nos planteamos una ascesis, una regla de oración, decimos cambiar tal conducta, a aquella persona la vamos a tratar de ahora en adelante de tal manera, etc. etc. y al otro día a la semana o en el plazo que ustedes quieran, podemos comprobar que nuestro yo, esta es básicamente nuestra mente, ha mutado, se ha transformado por imperio de las circunstancias ya no nos interesa la ascesis, lo que nos parecía una ejercitación muy buena para transformarnos dejó de importarnos, y esto llega a extremos notables y muy espectaculares, por decirlo así, cuando hasta hemos declarado nuestro amor por una persona y a los dos meses ya no nos interesa, nos resulta indiferente. En cualquier aspecto de la vida podemos comprobar esta movilidad de los yoes, del modo de manifestarnos, del modo de ser.

– **Cristalización del yo:**

Este es un tema amplio y que requiere atención, porque fíjense, hay gente que tiene un yo, un ego muy estable, esa gente que uno dice siempre está igual, pareciera que esa persona ha unificado esta cuestión de los yoes diferentes, sin embargo, ocurre un proceso que se llama cristalización del yo, que viene a ser negativo, es como el anquilosamiento en una personalidad determinada. Esto de cristalización, fíjense que interesante la palabra en el terreno de la geología, es un endurecimiento, una fijación del material, que después ya es muy difícil modificar.

➤ **Centro de gravedad uno de los principales objetivos de este curso**

Cuando nosotros hablamos de centro de gravedad o de yo unificado o de corazón espiritual, estamos refiriéndonos a una desfragmentación que se está produciendo en la personalidad de la persona, valga la redundancia, en la cual un propósito firme, una intención decidida y un grado fuerte de ejercicio de la voluntad han permitido que todos los fragmentos separados y incoherentes de la conducta se aglutinen en un solo yo, ha esto se le llama en fenomenología centro de gravedad.

Estoy dando rodeos, voy y vengo hasta tratar de fijar el punto. Una cosa es, cuando una persona merced a un trabajo interior determinado y preciso, ha logrado

unificar sus múltiples facetas incoherentes y conformar así un yo unificado. Eso es una cosa, a lo que llamamos centro de gravedad y lo que sería uno de los objetivos de este curso, y otra cosa es que cuando por imperio de las circunstancias y por un automatismo también, la persona se cristaliza en uno de sus yoes fragmentados.

➤ **Tenemos Tres Situaciones:**

- **Yoes o varias personalidades**
- **Yoes contrapuestos**
- **Yo rígido o cristalizado**

– **Yoes o varias personalidades:**

Aquí no estoy hablando en el sentido patológico que podemos traer de la psiquiatría o de la psicología, donde se habla de la esquizofrenia, de la persona disociada, etc. lo estamos hablando en otro plano, en lo que aparece en la vida cotidiana, acuérdense que eso es la fenomenología atender a los fenómenos como se nos presentan a cada uno.

Veamos bien esto de los varios yoes: supón que tienes una tarea como profesor de escuela, tienes además el rol de esposo, además, juegas con tus amigos una vez a la semana al fútbol, también eres paciente de un doctor que te está haciendo un tratamiento y asistes a la parroquia a misa y formas parte de un grupo de laicos de esa parroquia. Podemos observar como en estas diferentes actividades, se manifiesta en nosotros un rol diferente, hasta nos cambia la voz, nos cambia la actitud y el papel que nos asignamos en cada uno de esos entornos.

Si esto fuera una cuestión de adecuar roles, adecuar comportamientos a un entorno determinado, en función de comportarnos correctamente en ese ámbito, no habría demasiado problema; nos queda claro que uno no puede ir a la parroquia, a misa o a una reunión, que del mismo modo que con los amigos a la cancha de fútbol. No hay problema con la adecuación de roles.

El problema surge cuando estos roles se transforman en una personalidad, es decir, nos identificamos con estos roles y con las sensaciones que de estos derivan, es como si nos transformáramos.

– **Yoes contrapuestos**

Y esto tiene que ver con ámbitos interiores: Resulta que a lo mejor el domingo por la tarde nos agarra un yo especial, un yo particular un yo depresivo, que no le encuentra sentido a la vida. Pero resulta que los miércoles antes de ir con los amigos nos agarra un yo entusiasta, chabacano, que le gusta irse de fiesta, beber alcohol, salir

con los amigos de parranda, es decir, los yoes son contrapuestos y esto provoca mucho desequilibrio interno, nos fragmenta, no somos nunca de una pieza sino que nuestra volubilidad nos va adaptando. Y esto es lo mismo para quien vive en un convento que se relaciona con sus hermanas o hermanos de un modo, con la superiora de otro y dentro de la celda de otra manera y vienen pensamientos diferentes, emociones distintas, conductas incoherentes con las otras.

El tema de los varios yoes, de la multiplicidad de personalidades es fruto de una fragmentación y deriva de un comportamiento incoherente, es decir, que no es en una sola línea, que no está alineado sino que está disperso. Esto seguramente nos viene desde la infancia, donde empezamos a adaptar roles para ser queridos: por nuestros padres, por nuestros compañeros de colegio, etc.etc. y se nos fue haciendo carne. Ante ciertos estímulos detonantes aparece el nuevo rol.

Por eso es muy frecuente en la vida espiritual esto de las grandes caídas. Uno ve a uno que es un buen predicador o es un buen sacerdote, etc. o un laico, una profesora lo que fuera y después en su vida personal se encuentra con una persona que no puede creer que sea la misma. Y nosotros mismos nos sorprendemos de nuestras propias incoherencias. Esto es a lo que se refiere este modelo de trabajo al que llamamos los múltiples yoes.

- **Yo rígido o cristalizado:**

Algunas personas parecen más unificadas porque son siempre la misma. Pero esta unificación, esta fijación de una personalidad, deriva de un trabajo consciente de un cultivo de la coherencia o se produjo automáticamente. Cuando la fijación de una personalidad se produce merced a los automatismos, esta persona se convierte en lo que habitualmente llamamos rígido, una persona rígida. Si se comporta siempre del mismo modo en todos los ámbitos donde va y por eso le falta adecuación. Es como si, insisto en el ej. del futbol, esta persona fuera a jugar al futbol y se comportara con la misma reserva y discreción que lo hace en la parroquia, nosotros decimos:- ¿qué le pasa? Si viene a jugar al futbol tiene que soltarse un poco, podemos reírnos, podemos hablar un poco más sueltamente. No, esta persona permanece en su rigidez. La rigidez. La falta de adaptabilidad a distintas situaciones de manera consciente surge cuando se ha fijado un yo de manera mecánica, automática.

2. Propósito al que apunta el curso

A lo que apunta este curso como uno de sus propósitos, es que encontremos en nosotros mismos ¿cuál es la conducta a la que aspiramos con profunda coherencia, con profundo anhelo de coherencia? Y que encontremos un grado de libertad a fin de fundar este yo estable, este centro de gravedad o corazón espiritual. Que se constituya de tal manera en nuestro centro de vida que empiece a unificar todos los fragmentos

dispersos de una personalidad dividida y mal formada. ¿Por qué mal formada? Porque se nos hizo a los tumbos, la personalidad se nos hizo de acuerdo a los golpes de la vida, a la educación recibida, a las frustraciones que han sucedido.

Acuérdense ustedes de cuando hablamos del núcleo de ensueño, esa dirección que estaba escondida detrás de todas las acciones, que nos guiaba sin darnos cuenta hacia un ideal que nunca alcanzamos. Cuando una persona tiene más de un núcleo de ensueño y la carga de estos es más o menos similar, se produce también esta fragmentación del yo, de la división de la persona y que genera sentimientos muy destructivos, genera tragedia interior, en ocasiones. Porque la persona bien intencionada no puede entender esto que le pasa. Y esto forma parte de lo que siempre decimos que san Pablo mencionaba: esa ley que habita la carne, decía él, que me impide hacer el bien que quiero y me hace hacer el mal que aborrezco. Siempre estamos en torno a este tema.

Para terminar con la mención a esto, estos diferentes yoes, cada uno tienen un guión. Es como si cada yo fuera un personaje que tiene un guión escrito y que al ponerse en marcha el detonante ya se despliega con entera soltura ese yo.

Ejemplo: Es el caso típico de un juez. Un juez de la corte suprema o de alguna instancia superior, 40 años de abogacía, llega a ser juez supremo y de noche cae en algunas tropelías, fechorías y promiscuidades, que uno viendo al juez durante el día, no podría imaginarse la conducta del mismo por la noche. Este grueso ej. ocurre con mucha frecuencia, también lo hemos visto dolorosamente patentizarse en nuestra iglesia con los escándalos que todos conocemos.

Este fenómeno de la división absoluta de yoes, ya es cuando la brecha, la fragmentación, es muy grande. Esto se produce mucho también por represión por falta de comprensión profunda. A veces se reprimen roles, o funciones que después estallan armando otra personalidad contrapuesta a la anterior, para evacuar energía que ha estado reprimida. Por eso les decía que este tema es de cuidado, es delicado y muy interesante.

Por eso les decía que aquel tema sugerido de la no reacción es apenas el principio de un proceso, y no es la norma, esto de reprimir la reacción que quiere surgir solo sirve al principio para conocer lo que tenemos dentro y para ejercitar un poco la atención y el músculo de la voluntad, por así decirlo. Esto solo es el paso inicial, hay que ir creciendo en conciencia y ejercitación sucesiva para poder unificarnos.

3. La no reacción

La no reacción es el principio de este trabajo. Es esencial entrenarnos en no reaccionar. No reaccionar nos permite ver con mucha claridad lo que se iba a expresar,

como iba a ser el automatismo. Y al tomar plena conciencia de estos mecanismos interiores, empezamos a distanciarnos, a generar un espacio que luego nos permite operar; como si fuéramos relojeros que quieren modificar los resortes y los engranajes de un reloj muy complejo, y que tiene que funcionar con precisión.

La no reacción la podemos aplicar en cualquier hora del día y en cualquier ámbito en el cual estemos en ese momento: cualquier ámbito interior y en cualquier ámbito exterior, también en cualquiera centro de respuesta.

La no reacción por lo general es el opuesto de la conducta más automática.

Ejemplos: no reaccionar puede ser dejar de reprocharle a la persona que vive con nosotros aquello que siempre le criticamos. No reaccionar puede implicar no verbalizar aquellas pequeñas frases y expresiones de fastidio ante cada cosa que no sale como queremos, o dejar de quejarnos. No reaccionar puede ser caminar lento si habitualmente caminamos rápido, o caminar deprisa si habitualmente tenemos una inercia muy grande y un letargo que nos impide caminar.

➤ **La no reacción y las emociones negativas**

Si tuviéramos que elegir a que campo específico de nuestra vida dedicamos para aprender a no reaccionar yo les sugiero el tema de las emociones negativas.

Permanentemente en nosotros se están produciendo emociones negativas de diferentes grados, de diferente intensidad, porque como decíamos en la clase anterior, se nos ha hecho carne el acto ritual, responder ineficazmente a las situaciones que nos desagradan o que necesitan de una transformación. Esta respuesta ineficaz son las emociones negativas que por supuesto generan conductas inadecuadas.

- **La no reacción transforma en una segunda naturaleza**

Ejemplo: Mi maestro espiritual, trabajaba mucho los íconos, también pintaba. En una ocasión que yo pude presenciar, se le cayó, digamos de su mesa de trabajo en su taller, un gran frasco de tinta, una tinta especial que el utilizaba para sus trabajos, tinta que era muy costosa y que además una vez que se aplicaba no se podía borrar. Este frasco se cayó produciendo una enorme dispersión de las manchas de tinta en varios trabajos que estaban casi terminados y en todo el taller de trabajo. Fue una catástrofe. A mí me impactó muchísimo su no manifestación de fastidio, el permaneció tranquilo y no habían pasado, no sé si tres segundos, que ya estaba con un trapo en la mano empezando a reparar el daño o a evitar que esto fuera peor aún. Me quedé muy impactado y a raíz de esto charlé bastante sobre el tema.

Esta no reacción se le había transformado a él en segunda naturaleza, es decir, ya no le costaba no reaccionar, sin esfuerzo alguno el permanecía tranquilo, impassible.

Ya se producía inmediatamente, junto con la vivencia, la aceptación de lo ocurrido, y funcionalmente se ponían en marcha acciones reparadoras o coherentes con lo sucedido, y se manifestaba una notable ausencia de emociones negativas de descarga de tensiones. Les digo, a mí me impactó y me hizo creer que esto era posible. Poco a poco si uno pone en práctica este tipo de enseñanza, ve el crecimiento, en uno, de cierto espacio, que le permite un mayor margen de libertad respecto de las reacciones.

Yo les sugiero, les enfatizo, les recomiendo elegir algún aspecto que a ustedes les parezca bien, y empezar a ejercitar el músculo de la no reacción. Como dijimos es una primera etapa. Si se lo toman en serio, van a ver que se produce, a medida que no reaccionamos, un acrecentamiento de nuestra capacidad de no reacción, se retroalimenta. Uno empieza a acumular energía y a sentir una mayor carga en la voluntad; es como si nos sintiéramos más capaces de vencer los automatismos. Pero como todos los entrenamientos, al principio se empieza muy de apoco no hay que ambicionar demasiado, hay que empezar por cosas simples.

Por ej. no reaccionar puede ser lavar los platos después de comer si habitualmente no los lavo. Fíjense bien, estudien cada situación. Qué sería la no reacción para mí en ese aspecto determinado. Pero elijan también, les sugiero estar atentos a las emociones negativas, ver cómo nacen: la ira, como se expresa y lo que logra al expresarse, descargar esta tensión, criticar al otro para degradarlo y ponerme por encima. Las emociones negativas esconden mucha riqueza de significado y de conocimiento.

Si empezamos a ponerle freno en serio, o al menos a tomarnos un espacio de tiempo mínimo entre el hecho y la reacción, van a ver como esto crece en nosotros y se nos amplía el grado de libertad.

➤ **Ejercicios:**

1. Continuamos el ejercicio de la clase anterior de la no reacción con mayor énfasis, y de todas las no reacciones posibles, si pueden priorizar alguna de las emociones negativas como punto central del ejercicio mucho mejor.

2. A mí me ha sido muy útil y me es muy útil aún hoy: Al final del día tomarse cinco minutos y recorrer mentalmente lo hecho durante el día. Es muy improbable que lo hagamos, cuesta muchísimo, al principio da mucha pereza, mucha fiaca, como se dice por aquí, primero por tomarse los cinco minutos en la aborágine en que vivimos habitualmente, vamos de una actividad a la otra, sin descansar nunca, a veces ni nos acordamos ni de respirar, siempre estamos en el más allá en el momento siguiente.

Ponernos a estudiar, a revisar lo hecho durante la jornada, a lo mejor con papel y lápiz, sería fantástico pero es muy difícil. Aunque sea difícil tenemos que

recomendar, si puedo recorrer mentalmente de modo liviano, no exhaustivo, me voy a ir percatando cada vez más del automatismo tremendo en que estoy sumergido y voy a empezar a detectar, en los días sucesivos de esta práctica, como permanezco más atento, es decir, cuando el primer día visualizo tales automatismos, el segundo ya me empiezo a acordar de esto y cuando se empiezan a manifestar estoy más atento y después de diez días, me descubro no reaccionando a varios automatismos porque ya los conozco bien.

Simplemente el ejercicio es así: me siento, ojalá con papel y lápiz, digo a ver ¿qué hice hoy? Me levanté, me hice el desayuno salí para tal lugar, me encontré con tal persona. Ven, así, simplemente así. Van a ir descubriendo cosas si lo hacen bien.

Yo me encontraba con diez actividades otros días con veinte y después se iba produciendo una síntesis o un incremento de la mirada, me daba cuenta de que había hecho muchísimas cosas diferentes. Se empezaban a clasificar actos que antes ni advertía.

4. La decisión o la determinación profunda-consagración

Si lo traducimos al lenguaje espiritual lo llamaríamos la consagración. En la vida de todos podemos reconocer momentos de quiebre: un antes y un después, como suele decirse, quizás aquel hecho me hizo realmente pasar de la infancia a la adolescencia, me sentí un hombre a partir de tal otro suceso, etc. Estos momentos de quiebre, o estas encrucijadas que se resuelven en uno u otro sentido. La mayoría de las veces ocurren también mecánicamente como resultado del juego de acontecimientos y situaciones de nuestra vida.

Pero es posible también generar quiebres o momentos de inflexión de manera consciente. Esto es lo que ocurre por ej. con un consagrado con alguien que se ha interesado, se ha sentido llamado a una vocación, ha hecho un largo noviciado o los pasos que requiere esa institución donde se ha presentado y después de varios años de mucho trabajo decide consagrar su vida y por ej. formula votos de vida monástica.

Esa persona en el momento de la consagración ha llegado de un modo o de otro a unificar ciertamente gran parte de sus yoes, porque al tomar la decisión de enclaustrarse, por ej., y de hacer voto de pobreza, castidad, obediencia, etc. ha debido relegar un montón de otras personalidades o de otros yoes que tenían otros propósitos: el propósito de salir, de andar libremente por la ciudad, de visitar amigos, amigas, de consagrarse a ganar dinero, etc.; a unificado en cierto modos sus yoes.

Sin entrar en detalles, nosotros necesitamos para abordar una transformación profunda de nosotros mismos, tomar algún tipo de decisión más profunda, que por esa misma acción interior por ese mismo acto de decidir, nos unifique aunque sea en

parte alguna de nuestras tendencias. Necesitamos como si dijéramos recolectar cargas, varias imágenes, para poder centrarnos en algo y decidirnos con cierta firmeza.

Para transformarnos necesitamos una energía que por lo general no tenemos. A esa energía la vamos a empezar a recolectar con los ejercicios propuestos de no reacción y de evaluación y vamos a recolectar energía en la medida que nos vamos volviendo coherentes, alineados. Pienso que lo que dice el evangelio es correcto una doctrina adecuada, por ej., ¿siento que la enseñanza de Jesús me aviva el corazón y le da sentido y significado a mi vida?¿ y estoy dispuesto a hacerlo con mi mayor esfuerzo y mis mayores luces para ser coherente con ese pensamiento y ese sentimiento?.

Ese modo que les estoy comentando, esa formulación implica una decisión de coherencia, una búsqueda de la coherencia. Pero muchas veces, como les decía, nos encontramos con una falta de energía. Entonces seamos pacientes y empecemos a acumular energía como si fuéramos una persona que quiere acumular dinero y es muy amarrete, no quiere gastar un peso. Empecemos a ahorrar energía. La energía se ahorra estando atentos a lo que ocurre y a nosotros mismos y la energía se ahorra siendo coherentes.

➤ **¿Cómo llegar a una decisión a una consagración a un propósito?**

¿Cómo encontrar en nosotros una férrea determinación? ¿Cómo hacerlo? Debido a los mecanismos que ya conocen de las clases anteriores, se nos va a hacer más fácil comprender como generar en nosotros una decisión profunda. Tenemos que acopiar cargas y elegir un modelo de conducta. Recolectar cargas de las imágenes más entrañables que tenemos en nuestra historia espiritual y elegir o concentrar toda esa carga en un modelo de conducta. Obviamente puede ser Jesús, pero para algunas personas puede ser: aquel maestro o profesor que le fue tan querido y que sintetizaba para él todo lo bueno de un ser humano o puede ser una madre, o un amigo, o hasta un personaje de una película que nos haya parecido admirable y del cual quisiéramos incorporar en nosotros alguna particular virtud.

Entonces, necesitamos un modelo de conducta y acopiar cargas yo les decía a partir de imágenes entrañables.

Ejemplos de acopiar cargas de imágenes entrañables:

- En el caso de un matrimonio que después de varios años se encuentra apagado en su amor, aburridos de la vida que llevan, se quieren pero de un modo tan opaco y desvaído que a veces les parece no sentir nada. Este matrimonio me contaba que tuvieron todo un trabajo psicológico, de acompañamiento espiritual, y me contaban que el primer ejercicio que hicieron fue de empezar a recordar aquello que les unió, los ideales que tenían al principio, los proyectos que se habían planteado, los intangibles, todas aquellas cosas que no eran materiales y que ellos

tenían como importantes para su vida en común. Recordaron sus primeros besos, sus acercamientos, también sus charlas. Esto ¿Qué es? Esto es acopiar cargas, se empieza a concentrar la energía nuevamente en una nueva imagen, decimos, queremos ahora esta relación.

- Otro ej. es el de un monje que siente apagada su devoción, ya no sabe para qué está en el monasterio, etc. y empieza a recordar: ¿por qué vine aquí? ¿Qué buscaba yo en el monasterio? ¿Buscaba a Dios? ¿Y cómo buscaba yo a Dios? ¿Cómo sentía que debía ser mi vida? ¿Cómo me imaginé siendo monje? ¿Cuál era mi mayor ideal? Etc. Esto también es acopiar cargas.

De eso se trata lo necesario, un poco, si nosotros queremos tomar una decisión profunda. Tenemos nuevamente que reunir fuerzas, reunir la energía y decir: a esta altura de mi vida, aquí si bien hay algunos participantes más jóvenes ninguno es un jovencito en este curso, entonces a esta altura de mi vida, acuérdense lo que decía el Dante: a la mitad de mi vida errante me encontré en selva oscura, o frase similar, a esta altura de mi vida ¿qué he de hacer? Verdaderamente quiero cambiar, verdaderamente quiero darle una transformación profunda, más allá de cómo haya sido hasta ahora. Quiero pegar una curva importante, un cambio, una modificación de raíz. Tengo que tomar una decisión, encontrar en mí la fuerza, el gusto y la profundidad de intención que en cierto modo me haga consagrarme al cambio.

Y esto va a ser mucho más fácil después que se produzcan dos o tres cambios importantes de nuestra vida, porque ya nos afirmamos en esa nueva fe en nosotros mismos, y en la ayuda divina por supuesto, que nos ha permitido implementar esas modificaciones.

Una vez, yo conocí a una persona que se sentía totalmente incapaz, una autoestima sumamente disminuida e incapaz de casi cualquier cosa. Una vez que esa persona, por hechos que no vienen al caso, se vio forzada a aprender a manejar un auto, tomó una confianza en sí misma que nunca se le había visto, a raíz de que logró aprender una cosa. Es decir, necesitamos ir teniendo pequeñas evidencias de que aún nosotros con la incoherencia que conocemos de nosotros mismos podemos transformarnos, podemos ir acercándonos al ideal de vida que nuestro corazón nos dice, a la que nuestra vocación nos llama, ese ideal de vida que a lo mejor Dios mismo puso en nuestro interior como un signo de la lección que teníamos que tomar.

Tomar la decisión, consagrarse al propósito del cambio, es fundarse, refundarse. Es importante si ustedes pueden ir viendo, pueden ir sintiendo esto en ustedes. Acercarse a una decisión profunda.

5. Vivir en la divina presencia ¿Es difícil de alcanzar?

- **Control sobre nosotros mismos**

Esa percepción de lo sagrado, ese vivir en la divina presencia o ese sentir que Dios nos acompaña ¿Es algo muy difícil de alcanzar? A mí se me dijo más que difícil no se sabe por dónde buscar, o se busca por vías que nos confunden y nos hacen más difícil el camino, en lugar de facilitarnos el acceso a estos sentidos espirituales, que nos permiten luego acceder a esto que decimos y llamamos lo sagrado, la divina presencia, sentir el acompañamiento de Dios.

Parece ser que cuando nosotros adquirimos cierto grado de control sobre nosotros mismos que nos permite serenarnos y ser capaces de estar un rato en silencio, por ej., empiezan a hacerse posibles, accesibles a nosotros, estos dones del espíritu que normalmente permanecen velados.

Se dice la gracia siempre está, lo que no suele haber es recipientes adecuados para recibirla. También se nos dice que tenemos el corazón tan ocupado, estamos tan llenos de cosas superfluas, tanto en lo material como en lo psicológico, que no percibimos la obra de la gracia en nosotros; no escuchamos el llamado. Es como si tuviéramos el televisor prendido en un muy alto volumen que de tan alto no nos deja escuchar que nos están golpeando la puerta allá a la entrada de la casa, nunca recibimos a quien nos viene a visitar.

Parece ser que para que se nos revele todo un mundo nuevo transfigurado y sobre todo cargado de sentido, de significado, necesitamos antes hacer algo nosotros, de construirnos, vaciarnos, producir alguna modificación importante que nos abra el horizonte de la gracia.

Habrán visto que la ley del estímulo constante decreciente actúa en todo, se acuerdan que dábamos el ej. de la gota: de tanto caer la gota luego dejábamos de escucharla. En nuestra vida entera esta ley opera, actúa, de tal manera que lo que en un momento fueron encendidos ideales juveniles, hoy a la mitad de la vida o más, en plena vida adulta, aquello quedó como un recuerdo cargado de nostalgia, quizás, el cual miramos con una sonrisa condescendiente, como comprendiendo la ingenuidad de aquel joven que fui, pero que hoy ya adulto se ha vuelto cínico, descreído, quizá muy apoltronado en una zona cómoda. Ninguno de nosotros, hermanos, por lo general somos la mejor versión de nosotros mismos, permanecemos a menudo en una medianía, en una mediocridad. Nos hemos dejado envolver por la rutina, nos comportamos siempre de un modo que tiende a la inercia, a la conservación. Y a medida que pasan los años, la esperanza se pierde y lo que es peor nos acostumbramos a haber perdido la esperanza.

Esta película, podríamos ver nuestra vida como una película, y a nosotros como el protagonista de la misma, en esta película de mi vida ¿cómo quiero que siga? ¿cómo quiero que sean los acontecimientos que vienen? Y sobre todo ¿cómo quiero que termine la película?. Dejando de lado todo lo que la voluntad de Dios nos va a ayudar,

nos va a presentar, ciñéndonos a lo fenomenológico como siempre decimos, pareciéramos necesitar algún tipo de profundidad de decisión para implementar cambios importantes y que a partir de esos cambios se abre en nosotros la recepción de la gracia o si quieren con otro lenguaje la utilización de una energía nueva que nos permita convertirnos, realmente ejercer la *metanoia*.

¿Tiene que ser opaco el resto de nuestra vida? ¿tenemos que permanecer en lo gris? Cuando estoy hablando de esto, no estoy hablando de cuestiones espectaculares en lo exterior, es decir, nuestra vida puede transformarse profundamente y a lo mejor no por fuera sino en el modo de vivirla. Cuando hablamos de profundos cambios, puede ser que esto resulte en alguna acción o en alguna modificación exterior que sea llamativa, pero no necesariamente, el cambio del que hablamos es el modo en que vivimos lo que ocurre, la profundidad de las vivencias y sobre todo esta percepción de lo numinoso² de esa aurea luminosa que implica la presencia de Dios, la obra de la gracia cuando la dejamos actuar en nosotros.

¿Qué fue del ideal? anoté para recordar, ¿me he rendido ya? Cuando me casé, cuando me hice sacerdote, monje o monja, cuando empecé tal empresa, cuando fundé tal negocio, cuando comencé a estudiar tal cosa, ¿para qué lo hacía? ¿qué pretendía? ¿Qué buscaba realmente en la profundidad del corazón? Habitualmente por la ley de estímulo decreciente, que mencionábamos, esto se va apagando.

Si no tomamos conciencia y no nos hacemos dueños de nosotros mismos, en la medida de lo posible, habrá que ver hasta qué grado esto es posible, la inercia de la vida nos deja en un lugar en el que seguramente no vamos a querer estar.

Estar en la mediana edad o tener ya unos cuantos años, algunos de ustedes, aunque sean más jóvenes, implica tomar conciencia de que ya es hora, ya es hora ¿por qué no? Ya es hora de implementar cambios importantes. Por ej. imaginen que ustedes tienen hacia la derecha la posibilidad de subir una montaña y hacia la izquierda un río al cual podríamos sumarnos, subir a un bote e ir río abajo: o la montaña o el río ¿Cuándo se dice que la persona tomó la decisión? Cuando empezó a ir en una de las dos direcciones, mientras permanezco en la encrucijada, por más que me diga que decido, no decido, es solo la conducta lo que manifiesta la realidad del haber decidido; del haberme consagrado a un camino.

¿Qué quiero decir con esto? Que hasta que no nos pongamos en marcha no sabremos si la decisión que hemos creído tomar es real o no.

Estoy tratando de acopiar cargas, yo también, para ir abonando el terreno como si fuera un jardín, buscando una decisión profunda en todos, que nos ayude a

² Ante la presencia de lo numinoso y de lo sagrado, el ser humano está ante un misterio tremendo y fascinante.

hacer este laboratorio y esta ejercitación práctica. Cada uno lo hará en la medida que le guste, que pueda, que quiera, así también lo hacemos nosotros.

Necesitamos ejercer sobre nosotros mismos algún grado de control para limpiar, para vaciarnos, para dejar lugar a lo nuevo. Empezamos con la no reacción y con la evaluación de la jornada que vivimos de los principales actos. Simplemente recorrerlos, ni siquiera juzgarlos, no hace falta clasificarlos. Recorrerlos con la mente con la linterna de la atención.

Que el Señor Jesucristo nos ayude a abrir el corazón a la posibilidad de una decisión profunda de cambio en nuestra vida.

Clase 13

Vamos con paciencia y profundidad de-construyendo nuestros automatismos para transformarnos a nosotros mismos. A veces es necesario ver las cosas desde otro punto de vista para que queden cimentadas, comprendidas en profundidad.

1. La necesidad de espiritualizar nuestros actos

Espiritualizar nuestra conducta, que nuestro comportamiento nazca desde el espíritu y no desde la carne o desde la divagación mental.

➤ ¿Qué es espiritualizar los actos?

- **Tres características:**

1. Cuándo hago un acto con consciencia. Es decir consciente de mi mismo mientras la realizo. ¿De qué estoy consciente? De que estoy consciente y de que ejecuto determinada acción. En otros términos: cuando hacemos con atención una acción, una conducta empieza a espiritualizarse.

2. Buscamos darle sentido, significado. ¿Qué quiere decir la palabra sentido? En una de las acepciones alude a ir por una senda, es decir, una acción tiene sentido, cuando es parte de un camino, de una trayectoria, esto es, que está ligada a un propósito. Y una acción tiene significado, que es muy pariente de lo anterior, cuando es signo de algo más que aquello que se percibe. ¿Cuándo mi acción mi conducta tiene significado? Cuando viene a ser signo de algo más.

3. Los actos se realizan recordando a Dios y/o como ofrenda a Dios.

➤ ¿Cómo hacemos para acercarnos a una espiritualización de los actos?

Como van a ver estoy hablando de lo mismo que hemos venido hablando en estas clases anteriores, solo que estoy abordándolo desde otro punto de vista.

¿Cómo hacemos para espiritualizar nuestro comportamiento? Es un proceso. Tenemos que seguir un proceso. Esto es paso a paso, emprender un camino. Como le decía a un hermano muy querido, hace unos días, esto no tiene que ser más fácil que enviar un cohete a la luna o que instalar una colonia en el planeta Marte, como está de moda ahora en estos sitios de las nuevas tecnologías.

Ser dueños de nosotros mismos o en otras palabras: vencer, destruir, de-construir los automatismos, mecanicidades, y engranajes reflejos varios que la maquinaria del cuerpo-mente ha puesto sobre nuestro espíritu, de-construir esas reacciones reflejas que nos oprimen nuestra verdadera intención, no es algo fácil, no tiene porque ser algo fácil, va a requerir esfuerzo de nuestra parte, paciencia, tiempo.

❖ **Comentarios de los resultados de las charlas**

Esto es con lo que más me encontraba en las charlas personales: con la frustración derivada que se expresaba en comentarios tales como: -me doy cuenta tarde de mis reacciones o - cuando quiero reprimirlas ya han salido, están saliendo, ya se me nota. Y en la evaluación posterior de la jornada, esa que yo les sugería que hicieran de cual habían sido los principales actos del día, también otros me comentaban que observaban un montón de reacciones que ni siquiera se habían dado cuenta. Todo esto es un avance, es importante, pero quiero enfatizar con esto, la necesidad de asumir de aceptar, que este es un camino más o menos largo y no sólo eso, sino que requiere mucho de nuestra parte.

➤ **De-construir nuestros mecanismos requiere de toda nuestra atención**

Si revisamos nuestra jornada, nuestro día a día, nuestra conducta habitual, vamos a ver que por lo general nunca ponemos el 100% en algo. Casi les diría jamás. Siempre nos guardamos, nos reservamos un poco de energía, nunca nos entregamos del todo al cambio, a la acción, a la oración, a lo que fuera. En esto de de-construir los automatismos la ley de la carga y la ley de la mente que parece sometida a vientos inmanejables, esta tarea requiere de toda nuestra energía, toda nuestra atención, toda nuestra aplicación, les diría cierta devoción para cambiar el mecanismo que nos oprime, devoción para transformarnos a nosotros mismos.

● **Repasamos la no reacción**

La primera no reacción es contra cualquier acto mecánico. Cualquier acto automático que yo observo, que yo detecto que se va a producir le pongo un freno, lo obstaculizo. Esto me permite observar con mucho mayor detenimiento el mecanismo que origina ese acto, y posteriormente me va a permitir comprender mejor y por eso poder transformar. No vamos a trascender la conducta si no comprendemos en profundidad, y recién ahí, podremos trascender porque resulta obvio que la solución no es reprimir sino transformar verdaderamente.

Asique ahí tienen la ejercitación básica inicial. Vivo con alguien que deja siempre los vasos y los platos en la mesa después de usarlos, vivo con alguien que es muy desordenado, entonces mi reacción automática es reprochar esto, quejarme, adoptar una actitud fastidiosa. No, esa sería la primera ejercitación en la no reacción.

Poner un alto a esta verborragia, a estos reclamos, a estas quejas. Por dentro voy a sentir furia, violencia, ira, pero van a ver que si se ejercitan en esto, al mismo tiempo, vamos a sentir una carga de energía, empezamos a sentirnos con más fuerza, para empezar a adoptar aptitudes no reactivas en otras cosas más importantes ¿cuáles son esas cosas más importantes? las emociones negativas. El segundo paso en la ejercitación de no reaccionar, es empezar a poner freno, no ya, a la verbalización de una queja o a una actitud de fastidio, sino a la emoción misma. Cuando la veo surgir la atiendo la miro con toda mi atención y relajo, distiendo el cuerpo. Descreo de los pensamientos, esto es importante, que vienen a la mente y por ejemplo como hago personalmente o intento hacerlo, acudir a la oración de Jesús, a la jaculatoria que ustedes estén practicando o en otros términos invocar la presencia de Dios: Señor ayúdame.

Detecto la emoción negativa, la reprimo en una fase inicial, no la dejo salir y observándola con detenimiento acudo a una distensión corporal, respiro hondo, esto me ayuda a distender la mente y acudo a Dios, acudo a la oración. Así que en cuanto a la no reacción, estas dos fases por decirlo así, son importantes.

❖ **Ejemplo: en la fila para efectuar un pago**

Días atrás fui a efectuar un pago en uno de estos sitios que cobran a cuenta de los bancos y había una larga cola, esto veía que sucedía en mí y también en otras personas. De vez en cuando alguna de las personas que iba a pagar, se demoraba en demasía, diez minutos o incluso más para una sola persona. Vieron esa gente que llevan muchas facturas para pagar, serán trámites, encargos, y entonces ¿qué se empezaba a producir? Se empezaba a producir que unos y otros empezábamos a mirar allá a lo lejos, a ver qué pasa. Y esto no era solo una observación imparcial o neutra sino que había fastidio, empezaba a surgir la queja. Yo me acordaba de que tenía que hacer este curso, este vídeo y me llamaba a la reflexión ¿Cuál es el sentido de esta conducta, para los que estábamos en la fila? Evidentemente quería producirse una descarga de tensiones, se iba produciendo en nosotros una creciente tensión ante la espera ¿por qué? porque nosotros deseábamos estar en otra parte y no haciendo fila. Al no poder cumplir nuestro deseo se iba generando una tensión corporal. Así que uno de los sentidos que tenía este fastidio, estos movimientos, parecía ser los de descargar la tensión. Pero también y más significativamente pareciera que ejecutábamos actos rituales, que ya hemos hablado suficiente. Empezábamos a ejecutar conjuros ¿vieron en las películas esos magos o esas brujas, que ejecutan un conjuro y dicen cosas? Para modificar mágicamente la realidad. Eso era lo que empezábamos a hacer los participantes de la cola, de la fila, para ver si allá a lo lejos la realidad cambiaba, y nosotros podíamos volvernos más rápidos a nuestra casa o ir a donde queríamos ir.

Este tipo de acciones, este ejemplo simple, fíjense, es una herramienta interesantísima para que empecemos a cargar energía, para que aprendamos a no

reaccionar y comencemos a sentir una nueva fuerza en nosotros, que nos va a dar fe, confianza, en este caso no hablo de la fe en Dios, sino, confianza en que hay algo en nosotros una intención decidida capaz de sumarse a la gracia y transformarnos.

- **Encontrar un deseo profundo de cambio**

Necesitamos encontrar en nosotros un deseo profundo de cambio. Se acuerdan que hablaba de la necesidad de decidir, de determinarse con férrea decisión con una muy grande intención, de eso estoy hablando nuevamente. Pero claro, a veces no hay ni energía para tomar una decisión. Entonces estas pequeñas acciones por ejemplo en la cola de un banco, en la fila de la verdulería, o luego de la cena lavar los platos y no dejarlos para el otro día. Veán en la vida diaria cualquiera de estas cuestiones a las que suelen responder con total automatismo y mecanicidad y hagan el esfuerzo de modificarlo.

Como ustedes saben también doy el curso de filocalía, estos monjes suelen hablar mucho de la íntima, de la profunda necesidad, de poner todo para que la gracia nos transforme. Hace falta una sinergia entre nuestro propósito, nuestro esfuerzo y la acción de la gracia. Es como si la gracia no tendiera a manifestarse en quien vive en la pereza, en el letargo, en la fiaca, en la negligencia, respecto de su propio desarrollo espiritual. Pero que pasa, ya estoy negligente ya estoy sin energía. Por eso les digo pequeñísimas acciones, busquemos, que apunten a ir cargando y modificando pequeños aspectos de nuestra vida.

- **¿Qué es lo que sucede? ¿Qué es lo que está detrás de todos los automatismos?**

Como hemos dicho la falta de plenitud. Buscamos una plenitud ficticia, una plenitud falsa un simulacro de plenitud, mediante sensaciones corporales y divagaciones o ensoñaciones mentales. Como no me siento unido a Dios. Como no siento significado en mi vida. Como no estoy entusiasmado en el día a día, me sacio con sensaciones en el tracto digestivo; esto es comida. Me sacio divagando en fantasías o viendo vidas de otros en la televisión etc. etc. etc. sustancias, personas, situaciones.

Mientras nosotros persistamos en compensar nuestra carencia profunda de un corazón espiritualizado de la sensación de la presencia de Dios, es difícil que nuestra vida cambie, es difícil que nuestros sentidos espirituales se abran, iluminen el mundo que percibimos y nuestra propia mirada. ¿Qué podemos hacer con esto? esto que estamos haciendo: orar mucho e ir comprendiendo los mecanismos que nos oprimen.

Tomé nota de que la raíz de nuestro malestar es que derivamos la sensación de cosas no reales. Siempre estamos como compensando, como tomando prestado la

sensación de plenitud de los objetos y de las situaciones del mundo. Esto es lo que tenemos que cambiar y a eso va todo el curso de fenomenología.

Les mando un abrazo fraterno invocando a Jesucristo. Hasta pronto

Clase 14

1. La postergación

La gracia sola no se impone, busca también nuestro consentimiento al cambio, nuestro deseo de *metanoia*.

Han visto que todo el tiempo estamos postergando. La famosa postergación, el dejar para después. Uno puede acopiar mucha energía cuando todo lo postergado se actualiza, de una vez por todas lo hicimos. Si se ponen a revisar van a encontrar muchas cosas desde las más nimias hasta las más insignificantes, por decir así, hasta quizás las más importantes.

❖ **práctica sugerida** hasta el próximo vídeo, pongamos una semana, algo que venimos postergando, de una vez por todas hacerlo. Ejecutar esa acción que estamos dejando de lado, que dejamos para después.

• ¿Por qué dejamos para después?

Porque tenemos una resistencia a efectuarla, hay algo que nos obstaculiza ¿Qué puede ser? En general nos parece que el esfuerzo de la acción no vale la pena para el resultado que pretendemos o que avizoramos que vamos a tener. Este suele ser uno de los motivos más comunes de la postergación de las acciones.

Pero por ejemplo en el plano de las relaciones suele haber un plano emotivo, o una afirmación del ego: yo sé que a esa persona le tengo que pedir disculpas, por ej. o sé que tengo que llamarla y decirle tal cosa, o preguntarle ¿Cómo está? ¿Qué fue de aquello que quedó pendiente entre nosotros? ¿Me vas a devolver tal cosa? O yo llamar y devolverle tal cosa. Puede ser pedir perdón, si hemos ofendido. Hay infinidad de cosas ¿verdad?

A veces venimos postergando un momento de oración, muchas veces decimos: -voy a hacer una hora entera de oración y pasa una semana y no la hemos hecho. Otros tendrán un retiro, se proponen hacer un retiro de un día o un ayuno de varias horas. Bueno ustedes verán.

Si logramos en una semana hacer una o dos cosas que se vienen postergando desde vario tiempo atrás, van a ver como sienten una mayor fuerza, una mayor carga de energía. Empezamos de a poquito a sentirnos más capaces, más dueños de nuestro comportamiento. Revisen y pongan manos a la obra.

Aprovecho esta práctica para comentarles que hay una cosa que postergamos todo el tiempo, está siempre en el trasfondo y que nos damos cuenta, aunque no queramos nos damos cuenta que vamos postergando desde hace muchos, muchos años, es la postergación del bienestar. Siempre nos parece que nos falta algo para estar bien: cuando termine el curso, cuando pague las cuotas del auto, cuando viaje allá, cuando me encuentre con tal, cuando cumpla estas obligaciones. Hay como una voz muy silenciosa dentro que nos dice: -cuando tal cosa, ahí sí, cuando tal cosa, vas a estar bien, vas a ser feliz. Quizá no se formula de este modo tan explícito, pero revísenlo con detenimiento.

Yo charlaba también con un hermano que lo hago con frecuencia y comentábamos esto de que todo el tiempo estoy yendo hacia el momento siguiente. Lo hemos conversado, no es una temática nueva. Pero fíjense que de fondo cuando estamos corriendo de un momento hacia el otro, lo que estamos haciendo es postergar el bienestar, la felicidad o el contento, o la paz. Es una seducción, una fascinación muy extraña que produce en nosotros el automatismo de la mente. Los mecanismos psicocorporales parecieran hipnotizarnos, seducirnos, fascinarnos y hacernos creer cada día, una y otra vez, a la mañana, a la tarde, a la noche. Siempre andamos creyendo que si nos apresuramos un poco o si hacemos esto y lo demás allá, ahí sí, ahí si nos vamos a poder relajar y es mentira, a lo sumo nos relajamos un ratito y entramos de vuelta en la aboráginé, en el vértigo, en el apresuramiento, la inquietud.

No hay mayor postergación que la postergación del bien estar. Que al final de cuentas no es otra cosa sino la unión con Dios, sentirnos cerca de Dios, vivir en su presencia, como siempre insistimos, lo postergamos.

Yo mismo me acuerdo de estar esperando ansiosamente algún retiro de silencio en un monasterio, donde tenía ya agendada la visita, como si el retiro me fuera a dar una cosa que yo no tenía ya en ese momento, Dios no estaba en el retiro, Dios estaba ya mismo conmigo, Dios estaba antes durante y después del retiro. Pero esto que parece tan explícito, esto nos sucede todos los días.

Ya al despertar, ahí mismo, invocamos a Dios, nos ponemos en la presencia, empezamos a pedir, tratamos que este día que empieza sea sagrado, que podamos hacer esa liturgia de la que venimos hablando, liturgia del momento a momento, hacer las cosas bien, ya ahí mismo, no después, no después que limpie la cocina, después que termine aquél trámite, sino durante la limpieza de la cocina, durante el trámite, ahora mismo.

¿Qué les propongo? Revisen, siéntense un ratito, revisen con detenimiento ¿qué vengo postergando hace tiempo? Escarben un poco, el último año, los últimos meses, a lo mejor más. Y sobre todo en el campo de las relaciones humanas, o tal vez estamos postergando una confesión, un reencuentro, un pago. Fíjense, basta de

postergar,elijamos una o dos cosas y tomemos la semana como plazo máximo para completar esa acción.

Cada acción, esto me enseñaron a fuego, que uno deja sin completar, deja un rastro, un residuo. Es como si fuera quedando el rastro de la basura, vieron cuando sacamos la basura a la vereda, que a veces hay una pequeña rotura y nos va goteando la bolsa, va perdiendo basura. Cada acto que dejamos sin completar produce eso, pero en nuestra energía, en nosotros mismos. No hay que llegar a extremos, no hay que caer a extremos, se pueden dejar los platos para el otro día, puede ser. Pero ese tipo de acciones las tenemos muy frecuente en el día. Vamos dejando, vamos dejando y nos encontramos con un desorden exterior y por supuesto con un desorden interior.

Fijémonos en estos actos pendientes que para nosotros sean más o menos significativos y veamos si es cierto que eso nos da energía, porque si fuera cierto tendríamos los días siguientes una posibilidad acrecentada de aplicar esa energía recogida, esa energía nueva a no reaccionar.

Acuérdense que si no hacemos esto, nos va a ser difícil seguir con el proceso de descubrir nuestra verdadera libertad, de centrarnos en el corazón espiritual y a partir de ahí hacer una transformación que aunada con la gracia nos permita ser mejores cristianos, que es lo que buscamos, mejores personas y sobre todo vivir en plenitud nuestra verdadera naturaleza que es la de ser hijos de Dios.

Invoco al Señor Jesucristo para que nos inflame el corazón del amor necesario hacia Dios y hacia nosotros mismos, que nos permita realizar estas acciones. Un abrazo fraterno para todos.

Clase 15

1. El impasible

Tema central que fue para mí la sorpresa más grande desde que desde muy chico empecé a buscar a Dios. La sorpresa ocurrió cuando se me dijo, luego se me demostró y posteriormente se me exhortó a verificar por mi mismo: la realidad indubitable de que los pensamientos, los sentimientos y las acciones no eran mías, como yo consideraba hasta entonces, sino que eran un ocurrir, un suceder que acontecía en la mente, en el cuerpo y por supuesto en el comportamiento que de esos dos factores se derivaba.

Esto que en primera instancia es desmoralizante, deprimente, no lo es tanto, porque en un paso posterior venimos a descubrir quien somos realmente y cuál es nuestro verdadero grado de libertad. Porque la libertad existe, todos tenemos sensación de libertad. Pero la libertad no está donde creemos, no está en lo maquinal, no está en lo automático, en lo reflejo ni en lo mecánico. La libertad está en otro lugar, digamos en principio en ese que somos o en la plataforma desde la cual observamos todo lo anterior. Permítanme repasar con tranquilidad el tema porque es central.

Todo el curso de fenomenología no sirve si ustedes no acuerdan conmigo esto, si no lo acuerdan por propia experiencia les recomiendo que dejen el curso, porque no va a tener utilidad, va a ser una pérdida de tiempo. Y cada uno como es obvio tiene derecho a seguir los caminos del pensamiento de la emoción y de la conducta que mejor le resulte.

Tengo la convicción de que todos los caminos, todos los métodos conducen al mismo Dios, solamente que algunos pueden llevarnos más tiempo, menos tiempo, ser más fácil o más doloroso, etc.

➤ **Mecanismo del pensamiento**

Puestos a considerarlo con suma atención, nosotros no podemos negar que aquí, en la mente, se da un pensamiento distinto que el que se da allí, fuera. Yo ahora veo la imagen de mi abuelita, en la mente. Digámoslo mejor, pienso en mi abuelita y cualquiera de ustedes está pensando en su hija, su hijo, en el auto, en la lluvia. Es decir no podemos negar una diferencia en cuanto a que en mí se da un tipo de pensamiento y en ustedes otro. Hasta allí se ratifica la creencia cultural aceptada de que yo tengo mis pensamientos y tú tienes los tuyos.

Pero cuando me pongo a ver cómo es que se ha originado el pensamiento que recién les comuniqué de mi abuelita, descubro que no hubo en mí ningún acto de decisión entre varios pensamientos alternativos que finalmente me llevaran a elegir la

imagen de mi abuela tan querida. En todo caso si soy muy fino y atento, si tomo conciencia del mecanismo que ocurrió, caigo en la cuenta de que hubo, sí, una selección de varias imágenes posibles y que finalmente les conté la de mi abuela, pero esta selección fue totalmente involuntaria, no hubo nada en mí que yo pueda detectar, que yo pueda llamar mi voluntad, que me hizo hablarles a ustedes, recién, con el ejemplo de mi abuela. Esto fue una ocurrencia, un suceder, un encadenamiento de diversos mecanismos, se acuerdan la carga de las imágenes, las imágenes colectoras, las percepciones, las co-presencias. Toda esa mezcla de conceptos, que si ustedes tienen ganas pueden repasar en las clases anteriores, es lo que llevó a que esta mente y este cuerpo dijera mi abuela y mencionara el ej. del hijo, la hija, el auto o el vecino.

➤ **Nuestros pensamientos no son nuestra voz**

Nuestros pensamientos examínenlos con detenimiento, ocurren, atraviesan nuestro espacio de conciencia sin volición alguna de nuestra parte. No son nuestra voz, esto es lo que fenomenología quiere destacar. Aquí está la raíz de enormes conflictos en nuestra vida espiritual y en todo tipo y aspectos de vida, porque a veces son tan erráticos los pensamientos, tan contradictorios, tan inconducentes, que al considerarlos nuestra propia voz, muchas veces llegamos al punto de enloquecer por la incoherencia. Por eso que siempre ratificamos como el apóstol Pablo de que, terminamos haciendo lo que no queremos y no hacemos lo que sí queremos. Y esto porque las conductas, las acciones, derivan de los pensamientos y de los sentimientos que al generarse en simultáneo, detonan movimientos corporales. Es muy sorprendente, es muy choqueante darse cuenta que el cuerpo y la mente tienen mucho de máquina, de engranaje, de mecanismo, de funcionamiento automático, de una cosa predeterminada como si fuéramos una especie de programa que se está ejecutando.

Nuestro corazón religioso, nuestro corazón cristiano, lo primero que hace es entrar en rechazo, porque esto contradice en apariencia la doctrina de la iglesia. Pero no es así. Por eso yo les decía: pongamos entre paréntesis, esto no contradice, pero necesitamos poner entre paréntesis las creencias religiosas de manera que podamos observar sin el velo del dogma o de lo que ya suponemos o de lo que creemos. Créanme que esto a mí, me ha hecho sentir más cristiano. La fenomenología no me ha apartado de Cristo, al contrario. A demás quien me transmitió estos conocimientos, fue la persona más cristiana que yo he conocido en la vida y más coherente.

➤ **Los sentimientos**

Los sentimientos igual. Ocurre tal suceso yo descubro que estoy enojado, ocurre tal otra cosa, yo descubro que eso me agrada mucho o me desagradó. Al cabo de unas horas, transcurrido el día, siento fastidio y así alegría, gozo, devoción,

sequedad, y en nada de eso intervine, no ha sido voluntario, nuevamente me ha sucedido.

Las personas religiosas, hay varias participantes en el curso, son personas de vida consagrada, incluso en la clausura, nos comentan estas cosas, las incidencias de la mente y de las emociones muy lejos de la voluntad profunda que uno tiene.

➤ **Comprobación de si intervenimos en pensamientos y sentimientos**

Examinen si les hace falta una vez más, pónganse una alarma, un temporizador de aquí a dos minutos, muy breve. Pero antes de ponerlo digan voy a pensar estos dos minutos en tal cosa, en tal versículo del evangelio y voy a sentir una emoción acorde con ese versículo. Hagan la prueba, pongan el temporizador y dedíquense solo a pensar en ese versículo que también conocen y a sentir una emoción coherente con ese versículo y van a ver que les resulta imposible mantener un mismo pensamiento y mucho menos un sentimiento acorde durante ese lapso de tiempo. No es que no lo puedan lograr, pero van a ver que permanentemente hay movimientos del pensar y movimientos de la emoción que no responden a la intención prefijada por nosotros.

Cuando esto se comprueba en serio además de estupefactos, quedamos con una interrogación profunda ¿Pero entonces mi vida ha transcurrido automáticamente como reacción, acción y reacción, como reflejos condicionados: por la cultura, por la familia, etc. etc.? Si. Atrevámonos a ver esta verdad interior que todos podemos comprobar y entonces a partir de ahí decidimos ¿cómo cambiamos esto? No manejo mi cuerpo, no manejo mis funciones fisiológicas, no manejo las conductas, no manejo los pensamientos y no manejo los sentimientos. Es una locura.

➤ **Yo me doy cuenta - conciencia**

Pero eh aquí que hay alguien que se da cuenta de todo esto. Yo me doy cuenta de los pensamientos que pasan, de los sentimientos variables, de las acciones contradictorias, de las acciones que me gustan que casualmente coinciden con mi intención. Yo me doy cuenta, yo veo, testifico esto que ocurre. Y si revisamos en la soledad de nuestro cuarto, en la soledad de nuestra celda, si tratamos de reflexionar haciendo un repaso de toda nuestra vida, vamos a ver que aún en los peores momentos trágicos, dramáticos, de sufrimiento de lo que fuera, estábamos siempre mirando detrás de lo que ocurría y no sólo afuera sino también en los pensamientos, en los sentimientos y en la conducta. Como si miráramos detrás de nuestra cabeza, como si en realidad el ojo estuviera detrás.

Esto también es sorprendente porque lo podemos comprobar y también tiene la utilidad demostrable, o mejor dicho, nos hace interrogarnos ¿Con qué ojo veo los pensamientos? Porque si me dicen que veo esa pared con mis ojos lo admito, pero ¿con qué ojos miro las imágenes, los pensamientos? Si me dicen que escucho los

sonidos por mis oídos lo acepto, pero con qué oídos escucho esta melodía que ahora recuerdo. Y los aromas que evocamos, que yendo a la memoria, con que olfato los sentimos y así con cualquier sentido. No es extraordinario, con qué ojo miro los pensamientos y los sentimientos.

Ese ojo interior, ese oído interior es la atención, hay una atención, hay una mirada, hay una conciencia que se da cuenta de todo. Esa es la verdadera mirada, mucho más importante que los ojos físicos, porque esa mirada abarca e incluye los ojos del físico, los oídos del cuerpo y los demás sentidos.

➤ **Impasibilidad**

Esta mirada testigo de lo que ocurre no está inmóvil, no es esclava de lo que ocurre, esta mirada tiene mucho que ver con la famosa impassibilidad de la que hablan en filocalía y que aquí también hemos hecho mención. Hay un sitio en nosotros que probablemente, y dejémoslo en suspenso, sea lo que somos, el hijo de Dios inmaterial, un sitio invulnerable, un sitio a lo que nada puede afectar, el lugar del impassible, otros dirán el lugar donde vive Cristo, o la celda interior, el reservorio de la gracia, donde el Espíritu Santo viene y se queda.

Ese sitio ya está, ya es fuerte, ya es impassible y ya está en presencia cotidiana de la presencia de Dios, no hay que construirlo, pero si tenemos que darnos cuenta de que ese sitio existe, esa ermita interior y de que es mucho más nosotros mismos que la carne que va envejeciendo y muriendo a cada instante y mucho más que todo esto que ocurre, los pensamientos, de los cuales no tengo manejo alguno.

➤ **El otro testigo – nuestra esencia divina**

En pasos posteriores si nos hacemos firmes en este darnos cuenta, si nos acostumbramos a estar observando con toda nuestra atención, estas ocurrencias en cuerpo, mente y mundo. Si esta capacidad de concentración se afianza y se fortalece como ocurre con los músculos, descubrimos que hay una mirada que también se da cuenta del testigo. Que también nos damos cuenta de que nos estamos dando cuenta, y aquí ya fue el acabose.

Reconocemos al testigo, reconocemos a la atención como una función, como un brazo, como una mano ¿de quién? De lo que somos. Y ahí empezamos a emparentarnos muchísimo más con la concepción filocalica del ser inmaterial, de la chispa divina que realmente es nuestra esencia profunda que nunca está separada de Dios. Es propiamente el corazón de Cristo en nosotros, el Salvador.

Es por eso que el evangelio de Lucas nos habla de este cielo, del Reino dentro de nosotros (*Lc 17,21*). El cielo, el Reino de Dios está dentro de nosotros. ¿De que se habló cuando se habló de estas cosas? ¿A que se alude? Desde el punto de vista que

abordamos en fenomenología, se estaba hablando precisamente de esta mirada impasible que se da cuenta incluso de la testificación que produce la atención, que viene a ser una herramienta de lo que somos. La atención es como una linterna a la cual puedo dirigir hacia donde apunto la luz y entonces si digo que apunto la luz, caigo en cuenta de que ahí está, ahí aparece la voluntad, ahí surge una chispa de libertad.

Ahh... ¿Quiere decir entonces que yo puedo atender a donde yo quiero atender? Un momentito, hay que entrenarse para ser capaz de dirigir la mirada interior a donde queremos. Esta atención de la que tanto hablan en filocalía, este darse cuenta, esta conciencia.

Fíjense, estos pocos minutos es lo esencial de fenomenología. Esto es todo, a partir de aquí tenemos que entrenarnos, diariamente, cotidianamente para despertar a estos hechos, para mirar a ese impasible que está en nosotros y entonces las prácticas, los ejercicios, apuntan a cultivar y robustecer la atención que tiene muchos años ya de falta de entrenamiento y de dispersión. Nuestra atención es totalmente dispersa, está sometida a vaivenes múltiples: biológicos, psicológicos, sociales, culturales, de época etc.

Ser dueños de nosotros mismos implica antes que nada reconocer quien somos, y a partir de ahí empezar a vivir desde eso que somos. Un hijo de Dios inmaterial, espiritual a lo que nada puede afectar. Porque Dios mismo, Cristo el Señor vive con nosotros.

Un abrazo fraterno para todos.

Clase 16

1. La rebelión ante el sufrimiento

No es bueno terminar la semana habiendo olvidado aquellos objetivos que en su momento nos entusiasmaron. No es bueno, decía un amigo, dejarse llevar por el viento como si uno fuera una hoja. Puede ser lindo estéticamente o imaginativamente, pero en la vida cotidiana es bueno tener un propósito sobre todo interior. Un objetivo interior, que se va a manifestar sin duda en nuestra conducta exterior, con los demás en el mundo de las cosas y de las personas.

Vieron que fácil que es olvidar lo que nos proponemos, perder el entusiasmo, el vigor espiritual, es muy fácil. Eso sucede precisamente por la mecanicidad, por los automatismos. A poco de andar, los estímulos empiezan a modificar la dirección que habíamos tomado. Si dejamos que esto persista sin poner conciencia, es decir, mucha atención sobre aquella vía que habíamos elegido, a poco de andar nos encontramos no sólo lejos de donde queríamos llegar, sino a veces, en sitios bastante opuestos. Todos tenemos experiencia de esto.

¿Qué les parece si esta semana tomamos como tarea, estar atentos a ser irreverentes con el sufrimiento? A no hacerle la venia al sufrimiento. Como decíamos días atrás no darle autoridad. Uno se inclina ante el rey, ante la autoridad, ante Dios, no debemos inclinarnos ante el sufrimiento. Para esto es necesario comprender bien qué es el sufrimiento, posteriormente decidimos a desactivar en la medida de nuestras fuerzas este mecanismo, e introducir modificaciones en la medida de nuestra libertad a todo esto que está ocurriendo.

El sufrimiento es una sensación física y es una articulación mental, es decir, son ciertos pensamientos que permanecen, que recurren, que se repiten y que permanecen asociados, como si hubiera cables, a ciertos órganos y a ciertas sensaciones corporales. Lo hemos conversado ¿verdad?

¿Qué es el sufrimiento? un poco más profundamente hablando, o mejor dicho, diciéndolo desde otro punto de vista, el sufrimiento es una respuesta inadecuada a algo que está ocurriendo. Una respuesta inadecuada que el cuerpo y la mente están produciendo ante una situación, esta situación seguramente es exterior y tiene concomitancias, tiene correspondencias con mi vida interior, llamémosle la vida del alma, de *psiqué* y la vida espiritual.

Por lo general sufrimos, no estoy hablando de dolor físico sino del sufrimiento que tiene máximo componente mental. Sufrimos cuando está ocurriendo algo que nuestra mente no desea. Vieron que todo el tiempo estábamos mecánica, automáticamente gustando y disgustándonos de aquello que ocurre, todo el día el

organismo está diciendo que bueno esto, que malo esto, esto me gusta, esto no me gusta, esto sí, esto no y en esa bipolaridad se debate la mente y el cuerpo humano y se produce el fenómeno conflictivo, el fenómeno de respuesta inadecuada al que llamamos sufrimiento.

Se acuerdan que hablábamos que si por ej. tenemos un dolor en una mano, el dolor en sí por lo general es soportable, por lo general salvo que sea una herida o una dolencia muy extrema, casi todos los dolores del cuerpo humano son soportables, es decir, sin caer en la desesperación. Pero ¿Qué pasa? nuestra mente le adjunta, así como en un correo electrónico nosotros adjuntamos un archivo, un documento Word, ha este dolor en la mano, la mente le adjunta una serie de creencias, es decir pensamientos que contribuyen a aumentar no solo la intensidad del dolor físico, sino que generan un fenómeno mental el cual denominamos sufrimiento, que está hecho básicamente de memoria y de imaginación.

Por ejemplo me duele la mano, no hay nada a la vista que justifique ese dolor, y la mente le adjunta memorias de informaciones leídas, o de vivencias con alguna persona conocida, de que podría ser un problema óseo, que desencadenado por tal cosa termina en tal otra cosa, y ahí se pasa inmediatamente a la imaginación y entonces nos vemos, en la mente, en el consultorio del médico, rápidamente pasa un pensamiento en el que el médico dice mire esto puede ser peligroso y ya saben así siguiendo. Es decir, entre la memoria y la imaginación se construye una virtualidad, una realidad puramente inexistente, inexistente como existe una carpetita en la pantalla de nuestro computador, vieron que tenemos esas carpetitas amarillas en el Windows que las movemos, las desplazamos, las abrimos, las cerramos, pero en realidad son virtuales, algo muy parecido es el sufrimiento.

Entonces cuando ocurre en el cuerpo el hambre, la sed, una enfermedad realmente dolorosa, si a eso se le quita el adjunto del sufrimiento mental, es decir, memoria e imaginación negativa, es mucho más llevadero el dolor. Pero lo que más nos suele ocurrir, es que transcurren nuestros días, cada jornada sucede a la otra y nosotros vivimos como decía un gran filósofo: inmersos en una silenciosa desesperación.

Esta frase me impactó mucho cuando la leí porque dije: -esto es cierto, esto es mi vida, yo vivo en una silenciosa desesperación. Claro, la desesperación la tenemos asociada por lo general a manifestaciones muy llamativas, donde la persona mueve los brazos, grita, quizás corre sin sentido, eso lo tenemos asociado a una persona desesperada. Pero nuestro día a día subterráneamente, en eso que va por debajo, vivimos muy parecido a la desesperación. Ustedes se acuerdan que sufrimiento quiere decir aquello que se lleva por debajo, o la carga, el peso que se lleva por debajo, etimológicamente.

➤ **Práctica de la atención dirigida**

Yo les propongo que esta semana prestemos atención a revelarnos contra el sufrimiento. ¿Qué quiere decir revelarse? Quiere decir no hacer caso, no someterse, no me rindo, no me pongo bajo el yugo, no me someto. Entonces cuando sintamos, cuando percibamos, cuando caemos en cuenta en esta semana que se inicia de que estamos sometidos a algún tipo de sufrimiento mental, o que estamos adjuntando al dolor físico, que a lo mejor estamos padeciendo, imaginación y memoria negativa, no lo permitamos. ¿Y cómo se hace para no permitir esto? La atención, ese brazo de nuestra voluntad, ese atisbo de verdadera libertad que es nuestra atención, dirijámoslo en otra dirección. Se llama practicar la atención dirigida.

En lugar de seguir esos pensamientos con mi atención, en lugar de entregarme a ellos y someterme, los desatiendo ¿Cómo puedo hacer? Empecemos cambiando la atención de lugar, por ej. aferrándola a la oración de Jesús, o aferrándola a un sonido que escuchamos, o por ej. y esto es muy útil, concentremos nuestra atención en dirigir el ritmo respiratorio, hacerlo suave y profundo, no hace falta que esto sea largo 5 ó 10 minutos ojalá! Cambia extraordinariamente el ritmo y la índole de los pensamientos, cambia la índole, el tenor de los pensamientos.

Cuando nosotros nos ponemos a dialogar con los pensamientos negativos ya perdimos. En apariencia este diálogo, este entretenernos con los pensamientos negativos, en apariencia nos permitiría transformar la situación, pero esto es una gran mentira. Todo diálogo con los pensamientos nos lleva a una divagación mayor y nos somete a los ímpetus de los humores del cuerpo, a los estímulos del medio, a la memoria.

Simplemente me descubro sufrimiento o me descubro agregando sufrimiento mental a un dolor físico, empiezo ahí no más, aunque no tenga fervor aunque no haya devoción, a repetir mi oración preferida, por caso la oración de Jesús. Y desde ese sufrimiento empiezo a pedir sin devoción porque no la encuentro y ¿con qué pido? Con dolor, si te duele, pide con el dolor, si sufres pide con el sufrimiento. Eso ya es revelarse, es empezar a atender a otra cosa que al diálogo vacío, superfluo, dañino de los pensamientos.

Si no puedo orar por distintas circunstancias mentales o exteriores, atiende a un sonido, busca un sonido concéntrate en él un ratito, si tampoco puedo ve a la respiración intenta calmarla, si no puedes habla con alguien, llama a un amigo por teléfono, tienes a mano la posibilidad de ver un video que hace unos días te inspiró de alguien o de tomar una página de un libro espiritual que también te inspiró en su momento etc.etc.etc.

Les cuento, yo uso con mucha frecuencia el ponerme a limpiar, si advierto que empieza a surgir el sufrimiento me pongo a limpiar, a ordenar, y eso a mí me resulta, a los pocos minutos me encuentro en una situación de mayor margen de libertad. Porque cuando sufrimos, ya estamos esclavizados. El sufrimiento es una respuesta mecánica inadecuada que nos hace esclavos de los humores corporales y de las consecuencias mentales de esos humores, cuando digo humores me refiero a sustancias químicas que operan en la electroquímica cerebral y por supuesto en toda la fisiología.

Gran parte del sufrimiento es una adicción, creo que ya lo hemos conversado. Ustedes saben que se ha descubierto que las personas nos aficionamos a sufrir. ¿Pero cómo puede ser esto, es ridículo? Dicen algunos, cómo voy a aficionarme a algo que me causa tanta molestia que es el sufrimiento. Sucede que el cerebro se acostumbra a determinadas secreciones. Entonces muchas veces cuando sufrimos mentalmente se produce la producción de ciertas hormonas, que son contrarrestadas por otras hormonas y a todo este circuito electroquímico, los neuroceptores, los receptores de las neuronas se acostumbran. Nos acostumbramos a recibir ciertas sustancias que el cuerpo segrega cuando sufre. Nos acostumbramos a recibir por vía endógena, es decir, a consumir por dentro del cuerpo ciertas sustancias que el cuerpo segrega cuando sufre. Es increíble, pero es cierto.

La afición, la adicción, el vicio de sufrir no solo es químico también es psicológico, nos acostumbramos que al sufrir se producen ciertas reacciones en nuestro medio inmediato. Por ej. las personas que viven conmigo cuando me ven sufrir empiezan a prestarme atención, y esto no porque seamos mal intencionados, esto nos ocurre automáticamente por mecanismos del todo involuntarios que a lo mejor se generaron años, décadas atrás.

No nos sometamos al sufrimiento, si uno siente deseo vívido de eliminar el sufrimiento de la vida y de reemplazarlo por respuestas adecuadas, como son: la alegría, la tranquilidad, la percepción de la presencia o al menos la búsqueda de la percepción de la presencia etc., empecemos a encaminarnos hacia otra región, a una región donde nos es más fácil decir que Cristo está presente y esto deja de ser una frase, un concepto, o una idea, para irse encarnando en nosotros.

Que el Señor Jesucristo nos ilumine, nos de la fuerza y sobre todo nos regale un deseo profundo de vivir unidos a Dios ¿Qué cosa puede tener más sentido en la vida del ser humano? Un abrazo fraterno.

Clase 17

1. Preliminares para entrenar la atención

Lo más importante es que podamos llevar en el cotidiano desde que nos levantamos hasta el descanso nocturno, estos ejercicios que apuntan a modificar, mejor dicho, a liberarnos de la esclavitud que los condicionamientos nos imponen.

➤ **Práctica 1: anclarse al horizonte**

Es especialmente apta para cuando salimos a caminar o incluso cuando sin haber salido a pasear tenemos que ir de un lugar a otro a pie. Es un ejercicio que parece trivial, pero que es sumamente potente, muy potente en entrenar la atención y en generar un tipo de atención global que produce consecuencias de mucho interés.

¿En qué consiste? en que cuando caminemos, hagamos el esfuerzo de no mirar el piso o no mirar objetos puntuales, precisos, sino de llevar la vista más o menos a la altura de los ojos cuando tenemos una postura erguida. Por eso se llama anclarse al horizonte.

Cuando uno va por la vereda lo primero que tiene que hacer es mirar allá bien lejos, al punto más lejano que se encuentra y anclarnos allí. Mejor si caminamos despacio. No hay que temer al tropiezo y a estas cuestiones a menos que vayamos por un terreno muy escabroso de montaña o muy rodeados por la multitud. Pero les digo que incluso en situaciones de multitud, yo lo he llevado a la práctica y el cuerpo se encarga por sí solo de esquivar los obstáculos y de pisar donde tiene que pisar, siempre y cuando permanezcamos atentos a ese punto, allá lejos en el horizonte.

Lo primero que van a experimentar es una sensación anti intuitiva, contra intuitiva, que no es más que el hábito que tenemos de divagación mental ¿por qué digo esto? ustedes verán que cuando caminamos una larga distancia, tranquilos, por ej. yo salgo con una larga rutina diariamente a caminar, es algo que me agrada, que me hace bien físicamente y que también me permite una oportunidad de orar o de reflexionar. Pero si no estamos atentos a una práctica específica ¿qué pasa cuando salimos a pasear, paseando? Que la vista se dirige abajo al suelo, sobre todo cuando estamos muy introspectivos, rumiando particularmente en algo, algún problema. Cuando los pensamientos están como buscando una solución la mirada va abajo. O cuando estamos particularmente distraídos, sin nada en particular, o fantaseando, se acuerdan estos ensueños compensatorios de situaciones que hablamos varias veces. Entonces la vista tiende a ir de aquí para allá, hora al árbol, hora al auto, o aquella conversación me llama la atención y miro a quienes están hablando, un sonido por allá ¿vieron la mecanicidad y el automatismo de todo esto?.

Lo que nos va a parecer natural, es o dejar la vista libre, insisto, divagando como manifestación de nuestros ensueños o mirar más bien hacia el piso un poco adelante, mirando en realidad hacia adentro con esa mirada invertida, automática también que sigue algún pensamiento de tipo rumiante, como las vacas ¿no? Mastican, tragan, lo vuelven, lo mastican, tragan lo vuelven.

Es muy difícil al principio mantener la vista allá lejos y en el horizonte. Se experimenta rápidamente una sensación global, de gran amplitud y como les digo al principio de esfuerzo. Persistan amigas y amigos, da mucho fruto. Se siente después de un minuto, tres minutos, cinco minutos, una sensación de conciencia corporal mucho más presente que habitualmente, se produce una amplitud de la atención que se difunde y se globaliza. Empiezo a estar consciente mucho más de todo el entorno y si persisto un rato más, empiezo a ser muy consciente de ser consciente.

Es decir, en un primer paso casi sin querer, por sólo mirar allá lejos en el horizonte, me empiezo a sentir el testigo ¿se acuerdan que hablamos? Obviamente. Ese testigo que observa todos los fenómenos externos y que empieza a observar los fenómenos internos: pensamientos, sentimientos, motivación de las acciones. Se produce esta amplitud de la atención y empiezo a ser, primero, me ubico como testigo sin querer. Y después me doy cuenta de que estoy en un punto de conciencia siendo consciente de estar siendo consciente.

Este es un tipo de atención no focalizada, que nos libera en gran parte, de las contracciones a las que estamos habituados cuando nos creemos una persona muy separada de todo el resto, aislada y que por consecuencia de esto, solemos sentirnos más temerosos, débiles, inquietos, agitados por las vicisitudes varias de la vida. Esta práctica que forma parte de un mayor conjunto de técnicas para entrenar la atención, que es como un músculo, nos va a ser muy útil en pasos posteriores.

➤ **Práctica 2: Alto o Stop**

De este ejercicio ya hemos hablado pero ahora se lo enfatizo, y les pido que lo tomen más en serio, les va a servir de mucho. Más aún al haber comprendido ciertos mecanismos del cuerpo y de la mente.

Este ejercicio yo les pido que utilicen para este fin la alarma del móvil, que hoy todos tenemos y llevamos encima todo el día. El ejercicio consiste en que estoy en medio de mi jornada y como ya lo programé previamente de repente, me levanté a las seis de la mañana y a las siete y media suena la alarma, entonces me acuerdo ¿de qué me tengo que acordar? De detenerme un momento, y si pueden, si no generan un malestar en el medio que les rodea, que este detenimiento sea exterior también, como si fuera que la imagen se queda congelada. Ese sería el ejercicio hecho del modo perfecto.

Cuando hicimos estas prácticas con otros hermanos en retiros, de hecho nos deteníamos y quedábamos como estatuas y esto se hacía sólo por unos breves momentos, muy breves segundos. La atención en ese caso debe estar puesta en sacar una especie de fotografía del momento de lo que estoy haciendo si puede ser, pero sobre todo de dónde estaba la atención justo cuando el stop, la voz de alto o la alarma suena ¿En qué estaba? Me saco una foto y simplemente me doy cuenta, es como si tomáramos nota de aquello en lo que estábamos.

Como habitualmente estamos rodeados de personas no conviene que hagamos esto como una estatua ¿verdad? Si se puede si, y si no, al menos hago un breve, brevísimo alto y tomo nota de aquello en lo que estaba. Yo les pido que hagan el esfuerzo de hacer esto varias veces al día. Pónganse la alarma las veces que puedan que deber de estado les permita, que el trabajo les permita, el estudio etc.

Que no juzguen lo que está sucediendo en ustedes al momento de este alto, pero sí que tomen nota de esta foto mental. Este ejercicio por sí mismo, les va a dar al final de cada día, por ej. podemos hacerlo toda esta semana, les va a dar un conocimiento muchísimo más acabado del funcionamiento de los mecanismos reflejos que antes de hacerlo.

Esto es la diferencia como si dijéramos entre estudiar un idioma y ponerse a conversarlo. Ustedes pueden haber visto todos los vídeos de fenomenología, comprendidos los mecanismos que allí se han descrito, intentando deconstruir alguna de las conductas, pero este ejercicio es ir a profundizar de lleno en ello, Deténganse varias veces al día unos pocos segundos y hagan como una amplitud de foco, como si tuvieran el foco encima de la cabeza y observen. Observo lo que estaba haciendo y sobre todo lo que estaba ocurriendo en el interior y punto. Vean que pasa, vean que ven.

➤ **Diferencia entre esfuerzo y forzamiento**

Siempre sin juzgar, sin mortificarse. Es muy importante amigas y amigos diferenciar el esfuerzo del forzamiento. El forzamiento se caracteriza por un disgusto interior, siento disgusto por lo tanto me esfuerzo, ese es el forzamiento para nosotros. En cambio el esfuerzo que se hace gustosamente porque tengo un propósito muy claro al hacerlo por ej. o porque la actividad en sí misma es gustosa, placentera, ese es el esfuerzo que vale.

El forzamiento tenemos que evitarlo, quiere decir que estamos yendo muy a contramano de donde queremos ir, el forzamiento desgasta la energía, baja la atención, produce malas grabaciones en la memoria y hace que tarde o temprano abandonemos la ejercitación propuesta o la tarea que estamos realizando.

Este esfuerzo que les sugiero en estas dos ejercitaciones, busquen de ubicarlo en aquel propósito que tenemos de liberarnos de los condicionamientos automáticos. Yo ya les avisé, esto es lento, hay que ser pacientes, ir poco a poco pero profundamente de manera que no volvamos para atrás. Que la comprensión adquirida sea una comprensión asentada que me permita modificar sin demasiada fuerza, sin demasiado esfuerzo, conductas arraigadas, a lo mejor por años.

➤ **Respuesta a una pregunta sobre la plenitud**

En alguno de los vídeos hicimos mención a que la mayor parte de nuestras actividades derivan de una falta de plenitud. Dábamnos como ej. cómo la prisa, la inquietud era precisamente el caminar rápido, haciendo distintas cosas rápido, mostraba ponía en evidencia esa falta de plenitud, que nos lleva a ir presurosamente de una cosa a la otra buscando sensaciones para compensar esa falta de plenitud autónoma en nosotros mismos. Parece que en alguno de esos vídeos yo dije que a veces la lentitud también indica falta de plenitud.

Por lo general, es cierto, es la prisa lo que más lo evidencia, pero todo depende de las tendencias personales. Algunas personas caminando lento o sumamente ensimismados, manifiestan también esa falta de plenitud, porque caminar rápido o ponerse activos va contra lo que yo siento. Aletargándose, encerrándose, ensimismándose, vienen a compensar de modo ensoñativo esta ausencia de un bien estar propio.

En otras palabras sería, que al ser todos tan diferentes y tener todos distintas idiosincrasias, modos particulares de manifestarse nuestro temperamento, nuestro carácter, a veces la compensación de esta falta de plenitud se manifiesta de maneras diferentes y opuestas, pero por lo general es la prisa lo que más evidencia este mecanismo.

¿Cuál mecanismo? Ya que estamos terminando lo repaso brevemente, ese mecanismo que nos hace buscar sensaciones todo el tiempo, mediante el contacto con objetos exteriores, porque si nos quedamos quietos, tranquilos, sin acudir a una bebida, sin acudir a una comida, sin acudir a una actividad, a una visualización de algo a una escucha de algo, etc. etc. nos surge una angustia, una ansiedad, un vacío o un temor etc. que nos pone en la presencia de algo que habitualmente anestesiarnos, opacamos, ocultamos, que no es ni más ni menos que la falta de plenitud en nosotros que muestra no estar inmersos en la presencia de Dios. Solo la presencia de Dios, el abandono a la divina voluntad o un estado de oración continua, nos permite una plenitud autónoma, por decirlo así, que nos independiza de los sentidos físicos y por eso ya no tenemos tanta necesidad de estar alimentando estos sentidos: viendo algo, escuchando algo, tocando algo, porque se siente una dicha, o digámoslo más suavemente un bien estar, o una serena alegría, que no necesita de ningún estímulo,

este es el mecanismo clave, en eso estamos todos, siempre volcados hacia afuera, hacia el mundo, hacia la percepción, para sentir cosas que nos oculten el vacío o el miedo o la angustia que tenemos dentro cuando no estamos sintiendo a Dios o a la gracia en el propio corazón.

De eso se trata todo esto, tanto filocalía como fenomenología, que es otro lenguaje para hablar de lo mismo, de eso se trata ¿Qué otro propósito puede ser más útil para nosotros que este encontrar la presencia?

Invoco al Señor Jesucristo para que nos ayude en esta tarea que juntos vamos llevando adelante y nos permita sentir avances ciertos en lo cotidiano que nos den aliento para perseverar. Un gran abrazo fraterno para todos.

Clase 18

La duda, la atención requerida y la consagración

1. La duda

El primer tema es el de la duda o las dudas, que lo hemos tratado en alguna ocasión, con brevedad. Quizá por una cuestión cultural, no sabemos bien el origen de esta costumbre, tendemos a rumiar, a ponernos en una especie de reflexión introspectiva, sopesando las cargas cada vez que nos encontramos sumidos, sumergidos, en la duda o en las dudas. En el ámbito de fenomenología se entiende que cuando estamos en la duda es porque las cargas, las diferentes cargas entre distintas imágenes, no se han inclinado todavía en la balanza. Es como si hubiera demasiado equilibrio o demasiada paridad entre las distintas opciones de las cargas de nuestras imágenes.

¿Recuerdan, verdad? Entonces, ¿Qué es lo que se aconseja en Fenomenología o qué es lo que aconsejamos, recomendamos? Cuando estamos en la duda, ponernos en una sesuda reflexión, anotar los pros y las contras de cada una de las opciones? No. Debatirnos, ensimismarnos, darle vueltas y vueltas analizando factores, no. Cuando nos encontremos en la duda... no hacer nada. Es más, no sólo no hacer nada, sino tratar de **desatender el tema**.

Esto de desatender el tema implica, que la mente no va a ocupar el papel central en el proceso de la elección o del comportamiento que finalmente se va a producir. Esto lo podemos ver en la historia humana. Por ejemplo, con el famoso Eureka! Se acuerdan? Creo que era Arquímedes, verdad? Arquímedes, que hablaba del Eureka, que estando en una situación del todo alejada al objeto de su oficio, de repente sufre una especie de iluminación espontánea o de comprensión que le brinda una solución adecuada para aquello que era su problema. Yo ni siquiera me acuerdo bien cuál era su materia. Creo que era algo relacionado con la física y la teoría de los líquidos o algo así. Es decir, el científico o el pensador, el filósofo deja de aplicarse al punto en el cual estaba totalmente ensimismado, se pone a hacer otra cosa y ahí por sí misma, la solución aparece. A algunos científicos esto les ha ocurrido en el sueño onírico, que se le revela la solución del asunto. ¿Por qué? Porque se necesita de algo más profundo que el pensamiento para que todos los factores se co-engranen y brinden una percepción, o mejor dicho, una representación clara de lo que debemos hacer.

Esto es más propio del ámbito de la intuición. la intuición. Para que la intuición funcione en su plenitud, el pensamiento tiene que estar, si no ausente, al menos ser

escaso. Por eso les decía al principio desatender el tema que nos preocupa o el tema sobre el cual tenemos dudas.

Para terminar, ya saben que me gusta siempre repetir y sintetizar. Si hay duda, lo dejo estar. Lo dejo estar no hago nada, espero. Espero que sedimente un poco; vieron el papel de la sedimentación en los líquidos cuando el agua está turbia? Si la dejamos quieta, sedimenta el residuo y queda clara. Se hace la claridad. Ese es un buen ejemplo para este tema. Por supuesto, estamos hablando que no se está tratando de una situación de emergencia, de una cosa urgente que requiera solución. Por qué? Porque cuando la situación apremia, la solución emerge por sí misma. Difícilmente tengamos la duda. En situaciones de emergencia, el cuerpo y la mente se comportan adecuadamente, sin deliberación alguna.

2. La atención requerida

Bien. Otro de los temas que quería tratar hoy con ustedes, es a propósito de la última publicación que hicimos en el Santo Nombre; qué tiene que ver con esta especie de ayuno mental, referido sobre todo al uso que hacemos de los móviles, de las redes sociales, del ordenador, de la computadora, de la navegación en Internet. Pero particularmente de la función que hoy cumple el móvil, el teléfono celular, según la región en que estemos. La función que cumple como estímulo permanente que requiere nuestra atención. Como lo hablamos en alguna otra clase, ¿ustedes se acuerdan? Está la atención requerida, que es aquella donde el estímulo externo me llama. Es como si me golpeará la puerta de la atención. Y en cierto modo entrecomillas, me obliga a dirigirme hacia él, hacia el estímulo.

Algo que implica un mayor nivel de conciencia, una mejor cualidad de la atención es cuando la atención es dirigida desde mí hacia el estímulo. Alguien puede decir bueno, pero eso ha sucedido porque desde tu interior, desde tu paisaje interno, se produjo un estímulo mental que te hizo dirigir la atención en tal o cual dirección. Podría ser cierto, también podría ser el caso. Pero si nosotros estamos atentos a todos estos procesos, vamos a ver, a sentir una cualidad muy diferente, cuando nos ponemos en observadores y luego en directores de esta función atencional.

Vamos al caso el móvil. Si nosotros tenemos encendidas las notificaciones que nos avisan con algún sonido de la llegada del nuevo WhatsApp, de un nuevo mensaje o un Telegram, algo en el Facebook, etcétera, etcétera. o las noticias de los diarios. Si tenemos encendidas las notificaciones; a cada minuto, cada dos o tres minutos, empiezan a llegar avisos a los cuales en teoría, tenemos que prestar atención. Este es el mejor modo de dispersar nuestra energía, de perder la energía, de desviarnos del propósito que nos habíamos puesto para esa jornada. Quizá de la oración interior. Cualquier ejercicio o práctica o ascética que nos hayamos planteado, muy

probablemente sucumba, muy probablemente se diluya, si nosotros vamos a atender a estos estímulos, según van apareciendo.

En cambio, si nos delimitamos a una cierta ascética en base a los horarios y decimos me voy a fijar en el móvil a tal hora, a tal otra y a tal otra. Y cada vez le voy a dedicar media hora en el caso, por ejemplo, en el caso nuestro, que tenemos que responder a veces cuestiones del blog o consultas y demás. Nos ponemos un horario y decimos vamos a dedicarnos a tal hora, durante tantos minutos o tanto tiempo a responder, y después silenciamos y nos quedamos libres de ese estímulo para dedicarnos a lo que hemos decidido previamente dedicar. Por supuesto, en cuestiones laborales, si ustedes están en una oficina, yo no me imagino distintos tipos de trabajo que ustedes tengan de profesiones.

Esto va admitir muy diferentes grados de flexibilidad o de precisión en la ascética, de desatender a la constante estimulación. Pero ustedes saben si se ponen a ver en ustedes mismos lo que su conciencia les indica a este respecto. Todos sabemos cuando estamos ya divagando, cuando nos estamos dejando llevar o cuando realmente de manera ordenada, concentrada y atenta, nos aplicamos de un modo diferente a estas tareas. Ese es un punto de interés.

La ascética en lo que hace a Internet y a los estímulos del móvil y demás, hoy en día creo que es equivalente al más severo ayuno que los monjes antiguos practicaban respecto a la alimentación. Fíjense lo que digo es más difícil hoy prescindir de estos dispositivos que quizá hacer un ayuno alimentario. Porque nos hemos acostumbrado a vivenciar sensaciones diversas. Por lo general, de placer y displacer, como son la mayoría de las sensaciones referidas a esta interacción con esos presuntos otros a través de las redes, y digo presuntos otros porque es una interacción virtual.

Ustedes vieron que estamos siempre en relación a una pantalla. Y esto también tiene una cualidad menor respecto de la interacción personal. Por supuesto que todas estas herramientas son muy útiles, pero está en el exceso y en el extremismo en el que hoy caemos en la relación con estos dispositivos, lo que nos está perjudicando la interiorización y la dirección de nuestra atención.

3. La consagración

Y un tercer tema que quería tratar con ustedes hoy es el tema de la consagración de vida, de la consagración desde el punto de vista de la Fenomenología.

Cuando uno se consagra. Fenomenológicamente hablando, se ha polarizado. Todos sus centros de respuesta se acuerdan ustedes que teníamos: el centro intelectual, el centro emocional, el centro motriz, el centro vegetativo que regulaba las funciones fisiológicas... y decíamos que todos estos centros podían funcionar con una

mayor o menor cualidad, dependiendo de otro factor que es el nivel de conciencia. Si estábamos en una vigilia ordinaria, en el semi-sueño que es esa duermevela, o si estábamos en el sueño onírico, etc..

Y también admitíamos la posibilidad de otros niveles de conciencia y de otros centros de respuesta, como por ejemplo el *Nous*, que se hablaba en Filocalía, que en fenomenología se le llama un centro de percepción más objetiva, un centro superior, un tipo de comprensión directa e intuitiva. Eso sería un nivel de conciencia más elevado. Y también admitíamos la existencia de ¿cómo les llamaríamos? funciones o sentidos que no son habituales o no nos son manifiestos en nuestra normalidad, en nuestro cotidiano.

Mientras más atentos nos ponemos, mientras más ejercitamos la atención estos niveles de conciencia y estos nuevos centros de respuesta empezarían a manifestarse. Por supuesto, esto está íntimamente relacionado con el tema del despertar del sentido espiritual o los sentidos espirituales.

Pero para no irnos de tema. El consagrado, aquella persona que se consagra a un objetivo, a un fin cualquiera sea, está reuniendo todas sus fuerzas, todas sus potencialidades en un solo punto. Habíamos dicho en alguna clase que es como el rayo láser. Ustedes saben que el rayo láser tiene ese gran poder debido a que se concentra la luz en un haz muy pequeño. Es decir, mucha energía en una extensión mínima muy precisa es la que logra provocar, por ejemplo, la rotura del material al cual se está aplicando este rayo láser. Es mucha energía concentrada.

Bueno, un consagrado, por ejemplo, un monje, un monje de clausura, que se dedica a la oración la mayor parte de su día, al recuerdo de Dios. ¿Qué está haciendo? Está consagrando, está reuniendo todas sus energías en la oración. Y si practica la oración de Jesús o la oración monológica, mucho más, esta re-concentrando además todos los pensamientos en uno solo. Esto es, fenomenológicamente hablando: consagrarse, no dispersarse, unificarse, es como si habláramos de un propósito único, de una única referencia, y esto suele venir concomitantemente, correspondientemente, con conductas muy claras.

Por ejemplo, el consagrado no lee de todo, lee sobre cierta temática o hasta llegan algunos ascetas a leer uno o dos libros a partir de su consagración y nada más, es lo que decíamos días atrás, de no andar dispersándonos en distintas fuentes de información y de conocimiento, sino dedicarnos a elegir un solo director espiritual a través de este libro o aquel otro y ceñirnos a ello. Las reglas de vida que un tema que hemos empezado a tratar últimamente son una de las manifestaciones más claras de la consagración. La regla de vida. Me atengo a esto y de acá no me salgo.

Ese cierto límite que en principio parecía acotar nuestra libertad y que en realidad está ampliando porque nos está liberando del resto de las esclavitudes que nos oprimen habitualmente en la dispersión. Cuando yo me someto voluntariamente a una regla de vida, parece que pierdo libertad, pero en realidad la estoy ganando al quedar libre de todas las esclavitudes que tenía antes a los múltiples estímulos e impulsos del cuerpo y de la mente.

¿Cómo podemos hacer para ir consagrándonos o ir preparándonos para esta polarización de todas nuestras fuerzas? Esto hay que alimentarlo. Es lo mismo o muy similar a cualquier deportista que cuida todos los aspectos de su vida en pos de la carrera que va a realizar, del partido que tiene por delante, de esa maratón. Entonces el deportista cuida la alimentación, cuida las horas de sueño, entrena de cierto modo y demás. Si nosotros queremos consagrarnos a la espiritualidad profunda, si queremos acercarnos a una oración continua, a una oración contemplativa o a un apostolado, pero digamos, en el gran ámbito de la espiritualidad, tenemos que alimentar con mucha frecuencia ese anhelo que surgió en nosotros.

Pero que como ustedes saben, cómo sabemos, debido a esa ley del estímulo constante decreciente, que vivimos en una de las primeras clases, esta ley, esta mecánica de la vida, hace que nos acostumbremos, y aquel impulso fervoroso a aquel deseo de consagración y de unión con Dios va quedando relegado, tapado por las múltiples obligaciones y los estímulos que han ido surgiendo posteriormente a ese impulso.

Cuando encontremos en nosotros el anhelo de consagración hay que alimentarlo, alimentarlo con mucha frecuencia y precisión. ¿Por qué? Por que las veinticuatro horas estamos siendo alimentados por una cultura que va contracorriente de lo que nosotros queremos. Permanentemente se nos está impulsando de modo manifiesto y de modo velado y hasta subliminal, permanentemente se nos está impulsando al consumo, a la búsqueda del placer mediante los sentidos físicos, al constante divagar de los sentidos, etc. por eso tenemos que ejercitar mucho la lectura espiritual que hemos elegido, para darle letra al corazón, por así decirlo, para que nos inspire. Y esto tiene que ser cotidiano. Una vez por día o más, si es posible.

La oración en el modo al que nosotros tenemos preferencia, que nos sentimos llamados también con frecuencia. El intercambio con otros hermanos, amigos que ustedes tengan, o a través del blog, etc. el intercambio quizá en la parroquia o en algún grupo que ustedes pertenecen. Pero esta confraternización en torno a un objetivo espiritual común es muy importante. Nos recarga las pilas las baterías para este objetivo.

Y periódicamente revisar, con frecuencia, revisar... ¿Me estoy manteniendo, estoy creciendo en mi consagración o me estoy desviando? ¿Ya está bajando la curva

del entusiasmo? Se acuerdan ustedes que el entusiasmado de la palabra *enthousiasmós*, quería decir el que estaba tomado por algún dios en la mitología griega, poseído por un Dios. El entusiasmo en el ámbito cristiano implica la presencia de la gracia, del Espíritu Santo, cuando va en dirección correcta, en la dirección espiritual del crecimiento y la elevación. Entonces tenemos que estar atentos a conservar el entusiasmo. Para eso, al igual que con la energía que hablamos en alguna clase, hay que ahorrar, el entusiasmo no hay que dispersar. Y hay que alimentarlo, hay que nutrirlo para fortalecerlo.

¿Cómo fortalecemos el entusiasmo por la consagración de vida? **Llevando con coherencia lo que éste nos pide a la vida diaria**, lo que el entusiasmo me indica, lo que la gracia me avisa, tengo que llevarlo con coherencia a la vida cotidiana. Esto retroalimenta las ganas, el fervor, el deseo de Dios

Para terminar y no extendernos mucho, como habíamos acordado en este segundo módulo de Fenomenología. Les quiero pedir algo. Quien esté participando del curso y vea este video y llegue a esta parte del video. Le pido que me escriba mejor si puede en los comentarios del blog, sino por otros medios. ¿Cuál es aquel santo, aquella personalidad, aquella figura que le está sirviendo o le va a servir como modelo de conducta? Estoy prescindiendo, por supuesto, de la persona de Jesús que implícitamente en nuestro modelo de conducta, ¿No? a través de los Evangelios y a través de nuestra fe religiosa.

Quiero decir, además de Jesús ¿A quién voy a tomar como figura humana, como modelo que a mí me permita orientarme en cuanto a la incorporación y el desarrollo de ciertas virtudes? ¿Se acuerdan que hablábamos de la necesidad de elegir un camino espiritual preciso, un autor? Y esto es lo mismo si ustedes revisan, cuando hablamos de modelos de conducta, nos referíamos a una imagen con mucha carga energética que fuera a la vez colectora de otros factores y de otras imágenes, y es la que nos va a permitir polarizar.

Por eso les pregunto si ustedes pueden contar. ¿Cuál es ese santo, esa santa, esa personalidad que a ustedes les sirve de modelo o quisieran que les sirva de modelo? Si me envían esto, vamos a ir tratando de hacer pequeñas semblanzas, ya sea por escrito, por videos de estos personajes, de esta persona, para compartirlas entre todos en el ámbito del curso. Creo que esto puede ser de utilidad, así que aquél que le parezca bien le pido que nos lo comente, nos haga ese comentario.

Bueno, amigas y amigos, poco a poco vamos avanzando en la Fenomenología
Un abrazo grande para todos.

Clase 19

La percepción posesiva, el deseo único y la prioridad constante

Recomiendo que pongan en práctica todas las prácticas sugeridas aunque sea un día, para tener una muestra y luego se van orientando, sin duda hacia aquella práctica o ejercitación que les resulte más nutritiva, que ustedes sientan con toda naturalidad que les está haciendo bien y no tengan ningún problema en dejar cualquier práctica o ejercitación, que sientan forzada, con algún forzamiento o que implique un esfuerzo disgustoso.

Como hemos aclarado en alguna otra ocasión, la medida del esfuerzo ha de ser el gusto o el disgusto. Esfuerzo que nos es agradable, que para nosotros tiene sentido, significado, deja de ser realmente un esfuerzo ¿verdad? Se transforma en una actividad que nos llena de dicha o al menos que ejercitamos desde un bien estar. En cambio la atención o el esfuerzo que implica un forzamiento disgustoso ha de ser abandonado ¿por qué razón? Porque nos graba en la memoria una huella negativa que nos predispone en contra para el futuro. Así que ya que estamos hicimos mención a eso.

Cuando hay disgusto hay fuerzas que se oponen en nosotros particularmente en la mente, esto produce conflicto, un choque ¿Qué conviene? Detenerse, observar, no hablo de hacer un análisis exhaustivo ni de reflexiones muy sesudas o complicarnos en demasía, simplemente observar a ver que fuerzas están chocando que van en dirección opuesta y que por tanto provocan conflicto o fricción. De esto deriva el disgusto en la acción. Tenemos que unificar la dirección de esta fuerza.

Ejemplo: de choque de fuerzas

Supongamos, yo tengo ganas de jugar un deporte, irme a jugar con los amigos a un deporte determinado y mientras estoy yendo tengo un mal sabor, sin embargo me gusta jugar con mis amigos. Pero resulta que si me atiendo, me había comprometido a hacer otra tarea más o menos en cierto plazo. El deber de aquella tarea a la cual me había comprometido es una de las fuerzas y el deseo de jugar con mis amigos es otra fuerza. Al chocar entre sí, me dejan en este mal sabor. Así podríamos descubrir un montón de ejemplos.

A lo que hay que estar atentos es que donde hay disgusto hay contradicción. Fíjense que sencillo. Alguien puede decir:-no... pero hay muchas actividades que son disgustosas de por sí. En realidad no, pareciera que no, porque si podemos decir que hay actividades más fáciles de realizar más dificultosas, más simples, más complejas, pero si nos emplazamos en la actitud adecuada, podemos encontrar actividades que

nos dan gusto, dicha, bienestar o actividades a lo sumo neutras, pero si hay disgusto, prestemos atención, es de mucho interés esto en la vida práctica si nos acordamos, es de mucho interés. Voy a lavar la vajilla y siento disgusto, entonces estoy haciendo algo mal en mí, no le tengo que echar la culpa al hecho de que tengo que lavar la vajilla. Tengo que revisar mi actitud o revisar, esas como decía, las fuerzas que se oponen.

1. La percepción posesiva

La percepción se orienta según el deseo. Vieron que cuando salimos a la calle en una actitud cotidiana, desatenta o habitual, la vista por ej. va y viene en todas direcciones: miro a la vereda, o miro al negocio por aquí, miro el auto que pasó, miro aquella persona en la vereda opuesta, se levanta viento y miro las hojas de los árboles, es infinita la cantidad de movimientos que se van produciendo en los órganos de los sentidos merced a esta volubilidad de la mente, que está como hoja al viento, como siempre decimos.

¿Qué ocurre? Nosotros ya vamos conociendo el poder de la atención dirigida, esa capacidad o ese brazo de mi conciencia de ser que me permite orientar mi atención en una u otra dirección.

El otro día hablábamos de la caminata y de este mirar al horizonte, que varios de ustedes han mencionado como muy útil y así lo vivo yo también. Esto que les comento es como una especie de complemento que puede servir para comprender mejor estos mecanismos. Salgamos mañana a hacer la compra o cualquier otro trámite o actividad camino de nuestro trabajo y permanezcamos atentos hacia donde quiere dirigirse la percepción, hacia donde quieren ir los ojos, básicamente me fijo en eso porque al caminar por la calle es el órgano que más usamos, el sentido que más usamos ¿hacia dónde se dirige mi mirada cuando salgo a mi trabajo en una actitud habitual, normal? Vamos a ver que va para acá, más allá, está buscando pequeñas sensaciones placenteras mediante la percepción del objeto hacia el cual se dirige, fíjense de cuanto interés.

Percibir es un acto de posesión, es un acto de agarre, de cerco ¿Qué es percibir? Es fijar, fijar la atención en un marco más pequeño que la atención amplia y abierta. Esto produce que dividamos la percepción por ej. visual en distintos tipos de objetos, esto, aquello lo demás allá. Mi percepción se dirige en busca de pequeños caramelos, para obtener sensación, sensación que falta en mí, sensación que de manera autónoma no estoy teniendo.

Digámoslo con otros términos, y disculpen si me repito con otras clases, pero son temas que me parecen clave. Como no tengo la plenitud en mí, como no estoy instalado en un bienestar tranquilo y autónomo, mecánica y automáticamente la mente y el cuerpo empiezan a buscar mediante la percepción sensaciones

placenteras. Es un ej. molesto de dar, pero fíjense lo más común que se produce es que la mirada se dirija a la visión de otras personas. Miramos a aquella persona que viene en dirección opuesta automáticamente, o aquella otra que va en la vereda de enfrente en la otra dirección o va para allá ¿por qué la miro? Fíjense, que también entra esto de tener sensaciones, sea porque esa persona nos resulta muy bella, o aquella otra muy atractiva, esto produce en el mismo momento de la percepción una sensación física en la zona del plexo correspondiente: en el centro emotivo, en el centro vegetativo o en otras zonas de nuestro cuerpo ¿se dan cuenta?

A veces miramos a las otras personas para que sea posible emitir un juicio crítico. La mente observa fija a esa persona y emite un juicio ¿cómo se va a vestir así? Pero... mira el gesto que tiene... ¿no? Todo ese tipo de diálogos y esto también nos brindan sensaciones placenteras, en este caso afirmativas, de una serie de valores del ego que no viene a cuenta profundizar ahora.

❖ **Práctica sugerida**

El ejercicio sugerido complementario de aquel en el cual mirábamos el horizonte, es este: observar a donde se dirige automáticamente nuestra percepción, configurando objetos que nos producen placer.

Entonces la práctica completa sería: primero salgo en una actitud más relajada, más abierta, más habitual, donde voy de aquí para allá, pero manteniendo la conciencia de hacia dónde se dirige la percepción y luego de cinco minutos, si les parece, ya ahí sí, nos enfocamos en el horizonte, para que suba nuestro nivel de conciencia y precisamente no estemos a merced de esta ingesta continua de percepciones que nos brindan pequeños placeres que al final nos terminan esclavizando, porque el viento que nos lleva de aquí para allá, es la búsqueda de este placer físico, del cual después nos hacemos dependientes y adictos hasta de manera química incluso. Así que ahí tendríamos una ejercitación más completa.

2. Prioridad unificadora: la paz mental

Conversábamos unas horas atrás con un participante del curso y se decía: ¿Cuál debería ser nuestra prioridad en todo momento? Esa prioridad unificadora que vaya más allá de lo circunstancial, de los cambios, los acontecimientos, el momento que esté viviendo espiritualmente o psicológicamente. Bueno, por supuesto, como ustedes saben, nos la pasamos enfatizando en esto de la presencia de Dios, de la percepción de la presencia, pero si lo tuviéramos que aterrizar un poco más, que bajar más al cotidiano en nuestras posibilidades inmediatas, ya mismo, o si lo quisiéramos decir en palabras más fenomenológicas, podríamos decir que nuestra prioridad tiene que ser la paz mental.

En todo momento y lugar e de buscar la paz mental ¿Por qué razón? Porque cuando se produce la paz de la mente, esto es, cuando los pensamientos se silencian, sino totalmente en gran parte, deviene evidente, se hace manifiesta, la paz del corazón, la presencia de la gracia. De allí a percibir la presencia de Dios en todas las cosas y en todo momento, hay un paso. Ese paso lo da la gracia, no es nuestro. Asíque desde ese punto de vista hasta allí llegamos.

Yo estoy barriendo la vereda, estoy cocinando, estoy escribiendo, estoy leyendo, estoy conversando, me estoy duchando, cualquiera sea la actividad que estoy haciendo, incluso en medio de un trabajo ajetreado como puede ser en un comercio con mucho público, en una oficina pública etc. lo único que tengo que tener como prioridad es la paz mental. Fíjense, no diría lo único, me corrijo, lo primero, la primera prioridad. Quiero decir con esto, que esto tiene que estar antes que el deseo de terminar el trabajo, que tal otra cosa, no no no , lo primero es que en la mente haya paz.

Ya sabemos lo que deriva de ello, el bienestar que de ello se deriva. Y ¿cómo hacemos para tener un recurso más o menos rápido de acceso a la paz mental? Para quienes tienen mucho sentimiento devocional la oración de Jesús o una oración de jaculatoria o la oración monológica es un recurso excelente, porque nos lleva a una profundidad distinta, modo de ser y de estar.

Si nos notamos agitados, estamos priorizando alguna otra cosa legítima, entonces vamos a la oración y con ese sentimiento de cariño de devoción, repetimos la oración con intensidad mentalmente, de forma mental y esto rápidamente nos ayuda a encontrar la paz. Igualmente ya sabemos: la respiración, serenar la respiración de modo consciente, en los momentos que necesitamos esta paz mental, sobre todo digo, que la necesitamos con más urgencia, allí poner en práctica la respiración. También es otro modo de acceder rápidamente. Y otro modo que a mí personalmente me resulta muy útil cuando me estoy alterando, cuando veo que la inquietud empieza a aparecer es recordar a Dios. Particularmente el hecho de que todo depende de su voluntad haga yo lo que haga.

Yo tengo que hacer lo mejor posible pero ya sé que todo depende de Él y cuando me acuerdo de esto se aflojan los músculos, me relajo y curiosamente me vuelvo más eficaz en lo que estoy haciendo, porque cualquiera puede decir que este relajamiento y demás provocarían negligencia. Bueno es lo opuesto, uno se vuelve más eficaz, más certero, más práctico, porque está libre de todos esos pensamientos obstructivos que dificultan la funcionalidad del cuerpo y de la mente, que dicho sea de paso son herramientas excelentes cuando no están gobernadas por un fantasma al cual llamamos el ego ¿no? Ese que se cree capaz de conducir los destinos de sí, del mundo, y de todas las cosas, esa mirada que nos hace creer que somos el centro del universo y que todo gira alrededor nuestro.

Asique creo que ahí podemos resumir un poco ese intercambio que se había producido: en todo momento, en cualquier actividad, la prioridad debería ser, desde nuestro punto de vista, la paz mental que por sí sola nos deja en presencia de una paz en el corazón.

➤ **Diferencia entre paz mental y paz del corazón**

¿Qué diferencia hay entre la paz mental y la paz del corazón?

El amor que surge, el sentimiento de devoción que aparece o una calidez que llamaríamos fruto de la gracia. Después lo vamos a conversar porque me meto en otro tema y se nos distendería mucho el vídeo.

3. Los deseos: el deseo unificado

Sabemos que el deseo es una de las herramientas de la inquietud, lo que en filocalía se decía la indigencia de los afanes. Nosotros somos todos indigentes ¿no? Porque estamos presa de afanes. Como siempre andamos deseando algo, somos pobres, somos esclavos. Rico es el que nada desea, pero bueno, estamos lejos de eso pero queremos eso. Fíjense aquella contradicción: los deseos nos esclavizan y son nuestra pobreza, pero tenemos un deseo que es abandonar los deseos.

En fenomenología diríamos tenemos el deseo de desactivar los condicionamientos, los automatismos que nos hacen desear cosas distintas a las que tenemos día y noche. Quisiéramos de-construir los mecanismos para desactivarlos de esos deseos múltiples de todo tipo que al final nunca nos dejan descansar en lo que somos, descansar en la paz del corazón. Entonces aquí aparece el deseo de un deseo: deseo unificar todos mis deseos en este solo.

Este es un buen paso, no es la situación, la solución definitiva, pero es un buen paso. Imaginen que nosotros tenemos muchos chorros de agua, tenemos mangueras, tenemos pequeños caños, que van echando chorros de agua contra un muro y claro de esa manera el muro nunca se derriba, pero si nosotros lográramos unificar todos estos pequeños caudales de agua, arroyitos o como sea, pequeños riachos, los logramos unificar en un solo volumen, en un solo flujo de agua, se incrementa enormemente la potencia y podemos tener más fuerza para derribar lo que fuera.

Me viene ahora a la mente el ej. del rayo laser que hablábamos días atrás, es decir, se junta la luz en un haz muy pequeño y muy potente. Nosotros ahora vivimos la dispersión, la dispersión de la mente, la dispersión de las actividades, nos volvemos incoherentes, con conductas fragmentarias, contradictorias, no nos entendemos a nosotros mismos, y no porque, no hay uno solo de nosotros mismos, como hablábamos en algún otro vídeo, a veces somos así, a veces somos así, a veces nos encontramos con una devoción que nos inflama y otro día ni siquiera creemos en la

existencia de Dios, por decir un ej. un poco extremo ¿No es cierto que tenemos variaciones muy pronunciadas a veces en nuestro ánimo? Esto deriva de los múltiples deseos y ¿de dónde derivan los deseos? De los humores del cuerpo, de la memoria de la mente, de los condicionamientos a los que estamos sometidos y un largo etc. que hemos recorrido en las clases anteriores y que no vale la pena volver a tocar aquí.

¿Cómo se entiende esto de que sabiendo que el no deseo produce el bienestar y la paz, queremos un solo deseo? Como un paso más, así se entiende, como una etapa de acuerdo al momento que cada uno se encuentre a nuestro nivel de conciencia, se acuerdan que dependiendo del nivel de conciencia es la visión del mundo y de nosotros mismos que tenemos, dependiendo del estado general, en suma, en que parte del camino nos encontramos.

Lo dicen muchos sabios y muchos espirituales a lo largo de la historia, el primer paso es unificar el deseo, por ej. unifico mis deseos en el deseo de Dios o unifico mis deseos en la paz de la mente y del corazón, otro podría decir unifico mis deseos en la búsqueda de la libertad, en la búsqueda de los condicionamientos, en la búsqueda de la felicidad, de la oración pura, como a ustedes les resulte más afín formularlo, porque a final de cuentas no se olviden amigos y amigas que todo esto es un modo conceptual, estamos utilizando conceptos, es decir ideas y clasificaciones que se producen en nuestra mente, a fin de organizar un cúmulo de experiencias que se presentarían caóticas si la mente no tendiera a estructurarlas. Esto también es un punto de interés.

➤ **La mente como herramienta para insertarse en el mundo**

¿Por qué razón aparece la mente como herramienta del cuerpo para insertarse en el mundo? Para organizar, dice fenomenología, para organizar una experiencia que de tan compleja y variada sería inaprensible, sería como un caos. Ese es el sentido que en fenomenología se le da a la irrupción de la mente en el ser humano, como una herramienta organizativa, clasifica, coteja, despeja, da nombre, nomina, esto de nominar del dar nombre es por poner la firma al concepto.

No puedo crear un concepto si no le pongo nombre, entonces yo abstraigo algo y digo, vaso, taza, libro, fotografía, anteojos. De ese modo voy separando una parte de la experiencia de otra, pero en realidad la experiencia de vida, la experiencia vital es una sola y presenta de un solo golpe. Es la experiencia de ser conscientes. No nos vamos a ir por ese camino ahora porque se nos va a extender mucho el vídeo y no es lo que nos proponemos.

❖ **Un complemento tal vez, otra ejercitación:**

Detenerse un poco para sacarse como una foto de nosotros mismos y ver en que estábamos. Un hermano lo comenta muy bien en el vídeo anterior en uno de los comentarios, comentaba que al hacer nosotros este stop, esta parada, podíamos tomar contacto con la emoción que se estaba viviendo en ese momento y está bien explicado.

Cuando nosotros hacemos esta detención o no lo hagamos tan extremo, cuando nos serenamos un momento y nos ponemos más en una actitud de auto observación, fijémonos como ejercicio complementario que deseo estábamos siguiendo: de repente son las once de la mañana, suena la alarma y yo me acuerdo que tengo que auto observarme y ver en que estoy ¿qué emoción tenía? y ¿qué deseo estaba siguiendo? ¿estaba siguiendo este deseo unificado? o ¿para dónde estaba yendo? Eso puede ser de cierta utilidad.

Invoquemos a Jesucristo que nos brinde su gracia para profundizar en el conocimiento de lo que realmente somos y de cómo acercarnos a su presencia en el corazón. Un abrazo fraterno para todos.

Clase 20

El aviso que nos dan los hábitos, anclajes cotidianos y otros temas

1. El aviso que nos dan los hábitos

Vamos a abordar un tema muy cotidiano, pequeños hábitos que son a lo mejor recurrentes en nosotros, muy viejos, pueden ser muy antiguos ya desde la adolescencia o desde la infancia y que aún en nuestra vida adulta persisten con mucho arraigo y que cuesta erradicar.

Ya saben ustedes que cuando se lucha contra un hábito de frente, lo que se logra la mayoría de las veces es fortalecer eso que queremos desterrar. Por eso siempre decimos que es necesario comprender con el mayor detalle posible, lo que origina el mecanismo y esto por si solo suele desactivar el comportamiento no deseado.

Vieron ese hábito tan común de mover las piernas, mientras se está conversando o se está haciendo una actividad como por ej. leer un libro, esperar en la sala de espera, incluso en conversaciones personales, se producen movimientos repetitivos en los miembros inferiores. Otro acto similar sería el de tamborilear con los dedos sobre la mesa, otra gente se come las uñas o se toca con mucha frecuencia una oreja, se rasca aunque no le pique una parte de la cabeza, etc.

Esto lo conocemos todos. En la base de todos estos hábitos, por supuesto, está una tensión, una tensión física que deriva de una tensión mental. Cuando digo tensión mental me refiero al acto de tender hacia algo. Cuando la mente está deseando algo, está tendida, estirada, como decíamos en otra ocasión, hacia su objetivo. Esto le genera un conflicto porque no está donde quiere estar. Como por diversas circunstancias la mente se ve obligada a permanecer en el momento presente: en esa sala de espera, en esa conversación que no quiere tener, en esa situación indeseable, descarga la tensión que esto le produce de manera física, es una catarsis: el tamborileo de los dedos, el movimiento de las piernas, el comerse las uñas. Busca aliviar, evacuar esta tensión.

Esto muchas veces se relaciona directamente con los músculos que están tensos de acuerdo al contenido de que se trate, por ej. comerse las uñas o chasquear repetidamente los dientes produce un alivio en la zona de los maxilares, de los músculos maxilares, porque aunque parece una actividad que aumenta la tensión, inmediatamente después, por ej. de comerse una uña, se produce un relajamiento de los músculos correspondientes. Fíjense hasta qué punto el cuerpo y la mente actúan por si solos y de una manera efectiva, es decir, aunque esto sea una compensación

fugaz y parcial, produce verdaderamente una distensión que es necesaria para esos músculos, para esa zona del cuerpo. Energía que de no ser descargada generaría disturbios en los órganos internos. Pero nuestro propósito es entender un poco más allá, la raíz. Veamos.

Todos estos hábitos son una oportunidad para conocernos a nosotros mismos y permanecer en una mayor conciencia de sí. Fíjense esto: No hay forma de que yo esté en mi centro interno de que yo esté, en otras palabras, en mi corazón espiritual o en la presencia de Dios y esté ejerciendo mi cuerpo alguno de estos hábitos. Aún cuando yo crea que estoy en una buena disposición de ánimo, que estoy atento a lo que ocurre no se pueden producir al mismo tiempo estas mecanicidades, estos automatismos si verdaderamente estoy en la atención; estoy en mí mismo. Necesariamente tengo que tener algún grado de alienación para que esto se produzca. ¿Qué quiere decir alienación? En ese momento en el del ejercicio del hábito tengo que estar alejado de mí mismo, como si fuera extraño. Me he salido del presente, esos son términos muy adecuados, la mente tomó el control. De otra forma no se puede producir el tamborileo de los dedos, la agitación de la pierna, comerse las uñas y tantos otros que ustedes pueden encontrar en ustedes mismos o en sus conocidos.

Para ir al punto. Cada vez que nos descubrimos en uno de estos mecanismos en el ejercicio de estos hábitos, agradezcamos porque es la oportunidad, es la alarma que nos permite darnos cuenta del descentramiento y entonces podemos volver. Ni siquiera necesitamos, como decíamos días atrás, ponernos una alarma en el móvil o en el celular para recordar la necesidad de la oración de Jesús o para recordar esa atención global y abierta en la cual queremos vivir, que nos acerque un poco a la presencia de Dios. No necesitamos una alarma, ya la tenemos, se está manifestando en estos pequeños hábitos recurrentes.

Me descubro en uno de esos mecanismos, me tengo que detener un momento, un segundo, me detengo y advierto, observen, fijémonos desprejuiciadamente como si fuésemos un científico ¿Qué está pasando? ¿Por qué me estoy comiendo las uñas? Sin duda van a ver que la mente estaba siguiendo un hilo de pensamientos que estaba tendido al futuro o mascullando algún contenido del pasado, rumiando alguna cosa que sucedió con alguien. En definitiva la mente no estaba actuando funcionalmente aplicada al momento presente o no estaba en silencio o no estaba en oración y por lo tanto se produce esa consecuencia en el plano físico.

Siempre que estamos divagando se producen estos automatismos. Les vuelvo a insistir basándome en mi propia experiencia: Si estoy atento no hay forma que se produzcan estos movimientos casi del todo involuntarios. Es central y también es central no tomarlos como un enemigo, por el contrario, estos hábitos nos ponen en presencia de la posibilidad de un descubrimiento. Si descubrimos la raíz de esto, sin duda que nos va a facilitar permanecer más en nuestro propio centro.

2. Anclajes internos y de los atajos hacia arriba

Ustedes vieron lo que es un ancla en un barco. Se tira el ancla esta se clava en el fondo y mantiene a la embarcación en su sitio. Nosotros en el cotidiano, en el día a día somos un poco como un velero, como una pequeña embarcación en medio de un mar muy agitado, de acá para allá. Habrá días más tranquilos, días más tormentosos, pero vamos siendo impulsados en distintas direcciones por estímulos múltiples, estímulos que para colmo provienen de lo que llamamos el mundo exterior y también del mundo interior. Y como si esto fuera poco el mundo interior en sus dos vertientes: lo que podemos llamar los humores del cuerpo y los vaivenes de la mente.

Asique estamos rodeados por todos sitios de estímulos que nos impulsan para un lado o para otro, las más de las veces, estos estímulos, en dirección diferente a lo que nuestro ser más íntimo quisiera ir. En otras palabras nos impulsan en diferentes direcciones alejadas todas de la paz de esa dicha interior que queremos tener en lo más profundo del alma, en la ermita interior.

Una tendencia que hemos contraído, un hábito que hemos contraído por cultura, por educación y demás, cuando nos encontramos en el más mínimo conflicto o cuando nuestro ánimo va empicada o cuando perdemos la fuerza, inmediatamente tendemos a ir a la mente creyendo que elaboramos, que reflexionamos en alguna solución, cuando en realidad lo que está pasando es que nos hundimos más. Fíjense esto amigas y amigos nunca la solución anímica deriva de un estado mental. La situación anímica no es por ahí, después habrá tiempo para una elaboración, para un momento de comprensión. Pero si estamos hablando de una situación del ánimo, de un bajón energético, de una confusión, de perder el centro etc. lo primero es salir de ese estado. Salir no huyendo sino corrigiendo lo que hay que corregir.

¿A qué me estoy refiriendo? A ver si puedo ser claro. Los anclajes internos son recursos a los que uno puede apelar para salir rápidamente a un mejor estado de ánimo, situarse en una mejor explanada y desde allí ya ver un horizonte nuevo. En ese horizonte nuevo uno ya respira mejor, las ideas se aclaran, el corazón se dulcifica y todo mejora, todo va bien. Pero no es por vía mental que se sale de un mal estado de ánimo.

Ej.: me siento opaco, decaído, otra gente deprimida, pierdo el norte, había empezado bien el día o había empezado bien la semana y de repente me encuentro como el Dante en el inicio de la divina comedia, el Dante dice: “En medio del camino de la vida, errante me encontré por selva oscura”. Nos encontramos en medio del día errante en selva oscura, sin saber para donde ir y lo que es peor sin fuerzas anímicas. En vez de pensar, en vez de mascullar, de rumiar, se activa por vía motriz el cambio. El cambio empieza siempre de los centros de respuesta de abajo hacia arriba. En este caso es motriz. Me encuentro de mal ánimo:

1º. Anclaje: me pongo a barrer, me pongo a limpiar el piso, salgo a caminar. **Alguna actividad motriz, más o menos energética**, no muy tranquila, más o menos energética sin llegar a extremos, nos produce en tres, cuatro, cinco minutos un cambio. Ese cambio es energético. La energía se modifica en su posición dentro del cuerpo y esto trae concomitancias inevitables, favorables. Ese es un anclaje que podemos tener, un recurso muy fácil, de fácil acceso.

2º. Anclaje: es la respiración profunda, la respiración profunda absolutamente modifica el estado de ánimo. ¿Cuál es la dificultad con este recurso, con esta técnica? Que por lo general no tenemos mucha fe en algo tan simple y menos en occidente, no se nos ha enseñado a valorar el enorme poder que tiene respirar bien. Como la respiración y la mente están totalmente imbricadas, totalmente relacionadas, al punto que se dice que una activa a la otra en cualquiera de los dos sentidos, la respiración es fundamental. Tienes los pensamientos confusos, tienes el cuerpo tenso, no sabes para donde ir: respira profundo unas cuantas veces que ya te eleva un poquito el estado. Incluso cuando no podemos recurrir a la oración de Jesús o a la oración monológica, lo que ustedes usen, respirar primero les va a permitir acceder a ese otro estado, verdad que hace falta a veces ese estado un poquito más alto para ponerse a orar. A veces cuesta mucho empezar. Bueno, respirar es un excelente recurso.

3º. Anclaje: La oración de Jesús, desde el punto de vista de fenomenología, produce una unificación de los pensamientos, una ecágrata³, una concentración en un punto fijo que hace amainar las tormentas, produce una tranquilidad de la mente. Desde un aspecto técnico sin considerar el punto de vista religioso, de la devoción y demás.

4º. Anclaje: Los anclajes internos les decía y atajos hacia arriba. Esto que hablábamos en algún otro video de tener **un modelo de conducta**: un santo, un personaje, una figura a la que ustedes tengan mucha admiración, especial predilección, esa persona de la cual quisiéramos incorporar alguna particular virtud etc. puede ser un recurso excelente para ir hacia arriba, energéticamente hablando, estoy diciendo. Se me cae el ánimo, pierdo las fuerzas, siempre tener a mano el librito o el pequeño texto de este santo o de esta santa que admiro y me tomo un minuto, dos minutos a contrapelo de mis ganas, porque es muy probable de que no tenga ganas de ponerme a leer esta cuestión espiritual si yo estoy en medio de un desánimo, ahí hace falta un impulso a contracorriente y fíjense si después de leer dos o tres párrafos dichos por este santo o por esta persona que ustedes admiran, si esto ya no les empieza a contaminar la mente positivamente, sino se empieza a producir una

³ Término sanscrito que refiere a lo unidireccional o “resuelto”. Un enfoque de un solo punto, búsqueda de un solo asunto, concentración sin perturbaciones y atención absoluta.

pequeña mimesis. Porque a final de cuentas el modelo de conducta, desde el punto de vista de fenomenología tiende a producir mimesis, a teñirnos, a que quedemos tan compenetrados de este ser que amamos, que empecemos de algún modo a parecernos a él o a ella.

Asumamos esto, si admiramos a esta figura a esta persona y queremos parecernos a él, al menos en alguna pequeña característica, bebamos de su sabiduría, bebamos de sus dichos lo más frecuentemente posible y llevemos a mano alguno de estos libritos o notas para que apenas sintamos el bajón, los filocálicos dirían a penas vienen los demonios del aire a entorpecer nuestra mirada, ahí nada más en dos o tres minutos ya bebemos de esta sabiduría, nos entonamos y podemos seguir adelante. Por supuesto que la figura de Jesús es el modelo de conducta por excelencia, pero ¿qué pasa? que a veces nos resulta un poco desenganchado de nuestra vida cotidiana, quizás porque al ser Dios y hombre sus atributos nos quedan muy lejos. No todo el mundo, hay gente que le sirve, lo pueden acercar y aterrizar a Jesús perfectamente con los evangelios y nada mejor. Pero si no, si eso se dificulta, apelemos a gente mucho más parecida a nosotros, aunque no tanto, como son los santos y estos espirituales o sabios que tanto tienen para enseñarnos en el día a día.

5º. Anclaje: Postura corporal correcta: O de la postura corporal erguida que es la que permite como un anclaje también o como un recurso, nos permite modificar el ánimo muy rápidamente, como les decía, elevarnos un poquito y llegar a una nueva explanada y desde allí ver un horizonte mejor, más posibilitario. La depresión, bajones anímicos y demás, temas que eran de intercambio de estos últimos días, tienen que ser tratados, yo les diría, quirúrgicamente, con precisión, de una manera técnica, práctica, sin muchas complicaciones mentales porque precisamente son las complicaciones mentales las que nos llevan al bajón anímico, las que producen esta depresión.

Tenemos que ser muy científicos en esto, hagan una prueba, esto lo mencionamos en una de las primeras clases: es imposible, si ustedes se ponen en una posición erguida, adecuada, con el pecho abierto, con la mirada hacia el horizonte o un poquito más arriba, es imposible que en esa postura a los cinco minutos sigan de mal ánimo. Es muy difícil ¿Por qué? Porque la energía circula adecuadamente en el cuerpo, la respiración también se modifica por solo efecto de la postura y esto ya, cambia la mente. Serena la mente o al menos les lleva a algún viento más favorable.

Atendamos a la postura corporal que también evidencia el estado de nuestra ánima, el estado del ánimo. No andar encorvados, no cerrar el pecho, no mirar el piso debería ser una norma a tener en cuenta. Una gran ayuda y una ayuda fácil que tenemos a la mano de manera evidente.

A mi me habían dicho una vez: Pregunté ¿Cómo se hace para saber cuál es la postura general correcta? Hay un recurso muy simple: apóyense contra una pared, los talones contra la pared, la espalda todo contra la pared, que toque toda nuestra espalda, la parte posterior de la cabeza, la nuca, los glúteos contra la pared, uno dice: -esto es muy rígido no puedo estar así tan derecho, nooh...Pero esto nos da una indicación y entonces después aflojándonos un poco permanecemos más o menos erguidos y esto permite que nos mantengamos también tonificados anímicamente.

Ven que todo está relacionado. Esto es lo apasionante de fenomenología, que muchas veces uno cree tener a veces un problema espiritual cuando en realidad es posición de la energía o de distribución de la carga en las imágenes o simplemente de una mala postura, de una mala respiración, de cosas mucho más entre botones, tornillos y tuercas que temas espirituales.

Cuando el estado de vigilia se nos normaliza, se nos hace más o menos dichoso, allí se habilitan nuevas posibilidades espirituales y es por eso que estamos tratando de estos temas en este pequeño laboratorio entre unos pocos amigos y amigas.

Invoco a Jesucristo el salvador de nuestro corazón, la fuente de toda gracia, para que nos mantenga hermanados. Un abrazo para todos.

Síntesis Fenomenología 2020

La existencia y los fenómenos

Preámbulo:

Pretendemos hacer un cierre destacando lo que desde nuestro punto de vista es lo más relevante. Me preguntaba si tuviera que decir ¿con qué me quedo de todos los conceptos vistos de las temáticas tratadas? ¿Qué sería lo que me parece más imprescindible recordar y por ende aplicarlo? ¿Cómo hacer para aplicar lo importante? Por supuesto que eso va a depender mucho de cada uno, de aquello en lo que más se haya visto reflejado, más interesado, que le haya resultado afín a la problemática del momento que atraviesa.

Ustedes saben que la idea de abordar estos temas de fenomenología surgió a raíz del curso de filocalía. Veíamos que algunos temas mencionados por estos monjes necesitaban una ampliación. Una profundización, a veces, sobre todo un abordaje desde otro lenguaje que se adecuara más a nuestra época en algunos aspectos y también que nos permitiera ir a la raíz psicológica de lo que ellos mencionaban en ocasiones muy al paso.

Cuando a mí se me transmitió filocalía, que se me sugirió la lectura atenta de determinados párrafos y luego se me sugirió la priorización de ciertos hesycastas antes que otros, se me fue también, de manera oral, transmitiendo cierto conocimiento que derivaba de estas enseñanzas, y esto finalmente al cabo de años derivó en la lectura de lo que ustedes tienen en la bibliografía, que finalmente me permitieron sintetizar un poco todo esto incorporado, a veces practicado y reunirlos para irles transmitiendo a ustedes de esta manera.

La pretensión, ustedes saben que el hombre propone y Dios dispone, es continuar todo el año que viene con esto, sistematizándolo de un modo más ordenado. Yo traté de transmitir lo central, lo que me parece central está en todos estos videos, que si se relacionan esos datos adecuadamente, nos permiten avanzar bastante en este conocimiento de los mecanismos de *psiqué*. De lo que hoy se llama el psiquismo humano; la mente.

1. La mente es una representación de nosotros mismos; es una imagen.

Ustedes habrán visto que siempre nos andamos representando a nosotros mismos. Este es el tema central de fenomenología del psiquismo si queremos ir al último resumen. Porque representarnos a nosotros mismos es lo mismo que decir yo.

Y cuando yo digo yo, estoy representándome, estoy mentándome de determinado modo. Es decir la famosa representación de nosotros mismos, la famosa mente, *psiqué*, no es más que la representación de nosotros mismos. En otras palabras es una imagen.

Esto incluso si se comprende de manera adecuada con el intelecto, lleva su tiempo de comprender integralmente, de darnos cuenta, que se está diciendo cuando se dice que yo soy una imagen.

➤ **¿Cómo puede ser que yo sea una imagen?**

Yo estoy muy vivo, me siento aquí presente y demás. Y eso es totalmente cierto. No se está negando la existencia de esa conciencia a la que llamamos nosotros mismos. Se está diciendo que cuando esa conciencia la particularizo en un individuo determinado, con una historia determinada y con un futuro imaginado, qué eso es nada más que una imagen.

Alguien decía: “esto es como verter la nada en el vacío”. Fundar nuestra vida en esta imagen, en esta mera imagen fantasmal a la que llamamos yo, es como verter la nada en el vacío; fundarse en un fantasma. Aquí hay que ser cuidadosos, no estamos negando como ciertas corrientes pueden afirmar, siendo mal entendidas o bien entendidas a veces, que no existe nada. Nosotros no estamos diciendo en fenomenología que no existe nada, por el contrario la existencia Es, pero no es la esencia. Diferenciamos existir de lo que Es.

2. Diferencia entre la existencia y lo que ES

La existencia pareciera ser un fenómeno periférico que se vive a través de la mente. ¿Qué quiere decir esto? Que se vive mediante representaciones.

La pretensión, en Filocalía estos hesycastas pretenden buscar el corazón espiritual, el lugar donde habita Cristo, la gracia, la ermita interior. En fenomenología buscamos lo mismo, porque no hay otra cosa que tenga más sentido en la vida que encontrar ese lugar donde, en cierto modo, somos invulnerables. Estamos al cobijo de cualquier circunstancia y conectados a lo que llamamos Dios, nuestro Dios. Aquí también buscamos quienes somos realmente, nuestra esencia, que es diferente a las imágenes que nos presenta el psiquismo.

➤ **lo que somos, la imagen y el yo**

Nosotros tenemos una historia, un relato a cerca de la vida que tuvimos y expectativas a futuro, planes, deseos etc. que son la imagen que configuramos de los años por venir. Y en esta mezcla de historia personal y de futuro imaginado, converge una serie de fuerzas a las que llamamos yo. Bien, ese yo es el que produce el

sufrimiento. Ese yo es el que sufre. Y como nosotros estamos habitualmente totalmente identificados con él decimos:-yo sufro. En realidad nosotros estamos siempre detrás de este que dice que sufre. Somos más bien la conciencia testigo. Esa atención. Fíjense bien, es muy importante, en primera instancia somos esa atención que va de un fenómeno a otro, de una cosa a la otra. Incluso esa atención que podemos llevar hacia la memoria o hacia la imaginación. Esa atención que podemos llevar hacia las sensaciones del cuerpo y hacia cualquier otro fenómeno de la percepción.

3. La atención

¡Qué fenómeno este de la atención! Decía Nicéforo el monje en filocalía: “En la atención yace el poder de resistir todo lo que pueda venir” Esto me dejó pensando..., es llamativo, la atención... En alguna ocasión lo llamábamos un brazo de la voluntad, porque habrán visto que si nos ponemos conscientes, atentos, podemos dirigir esta aparente facultad hacia un lado o hacia el otro, hacia esto o lo otro. Y después descubrimos en una etapa posterior que podemos atender a la atención. Yo dirijo la atención: ahora voy a atender a ese libro que está ahí, ahora voy a atender a la foto que está en el escritorio. Y para hacer esto dándome cuenta descubro una doble atención. En otros términos soy consciente de que estoy siendo consciente; me doy cuenta de que estoy atendiendo al libro. Se produce una doble atención, que en otras palabras se le suele decir la atención dirigida.

➤ Alguien dirige la atención

Para dirigir la atención tiene que haber un alguien que la dirija. Pero ese alguien no es el yo periférico del cual estamos acostumbrados a hablar como si fuéramos nosotros mismos. Esa atención está bien diferenciada de los demás fenómenos y como se encuentra en otra plataforma, en otra explanada, por decir así, es capaz de percibir, representar y orientar a eso misterioso que es la atención. Vamos a profundizar un poco más en esto.

4. “Siempre estamos fuera de nosotros mismos”

Si tuviera que dar una definición de la principal afirmación que hacemos en fenomenología sería esta: “Siempre estamos fuera de nosotros mismos” ¿Qué queremos decir? Siempre estamos creyendo ser lo que no somos. Otra forma: permanecemos identificados con una más de las manifestaciones de la existencia. Estamos identificados con uno más de los tantos y variados fenómenos que se presentan a nuestra atención. Fíjense que extraño esto: Nosotros atendemos a múltiples fenómenos, sin embargo, nos identificamos con uno, por muchas razones que ahora no vienen al caso, y en base a esta identificación, hacemos una serie de

afirmaciones y vivimos una vida infeliz. Porque ¿Cómo puede ser feliz quien cree ser lo que no es?

Ejemplo:

Se han dado muchos ejemplos en la historia de estos temas. Es también la historia de la espiritualidad, se han dado muchos ejemplos. Uno de los que más me gustan o más me aclaró las cosas fue cuando se dijo: que se confunde habitualmente al actor con el personaje. Imaginen ustedes que son convocados para hacer una película, les van a pagar un buen dinero, les entregan un guión para que ustedes interactúen con los otros protagonistas en una película de acción por el desierto, van a tener que andar a los tiros en el far west. Y ustedes, nosotros, nos identificamos de tal manera con este guión y con este personaje de la película, que no salimos más del rol, nos quedamos en ese rol. Terminan de filmar la película, el director dice: corten, váyanse a su casa, nos vemos mañana. Y nosotros seguimos en el caballo, con las pistolas, el sombrero y nos vamos a interactuar en la ciudad de hoy día con nuestros amigos y nuestra familia. Realmente esto va a ser muy difícil de asimilar por los demás, nos van a empezar a tratar de modo muy distinto. Y nosotros, en el ejemplo, vamos a ir encontrando un permanente desencaje, no vamos a encajar. Vamos a hablar en el lenguaje del far west, con los modos del far west, vamos a confundir nuestra casa con una cantina y a nuestros vecinos con los oponentes, con los enemigos, es decir, creo que el ej. es suficiente.

Si me identifico con algo que no soy. Si me hago idéntico a algo que no soy, voy a tener problemas constantemente. Esto es así y se manifiesta como infelicidad. Una afirmación aún más tajante: ¿Te sientes mal? ¿Eres infeliz? ¿Tu vida no va cómo quisieras? ¿Estás insatisfecho? ¿No le encuentras sentido a la existencia? Bien. Antes que salir desesperado a buscar nuevas situaciones, nuevos objetos, nuevas personas, para ir compensando estas sensaciones que son muy desagradables e ingratas, antes que eso fíjate en la equivocación de raíz. La equivocación que es la madre de todas las otras equivocaciones, que es el creerte que eres una representación, una imagen, un personaje que no eres. Mientras esto no se modifique, la raíz del sufrimiento no se va a extirpar. Vamos a seguir sufriendo.

Sobre todo nos va a faltar un significado profundo. Nos vamos a sentir desconectados del corazón profundo y en definitiva diremos que estamos fracasando existencialmente. Esa va a ser la sensación que nos acompañará. A veces se manifiesta como depresión, como preocupación excesiva, como tristeza y aún en los buenos momentos, en esos momentos tan especiales donde coincide lo que sucede con lo que deseamos, aún en esos momentos permanecerá un trasfondo de nostalgia de pérdida de inadecuación, de últimas sentimos una gran inadecuación.

Mientras nos representemos a nosotros mismos en función de características y atributos de lo que no somos, no habrá solución. Por ej. yo podría decir:- soy varón, pertenezco al género masculino, tengo tal edad, tal profesión, tal nacionalidad, tengo hijos o no los tengo, tengo esposa o no la tengo, tengo dinero o no etc.etc.etc Y todo eso estaría referido al cuerpo o estaría referido a objetos que el cuerpo posee como propietario supuesto. Pero eso no es lo que yo soy. Yo soy algo que observa todo esto.

5. El Testigo

Acuérdense fenomenología dice que observamos fenómenos que se nos aparecen: fenómenos en el psiquismo, fenómenos en lo que llamamos el mundo de la percepción, aparecen sensaciones, el cuerpo viene a ser como una gran sensación que además se va localizando y particularizando. Pero nosotros estamos viendo todo eso. Si estoy viendo, no soy aquello que veo. El que percibe no es lo percibido. Cuando en una segunda instancia me doy cuenta de que algo está percibiendo lo percibido, me he situado en un cierto testigo, que se da cuenta de la atención y de hacia adonde se dirige esa atención.

6. Respuesta fenomenológica a los interrogantes sobre la existencia

¿Y entonces, en qué quedamos? A eso vamos, pero vamos de apoco, como podemos. A fin de cuentas fenomenología y filocalía y por eso nos hemos dedicado a estos temas porque eso es lo que nos apasiona, filocalía y fenomenología nos interrogan acerca de la pregunta fundamental para todo ser humano ¿Qué cosa soy? ¿Quién soy? ¿Qué es esto? y cuando se dice “esto” nos referimos a la existencia, a la vida y a esto el cuerpo incluido en la vida. Este que me siento yo, en la vida, en un mundo ¿Qué es esto? y por lo tanto ¿Qué sentido tiene todo lo demás?

Hasta ahora en fenomenología lo más acertado es decir: eres el que se da cuenta. Somos el que se da cuenta, en ese sentido, en esa medida mientras más nos damos cuenta, más somos. Es un modo de decir nada más. Un esquema para abordar estas cuestiones.

¿Cuál es la principal herramienta de fenomenología? La atención. Y si dijéramos ¿en filocalía? porque yo se que la mayoría de ustedes están en filocalía. Si tuviéramos que decir ¿Cuál es la principal herramienta en filocalía? La oración. Y después veremos que son lo mismo, en realidad, son lo mismo porque el que ora y el que atiende es un “alguien” impersonal que se da cuenta.

Esto de lo impersonal está muy relacionado con lo que se ha llamado la conciencia pura, el testigo no localizado. Porque en la medida en que focalizamos y concentramos al testigo, en la medida en que lo ligamos a un cuerpo, ya estamos

cayendo de plano, estamos identificándonos, y si bien la atención puede permanecer esta personalización de la atención, es un grado de identificación. De haberse hecho idéntico con uno de los fenómenos.

Yo se que puede ser complicado para alguno de ustedes y que no será este el mejor modo de transmitirlo, por eso vamos tanteando, vamos de a poco, en una especie de reflexión en voz alta en común.

➤ **Práctica sugerida:**

1. Cerremos los ojos y pongamos una mano en la mesa o sobre nuestro muslo. Podemos llevar la atención a la sensación de nuestra mano o de nuestro brazo. Que la atención se dirija a una parte del cuerpo por ej. a la mano o al brazo. Cuando esta sensación, que a la vez va a ser inevitablemente una representación, esté claramente diferenciada, es decir, ustedes digan: si, la verdad es que siento la mano, no la estoy mirando, la estoy sintiendo, con esa especie de tacto interno, cuando esto esté claro, hagan la prueba van a necesitar unos minutos de tranquilidad, hagan la prueba de sentir distintas partes del cuerpo, y finalmente cuando esto se ha logrado, se ha hecho unas cuantas pruebas, siento los pies contra el piso, los glúteos contra la silla, la espalda contra el respaldo.

2. Cuando esto se ha hecho, intenten sentir la sensación global de todo el cuerpo. Para esto verán, no se puede particularizar en ninguna zona del cuerpo, sino que es más difuso, una atención más difusa pero todavía particularizada. Cierro los ojos y trato de sentir la sensación de todo el cuerpo. Esto es como decir: siente la vitalidad del cuerpo, otros dicen siente su energía, siente la vida que hay en el cuerpo.

3. Cuando esto se ha hecho, nos encontramos en ese punto de la atención, podemos abrir los ojos y atender a lo que nos rodea, sin quitar la sensación de todo el cuerpo, en este caso a la habitación, sin fijar la atención en nada, como si fuera una actitud global, una actitud de no fijar la atención ni en el cuadro, ni en la mesa, ni en el libro, una mirada global. Vieron estas cámaras que las llaman de 360, que son como una cúpula, que la ponen sobre un auto y toman en 360°, o algo parecido, la visión, la imagen. De ese tipo de atención estamos hablando. A partir de la atención de la sensación global de nuestro cuerpo nos situamos en una atención global con una actitud impersonal.

Esto es para practicar cuantas veces se quiera y todo el tiempo posible. Pero fíjense en esto que les digo: si no le encuentran el gustito no lo hagan, no es una práctica, como ninguna otra práctica, para forzar las cosas, porque se nos graba en la memoria un estímulo negativo que nos predispone mal para posteriores ejercicios y prácticas.

¿Cómo le vamos a encontrar el gustito? Ustedes saben que el cuerpo y la mente se manejan por placer y dolor, y en donde nos encontramos todavía esto es muy importante para nosotros, nos manejamos mucho por lo agradable y lo desagradable, que es también una parte de la identificación con el cuerpo. Pero bueno así estamos, tenemos que partir de donde estamos.

Si ustedes pueden hacer bien la primera parte de la ejercitación sugerida, que es sentir una parte del cuerpo, y después gracias a haber encontrado esta sensación precisa de lo que es sentir una parte del cuerpo, extender esa atención a todo el cuerpo, sintiendo entonces una sensación global de vitalidad. Y luego al abrir los ojos en una actitud impersonal, ampliar esa atención al espacio que me rodea.

Van a encontrar el gustito a partir de esta sensación global del cuerpo ¿Por qué? Porque sentimos el cuerpo globalmente, sentimos su globalidad, nos quedamos tranquilos. Fíjense que interesante, estoy intranquilo cuando estoy fuera de mí. Volvemos al principio, decíamos que dice fenomenología: que vivimos fuera de nosotros mismos. Estoy fuera de la atención, me he ido hacia los fenómenos, me he descentrado. Para empezar a estar en el centro, tengo que estar atento a lo que tengo a mano. ¿Cuál es el primer fenómeno que tengo a mano? El cuerpo, esta noción de yo, lo primero que hacemos es atenderle, atendamos a esta sensación del cuerpo. Cuando lo logramos uno se siente tranquilo, el cuerpo también. Y ahí surge un gustito, un cierto gozo o placer, que nos permite continuar esta ejercitación sin esfuerzo. Y cuando encontramos alguna experiencia de esta tensión global una vez que abrimos los ojos y atendemos en una actitud impersonal, más global, también se siente algo muy particular que alienta a su repetición.

- **¿Qué sucede cuando estoy descentrado?**

Cuando nosotros nos descentramos, estoy fuera de sí, por ej. la ira, o una pasión muy fuerte estoy fuera de mí ¿Qué ha sucedido? No estamos atendiendo a la sensación de la que recién hablábamos. No estoy consciente de la sensación, estoy perdido en ella, no estoy diferenciado atendiendo a lo que siento y por lo tanto me llevan las pasiones, los vientos, los estímulos y allí fui. Y ya es muy difícil salir de allí en medio de la tormenta.

Uno no puede fijarse esta verdad obvia: no se puede atender a dos cosas al mismo tiempo. Si nosotros atendemos a la sensación global que estamos teniendo en un momento determinado, los fenómenos que surjan como la ira, el miedo, la tristeza etc.etc. no nos van a dominar del mismo modo, mucho menos, seremos influidos en un grado mucho menor. Hasta que incluso empezaremos a degustar aquello del imposible y que permanece en una paz o en una tranquilidad bastante permanente.

Si estoy atendiendo a la sensación, lo digo en palabras más simples como nos resulta actualmente en la vida diaria, si estoy consciente de lo que siento, no soy llevado por los estímulos, los estímulos no me llevan de la nariz, es cuando dejo de estar consciente de lo que siento, que se produce la identificación máxima y soy arrastrado en cualquier dirección. Tengamos bien en cuenta eso.

7. ¿Quién soy Yo?

¿Por qué sucede que siempre andamos buscando fuera lo que nos haga sentir algo placentero? ¿Por qué siempre andamos detrás de las preferencias buscando lo que me gusta todo el tiempo y no puedo permanecer ecuánime ante los fenómenos? Siempre quiero esto y no quiero aquello. Precisamente por lo que decíamos porque estoy identificado con algo que no soy. Es el cuerpo el que tiene apetencias de esto o rechazo de aquello. Es la mente en su afán de sobrevivencia y de búsqueda de seguridad y de mantenimiento del equilibrio. Es la mente la que gusta o disgusta de las cosas. Pero ¿Quién soy yo? En principio el que se da cuenta de todo eso, el que atiende a todo eso. Y como este que atiende en realidad es inmaterial y es impersonal, es espiritual, ese no necesita de las preferencias ¿Por qué? porque no necesita ni de las cosas, ni de las personas, ni de las situaciones, ni de representarse a sí mismo como una persona particular para sentirse bien.

Este que atiende no necesita nada para sentirse bien ¿Por qué? porque Este que atiende es el bien, es el bienestar, es la felicidad, es la dicha, es la ecuanimidad de la paz de Dios. El impasible del que tanto se habla en filocalía, el invulnerable, el Cristo en el corazón, la plenitud de la gracia. Es una atención pura desapegada de los fenómenos conectada a Dios. Una atención pura, esencial, amplia, cristalina, transparente que no tiene apetencias porque lo tiene todo.

Pero cuando se habla de estas cosas, nosotros nos imaginamos algo distinto de lo que se está diciendo ¿Por qué? porque cada uno recibe los estímulos desde el nivel de conciencia en el que está ¿Se acuerdan cuando hablábamos de los niveles de conciencia? En una rápida aproximación. Cada uno habla y cada uno escucha desde dónde está y con el grado de identificación que tiene y el nivel de conciencia en el que está. El momento espiritual que estamos atravesando, esto es inevitable. Entonces lo que se está diciendo muchas veces no es lo que se está escuchando. Por eso es interesante ir de a poco y volver sobre los temas.

Lo que soy, lo que somos, es impersonal. Tiene en sí todo lo necesario y permanece unido a su fuente o a Dios que es lo mismo.

Que esto deje de ser una idea, un concepto más, y que podamos ir viviendo esto de a poco, hasta que pase a ser una convicción íntima, fruto de la experiencia, por decir así, y que sin esfuerzo podamos ir instalando nuestra mirada, nuestra atención,

en ese sitio, es el propósito de fenomenología que unido a lo de filocalía quizás nos permita avanzar un poco más.

Sin duda que es necesario invocar la gracia, invocar a Jesucristo, para que nos de la claridad suficiente de poder comprender estas cuestiones. De abrirnos a la luz del Espíritu Santo que es solamente Él, quien puede echar luz y realmente esclarecernos en estas cosas. Qué permanezcamos abiertos al Espíritu Santo.