

Antonio Blay

LA REALIDAD

Curso de Profundización y Diálogos

Primera edición: diciembre, 1994

PRÓLOGO

El tema central de esta obra, como su título indica, trata de la Realidad en sí, de uno mismo y del mundo. Su contenido es el producto de la transcripción de unos encuentros con Blay, conservados en cassettes, que él denominaba «cursillo para antiguos alumnos» (o simplemente, segundo curso). Lo de «antiguo» se refería a que los concurrentes habían asistido ya, como mínimo una vez, a un cursillo planificado con la exposición de los temas básicos de la enseñanza de Blay: el yo-idea, el yo-experiencia, el centramiento, los niveles superiores, etc., que los habían comprendido y que, supuestamente, estaban ya trabajando en estas direcciones. Por lo tanto, la lectura de este libro presupone, también, el haberse infundido en el temario propio de Blay, el cual está desarrollado en obras como *Personalidad y niveles superiores de conciencia*, *La personalidad creadora*, *Energía personal*, etcétera, editados por Ediciones Índigo.

En estos encuentros, los temas se desarrollaban muy libremente, sin una estructura previa o simplemente muy concisa; y aunque Blay presentaba un tema central para que sirviese de núcleo hacia el cual derivar, el contenido de las sesiones resultaba siempre nuevo y diverso, precisamente por esta libertad en su enfoque.

En esta ocasión Blay presentó de manera muy directa la esencia de su enseñanza, pues ya desde el principio trató en profundidad los temas, de manera argumental-metafísica y a la vez experimental, con sugerentes claves de trabajo. En su exposición se da a menudo la repetición de conceptos; pero este elemento repetitivo, el cual como estilo literario podría no ser conveniente, en cambio resulta pedagógicamente muy positivo ya que es precisamente lo que permite al lector «entrar» en el discurso de Blay, y el que le proporciona el sentimiento de su presencia comunicativa (como si tuviese ante sí a Blay), y eso poco a poco va impregnando su comprensión de un mensaje quede conducirá por el camino de su propio autodescubrimiento.

El libro se ha estructurado en cinco capítulos que corresponden a las sesiones que se dedicaron en el cursillo. Al final de cada tema, o incluso durante el transcurso de su exposición, los asistentes formularon diversas observaciones y preguntas que dieron lugar a interesantes coloquios -que por la amplitud de algunos, desbordan el marco del índice-, y que sirvieron para que Blay incidiera en los aspectos que pudieran haber quedado confusos o simplemente para redondear sus argumentos con ejemplos complementarios. En las grabaciones algunas de las preguntas resultan parcialmente inaudibles, por lo que se han completado deduciendo su contenido de las respuestas, las cuales siempre son claras y fácilmente transcribibles.

Al final de algunas sesiones se practicó el ejercicio de centramiento dirigido por Blay. También en las conversaciones se hace referencia al centramiento en repetidas ocasiones. Se trata de una práctica que se explica en otros libros de Blay (*Ser, Palabras de un Maestro*, etcétera.), pero que en esta ocasión se ejecutó con ligeras modificaciones derivadas de la intención explícita del cursillo. Como se trata de un tipo de ejercicio que en su formulación verbal nunca es exactamente igual, aunque se ejecute con rigor, se ha transcrito de manera esquemática pero respetando su contenido esencial. Se ha incluido como Apéndice al final del libro.

Blay era un Maestro, aunque nunca se presentó a sí mismo de ese modo. Era muy independiente y daba también una independencia total a sus seguidores, lo que en algunos (que quizá esperasen una atención más personalizada) provocaba en alguna ocasión un cierto desencanto. Con ello pretendía evitar que se crease ningún tipo de dependencia y que el estudiante descubriera y desarrollara por sí mismo su propia naturaleza central y lúcida.

En un episodio de la novela *El filo de la navaja* de W. S. Maugham, el protagonista (Larry) viaja a la India y se dirige a un santo-sabio (Sri Ganesha), diciéndole: «Quiero que seas mi *gurú*». A lo que éste responde: «Sólo Brahma es *gurú*»; mas luego lo acoge bajo su dirección. Salvando las distancias, también Blay -sin pretensión alguna de santidad ni exotismos de ninguna clase, pues era de Barcelona, donde impartió sus enseñanzas así como en el norte y centro de España-, en su actitud era como si plantease de esta misma forma la relación con sus seguidores: con desapego, pero con una entrega total cuando un estudiante realmente interesado se dirigía a él, con sus aspiraciones, sus dudas, su necesidad de apoyo. Entonces, el consultante siempre recibía lo que necesitaba en aquel momento de su camino, y mucho más.

Aunque hemos afirmado que Blay ejercía de maestro sin decirlo explícitamente, desde un punto de vista terrenal muchos opinarían que carecía de «poderes» (mundanos o políticos, que tanto se admiran), o simplemente de la capacidad de cambiar o transformar las cosas o situaciones. Seguramente esto es cierto. Pero tenía un «poder» superior, a nuestro modo de ver: el de *respirar* constantemente *espíritu*, el de demostrar sutilmente que era un *alma*, en todo momento consciente de sí (como alma) y con una rara habilidad de comunicar a los demás esta dimensión inmortal.

Conversando con él, o simplemente estando con él y otras personas (y aún en los grupos numerosos), uno siempre tenía la sensación de que se expresaba desde una zona superior, espiritual, invisible (pero a través de su visibilidad, naturalmente), aunque se hablase de temas cotidianos e intrascendentes. Y lo mejor del caso es que su interlocutor o interlocutores -yo, tu, el otro-, si estaban atentos, tenían la experiencia de sentirse situados, «elevados» podríamos decir, también a un nivel

superior, de mayor claridad, lucidez, vibración amorosa y transparencia. ¿Qué más podía pedirse?

En otras ocasiones, después de un rato de conversación, de una forma muy natural se producía un silencio que era el preludio de otro silencio más denso, casi táctil, que «descendía» sobre los asistentes y los impregnaba (los «bañaba») de una plenitud silenciosa durante largos, largos minutos. En una ocasión de las que fuimos testigos, este estado llegó a durar unos cincuenta minutos, aunque la sensación mientras duraba era la de total intemporalidad. Si puede definirse este estado con una sola palabra, ésta es *felicidad*. Y en esta felicidad, la presencia quieta, central, de Blay, con su sonrisa amable y amiga.

La evidente revalorización actual de su obra indica que de entre sus nuevos lectores los hay muchos que son capaces de percibir, de aprehender el espíritu de Blay, que éste se hace accesible a la comprensión e intuición de sus actuales estudiantes, como si a través de las páginas de sus libros se produjera un contacto vibratorio, por simpatía, con la esencia viva de su mensaje.

Para sus nuevos estudiantes, diremos que Blay, a través de su Blay-personalidad fue: una Energía comunicativa, un Sentimiento expansivo, un Gozo radiante, una clara y profunda Inteligencia, y lo que seguramente lo resume todo, un canal de expresión del Ser.

MIQUEL MARTÍ

1. QUÉ ES (Y QUÉ NO ES) LA REALIDAD

El modo habitual de hacer

El trabajo interior puede hacerse -como todo lo que hacemos- a partir de nuestro modo habitual de ser. La persona que tiene unas dificultades tiene también un modo particular de ser, y a partir de éste aprende a ir superando sus dificultades, comprendiéndolas, superando sus carencias, desarrollando poco a poco nuevas facetas de su fuerza interior, de su mente, etcétera. De hecho, todo está funcionando así: en psicología, en psicoterapia, en vida interior; todos estos modos de trabajo están enfocados *a partir* de nuestro modo actual de ser.

Cuando nosotros trabajamos de la manera que acabo de explicar, de hecho estamos apoyándonos en nuestra visión, pero el problema es que nuestra visión no se corresponde con lo que es la realidad, ya que la realidad es bastante diferente a como la vemos.

Pero ¿cómo saber lo que es la realidad? En primer lugar debemos entender que todas las cosas se pueden mirar desde muchos ángulos, pero de hecho siempre vemos una cosa desde el ángulo en que nos situamos para mirarla, y nunca podremos ver nada distinto de la naturaleza desde este punto de vista en que nos hemos situado. Estudiemos esto.

Si mi punto de vista (o perspectiva) es la de *problema*, de *dificultades*, entonces todo lo veré desde este ángulo de dificultades y problemas; todas las personas, todas las situaciones, toda la existencia, todo lo veré sólo desde este punto de vista. Si yo me sitúo en un punto de vista en el que las razones de la mente concreta son prioritarias, entonces todo, absolutamente todo, lo veré desde el punto de vista de unas pautas, de unas razones, que serán para mí las determinantes que hacen funcionar a las personas (y a todo) de una manera y no de otra. Si me sitúo en un punto de vista afectivo, entonces todo lo veré como expresiones, como matices o grados, de esta tonalidad afectiva.

Esto significa que nosotros siempre vemos las cosas según nuestra situación respecto a ellas; nunca podemos dar algo distinto de nuestro punto inicial de partida. Entonces, cuando digo que nuestro modo habitual de ver las cosas no es correcto, no es el que corresponde a la realidad, también quiero decir que es posible adoptar una visión que vaya más allá de este punto de vista relativo.

El punto de vista no relativo

¿Por qué a nosotros nos parece real nuestro modo habitual de ver? Porque hay

cosas evidentes, ciertas, como el hecho de que tenemos miedos, tenemos dificultades de carácter, que vivimos etapas en que las cosas se presentan en forma de adversidad, y que esto nos produce conflictos, disgustos; vemos también que las personas vivimos simultáneamente bien y mal y que la vida es esta mezcla constante de bien y mal; y todo eso es muy *real*.

Pero es muy real mientras lo miremos desde este punto de vista en el que estamos situados; pues yo puedo situarme en otro punto de vista que no sea *relativo*, y por ello poder afirmar que éste es el de la visión *auténtica* de la cosa. Diríamos que el *único* punto de vista realmente auténtico, el no-relativo, es el punto de vista Supremo, el punto de vista de las Causas o Base Primordial de la existencia. Es decir, que la naturaleza real de las cosas es, exactamente, lo que Dios (o el Ser Supremo) piensa. El pensamiento de la Fuente creadora constituye la verdadera naturaleza de lo que existe. Por lo tanto, cada uno de nosotros y cada cosa que existe realmente es *lo que es en esa Mente divina*. Y ahí no hay relatividad: esta es la Verdad en sí.

Quizá argüiremos que esto es la verdad en sí en la medida que aceptemos este punto de vista creador, de un ser creador. En este caso también podemos mirarlo desde otro ángulo completamente aparte de este que implica una creencia. Veámoslo.

El desarrollo como respuesta interna

Toda nuestra vida, toda, es constantemente un proceso de actualización de un potencial. Toda nuestra vida, sea desde el punto de vista físico, afectivo, mental, desde el punto de vista que sea, es una constante *respuesta* a estímulos internos o externos; y es mediante estas respuestas -sean de tipo energético, de tipo mental o de tipo afectivo-, que se va estructurando nuestra personalidad. No hay nada absolutamente que nosotros podamos vivir, que no sea una actualización de un potencial interior. Yo no adquiero nada en sí del exterior sino que *respondo* al exterior y esta capacidad de respuesta es exactamente lo que constituye mi desarrollo. Por lo tanto, si esto ocurre así en todos los aspectos de mi existencia, si toda mi vida es un constante proceso de actualización, eso quiere decir que yo ahora, de algún modo, ya soy todo lo que puedo llegar a actualizar. O sea, que si yo me imagino todo lo que yo podría llegar a actualizar, suponiendo unas condiciones determinadas, ideales, óptimas, favorables -lo que yo podría llegar a desarrollar como inteligencia, como felicidad, como conciencia de realidad, de plenitud-, todo esto me está dando indicios de *eso que soy* en ese centro de mi propia potencialidad.

Mi verdadera identidad

Esa potencialidad, de donde surgen todas mis respuestas, no es algo alejado de la realidad. A esa potencialidad, la llamo precisamente potencialidad sólo porque lo miro desde mi percepción física, o mi experiencia sensorial, ya que esta potencialidad, en su propio nivel, *es mi realidad*; y es en este plano de la experiencia concreta que se va manifestando como mi realidad personal en el tiempo y en el espacio. Pero todo lo que yo voy siendo y lo que pueda llegar a ser en este proceso de devenir, todo eso es la actualización en el tiempo, en lo fenoménico, de algo que yo ya soy en un nivel o en un punto más central. Y ese nivel o punto central *es lo que realmente soy*. Y además, lo soy constantemente, es mi *identidad*, es lo que soy en mí mismo; y lo que yo voy actualizando son modos de ser de ese Ser total.

Querría que esto quedara claro. El hecho es que, lo mismo si lo miramos desde el punto de vista de una realidad suprema -que podemos llamar Dios o el nombre que queramos-, como del punto de vista de una simple experiencia de nuestra propia vida concreta, vamos a parar a lo mismo: yo, mi verdadera identidad no es eso que aparece en mi conciencia actual, sino que mi verdadera identidad *es lo que hace que yo sea yo*. Es esa continuidad de identidad que yo tengo, es ahí donde soy toda mi capacidad de ser. Ese nivel central es mi verdadera identidad, de él surge mi noción de yo.

Como yo hasta ahora sólo he desarrollado una conciencia muy periférica, muy externa, y como además, toda la educación y la sociedad me están obligando a vivir en este nivel externo, yo he aprendido a aceptar que yo sólo soy ese modo de ser. Lo que yo soy en esa realidad central, es algo que lo soy *ahora*, es algo que lo soy en todo momento y que lo soy *del todo*. Mi único problema es que yo vivo creyendo que soy otra cosa, porque durante toda mi vida he sido educado, mentalizado, he recibido una suma de sugerencias, constantemente, para que yo acepte mi realidad sólo como un modo particular de ser; porque los demás viven así, porque me enseñan a vivir así y porque se molestan conmigo y me rechazan si yo no vivo con esta misma escala de valores.

Todo lo que yo puedo llegar a vivir en el tiempo a través de un desarrollo, es lo que ya soy en un centro. El tiempo no añade nada a lo que soy. El tiempo es sólo un despliegue progresivo de esta identidad que soy. Por lo tanto, todo lo que yo pueda llegar a vivir con el tiempo, a través del tiempo, lo puedo vivir ahora en la medida en que yo me sitúe en este mismo nivel de profundidad donde está. O sea que el desarrollo en el tiempo es equivalente a mi profundidad actual ya que yo soy

en todo momento esta realidad donde existe toda la plenitud.

Plenitud, lucidez

Si yo ya soy eso ¿por qué no lo vivo? Porque estoy sugestionado para vivir creyendo ser otra cosa. Pero es que además hay otro hecho muy curioso: y es que esa realidad central que soy, lo que es mi verdadera realidad es, además, *plenamente consciente*, ya que esa realidad es básicamente conciencia, lucidez. Es inconcebible una realidad de la inteligencia que sea *inconsciente*. Si eso es algo, es pura conciencia, es lucidez. Eso es lo que somos: plenitud, conciencia y pura lucidez. Y ahí está la maravilla, que nosotros estamos viviendo como si esto no existiera. Podríamos decir que nosotros somos esa plenitud consciente, de la cual somos inconscientes.

Esta plenitud y esta conciencia ya están dentro; ya la soy, no es que sea algo distinto a mí; es lo que siempre he sido.

El problema es: ¿en qué medida yo soy capaz de reconocer-me? ¿En qué medida vivo instalado en mi centro de ideas, de esquemas mentales, con sus separaciones, con sus dualidades, con sus contradicciones y sus tensiones? ¿En qué medida yo soy capaz de poder situarme en ese centro donde yo ya soy esa totalidad?

Lo que nosotros entendemos como conciencia, apenas es conciencia. Lo que nosotros llamamos conciencia es como una minúscula porción superficial y parcial de esta conciencia total que somos. Este fenómeno es muy curioso y lo podemos ver en nuestra vida diaria; nosotros somos siempre mucho más conscientes de lo que nos damos conscientemente cuenta. Por ejemplo, sólo cuando yo estoy enfermo me doy cuenta que antes me encontraba muy bien. O sea, que sólo me doy cuenta de mi conciencia de salud cuando ésta se altera. Y por eso después de haber estado enfermo, de haber estado mal, el día en que nos sentimos bien gozamos ese sentirnos bien como siempre. Observad esas palabras: bien *como siempre*. Pero sólo lo gozamos los primeros momentos. A los tres días, o dos días, o a la media hora de sentirme bien, ya dejo de ser consciente de *ese bien* que me siento.

Y entonces es como si mi mente se volviera a cerrar y volviera a vivir ausente de una cosa real (como el estar bien), para estar preocupada de las cositas que se van moviendo en la periferia.

Si se entiende bien este ejemplo que todos conocemos por experiencia, observaremos que es un verdadero misterio el hecho de que siendo conscientes, vivimos como si no lo fuéramos. Nuestra realidad total es exactamente del mismo orden; somos ya esta plenitud total, sólo que hemos de recuperar esta conciencia, porque estamos viviendo con la mente crispada, cerrada, agarrándose a unas

cuantas cosas en particular que hacen que yo en mi nivel externo no esté viviendo plenamente lo que ya estoy siendo y viviendo en el nivel más profundo.

Tomar conciencia

El estilo de trabajo que propongo ahora consiste en *empezar por el final*. Es aprender a tomar conciencia de lo que siempre hemos sido, de lo que es nuestro destino final y a la vez nuestro punto de origen: de esta constante que hay, de nuestra identidad en el plano central, de lo que realmente somos en todo momento.

Es aprender a abrirnos, a reconocernos en este nivel de plenitud. No ir subiendo de escalón en escalón, tratando de quitar los pinchos, tratando de quitar los nudos uno a uno, como un medio analítico, progresivo, sucesivo, temporal, sino tratando de «despertar» en bloque, desde el fondo. Este modo de trabajo puede parecer utópico; pero es el modo de trabajo que en definitiva es el más real, porque *procede de lo Real*.

También es bueno trabajar del otro modo que incide sobre la observación de lo negativo: ir aprendiendo a tomar conciencia de lo que anda mal, aprender a mejorar nuestra actitud, etcétera; pero esto se enriquece muchísimo con este salto que ahora propongo y del que he hablado otras veces. Básicamente no es nada nuevo, pero en esta ocasión quiero concentrarme en esta clase de trabajo para que aprendamos a hacerlo.

Si se hace del otro modo, la situación se parece a uno que está durmiendo; y mientras duerme, sueña. Y sueña que le persiguen, o que está enfermo, o que tiene muchos problemas, y entonces *dentro del sueño* trata de buscar la solución. Trata de hacerse más fuerte para hacer frente a sus enemigos, trata de averiguar la causa de sus enfermedades y de tomar unas medicinas, o sea que trata de ir eliminando uno por uno estos males que le aquejan en el sueño.

Esto es parecido al estilo de vida habitual. Yo estoy viviendo en un mundo percibido ilusoriamente, erróneamente, y los males que me acarrea ese estado trato de solucionarlos desde dentro del mismo estado. La solución correcta consiste en que yo no pierda el tiempo buscando médicos, soluciones a los problemas, sino que yo, simplemente, *me despierte*. Y al despertarme me daré cuenta de que todos aquellos problemas eran ficciones de mi mente, eran realidades subjetivas que yo tomaba como realidades objetivas; y por lo tanto, sufría las consecuencias de estas situaciones subjetivas.

Podéis hacer preguntas sobre este planteo inicial, sobre lo que no veáis claro.

Pregunta: Yo lo que no veo claro es lo que dices de que hemos de conquistar

este «ser»; pero este ser ya lo somos ¿no?

Blay: Sí. Pero, conscientemente ¿cuándo hemos sido este ser? Este ser lo somos siempre, porque si no fuera así no podríamos ser ni siquiera nuestro habitual mal modo de ser. El hecho de que nos demos cuenta de que vivimos mal es la demostración de que hay un bien-estar interior. Si nosotros no fuéramos plenitud, nosotros no tendríamos esa conciencia de carencia de plenitud. Y ese es el problema: que por el lado soy plenitud y por otro lado no, vivo esta plenitud, no la acepto; acepto la *carencia*. Pero esta plenitud está siempre presente, en todos los aspectos, sino no podríamos ser conscientes de las limitaciones. Por eso encontramos natural lo agradable, y es porque en el fondo hay en nosotros una conciencia de que esto es lo que realmente somos. En cambio hay como un rechazo a todo lo negativo, porque esto es una negación de lo que somos. Refiriéndonos solamente a la experiencia cotidiana, veremos principalmente la relatividad, la limitación, veremos las cosas desde este punto de vista.

Debemos dejar que en nuestro interior funcione un nivel más profundo; y que este nivel más profundo, en cierta forma, nos dé testimonio de sí mismo. En un nivel de conciencia crítica, estaremos viviendo siempre las limitaciones y las cosas muy particularizadas y no podremos ver el fondo de todo esto. Por eso he sugerido que aprendáis a estar profundamente receptivos, atentos, a vosotros mismos. No solamente a mí que estoy hablando. Y si lo que digo es cierto debe haber una resonancia en todos vosotros. Pero si sólo lo cogéis con vuestra mente que piensa, entonces yo mismo podría jugar con la idea y buscar veinticuatro argumentos para demostrar que no es verdad.

Pregunta: Yo lo que querría saber es cómo conseguir este centramiento, esta plenitud.

Blay: Ya llegaremos a ello. Más adelante veremos el «cómo». De momento, la noción de que nosotros somos eso ¿creéis que se puede aceptar? Eso es lo importante porque es el punto de partida. Cada vez que nosotros nos vivimos según nuestros esquemas habituales, estamos viviéndonos erróneamente, estamos falseando nuestra realidad, nuestra identidad. Uno de los medios más importantes para que yo aprenda a reconocerme en esta identidad profunda es, precisamente, que mi mente vea, comprenda y se mentalice en esta dirección. ¿Por qué, si la realidad está *más allá* de esa mente? Es cierto; la realidad está más allá de esa mente, pero mi mente está dando la espalda a esta realidad porque está aceptando la no-realidad. Entonces, porque estoy viviendo constantemente bajo la sugestión, bajo las ideas aceptadas de que sólo soy fulanita de tal, con mis experiencias habituales y nada más, porque yo estoy viviendo bajo esta idea que me tiene totalmente agarrado, poseído, yo necesito que *a través de mi mente* pueda ir

cambiando mis ideas, mi visión, para que mi mente personal concreta sea camino y deje de ser obstáculo.

La realización no es una cosa de la mente concreta, pero en cambio la mente concreta puede ser y suele ser un gran obstáculo a la realización, porque ha aprendido (toda la vida) a hacer y a vivir sobre unas afirmaciones particulares. Por lo tanto, yo he de saber contrarrestar ésta con una nueva visión, con una nueva mentalización. Por eso, el hecho de hablar de ello, el reflexionarlo, el mirarlo largo y tendido es una parte del trabajo.

Cuando yo puedo aceptar y tomar un grado u otro de conciencia de esa totalidad, eso produce automáticamente la desaparición de los problemas particulares. O sea, la realización del *todo*, soluciona todos los problemas de sus partes componentes.

Los problemas

¿Por qué tengo problemas? Porque yo creo ser una *parte*, la cual se vive como un todo. Entonces, esta parte yo/fulanito de tal, yo/mi yo-idea, yo/mis proyectos, mis necesidades de afirmarme, de llegar a ser, de sentirme seguro, de no sentirme amenazado, etcétera, está en una constante lucha-competición con los demás y con las circunstancias. Porque uno trata de afirmarse totalmente a través de esta conciencia parcial. Pero cuando uno puede llegar a vivir, a abrirse a la unidad total que uno es, todos esos problemas desaparecen del todo, de golpe.

Así, este método de trabajo, por el hecho de ir directamente a la solución última, elimina todo lo que son problemas intermedios. No digo que sea fácil, sólo estoy señalando algunas de las consecuencias de este trabajo.

La noción de realidad

Podríamos decir que el nudo del problema se sitúa en donde yo estoy poniendo mi noción de realidad. Según nuestra noción particular de realidad, «realidad» significa lo que para nosotros *es real*. Y en este caso, es sinónimo de lo que para nosotros *es importante*. Allí donde yo pongo mi noción de realidad, allí se produce lo que para mí pasa a ser de importancia.

Pero mi noción de realidad *es móvil*. Ahora estamos aquí y, naturalmente, para vosotros lo real es esta situación que estáis viviendo: estamos reunidos en esta sala, yo que estoy hablando, lo que estoy diciendo; esto es lo real. Pero dentro de una o dos horas lo real será la calle, el tráfico, la circulación, el no tropezar, no ser atropellado; y dentro de otro rato será la cena, la familia, y aquello será lo real. Y

lo que antes era real pasa a ser un recuerdo; y por ello, *menos real*. Es decir, constantemente estamos viviendo unas cosas como lo real, pero luego pasan a serlo menos (o incluso a desaparecer de nuestra conciencia).

Ahora, yo me pregunto: ¿realmente estamos viviendo la realidad de las cosas, o es que estamos viviendo *nuestra noción de realidad* puesta en cada cosa que tenemos delante? Si yo viviera la realidad de las cosas, las cosas seguirían siendo reales, aunque fueran de ayer o de más tarde, porque la realidad en sí misma de las cosas no cambia. Cuando para mí una cosa es muy importante, es lo más real en un momento dado, y en el momento siguiente pasa a ser otra cosa y luego otra cosa, esto me hace ver que no es la realidad de la cosa lo que veo, sino que es *la realidad que hay en mí*, y que yo la estoy prestando a la cosa.

¿Qué pasaría si yo aprendiese a vivir directamente esa noción de realidad, no allí donde mecánicamente la estoy poniendo sino realmente donde está? Pues que las cosas dejarían de ser problema para mí, dejarían de ser objeto de deseo y objeto de temor.

¿Por qué una cosa me inspira un gran deseo? Porque veo en la cosa más realidad que en mí. ¿Por qué una cosa me produce temor? Porque veo en la cosa una mayor fuerza o realidad (hostil en este caso) que en mí. Pero si la realidad de la cosa yo la vivo en mí (porque es mía), entonces aquella cosa deja de producirme miedo.

Así, para mí es real aquello en lo que yo pongo mi noción de realidad: porque como yo ahora estoy viviendo esta realidad en mis imágenes mentales y en mi fabricación de ideas, así, las imágenes mentales y las ideas son para mí lo real. Y por eso me seducen y voy tras ellas, por eso me dominan, y por eso yo estoy supeditado a ellas. Pero si yo pudiera vivir esta noción de realidad, no aquí, en mi frente, con cada fenómeno que se produce en mi mente, sino donde realmente está, que es en mi centro, entonces yo podría vivir todo sin dejarme aprisionar por nada, sintiéndome como mínimo con la misma fuerza que tiene cada objeto. Así, se hace evidente la absoluta necesidad de que yo aprenda a descubrir esta realidad *en mi centro*.

Cuando antes decía que yo soy esta totalidad en un plano más profundo o más elevado, el problema que se plantea es ¿en qué medida eso para mí es real? Porque en la medida en que mi realidad siga siendo mi conciencia mental habitual, no viviré en mi realidad central. Podrá ser una idea muy bonita, quizá algo deseable, o cualitativamente importante, pero no será para mí ninguna realidad operativa. El trabajo consiste en trasladar mi noción de realidad desde donde está funcionando habitualmente hasta allí donde realmente está, donde Es.

Nuestro mundo interior

Además de este aspecto de la realidad propia hay otra cuestión importante. Se trata de todo este mundo que está flotando alrededor nuestro y que incluye todo lo que a nosotros nos gustaría llegar a vivir. Es todo un mundo de deseos, de ilusiones, de aspiraciones, de demandas. A mí me gustaría ser más inteligente, más fuerte, más seguro, ser más feliz; también presiento una posibilidad de llegar a la plenitud, etcétera. Y todo eso está ahí, flotando, como una atmósfera. Pero yo permanezco encajado dentro de mi idea habitual de mí. Esta parte de mi conciencia es como un halo que flota a mi alrededor pero yo no la vivo actualizada porque creo ser unos modos de ser, los cuales vienen determinados por los esquemas de mi yo-idea.

De este modo, todo este mundo de posibilidades, de realidades deseables, es simplemente un mundo de ensueño, de ilusión, de imaginación... y nada más. Todo eso, todos estos deseos, son expresión de esa potencialidad que se está tratando de expresar; y es mi idea de mí la que impide que yo viva activamente, actualmente, toda esa plenitud que estoy deseando. Mas esta plenitud es totalmente mía, es totalmente real. Pero yo no puedo tomar posesión de ella porque no me reconozco en ella; yo sigo creyendo ser fulano de tal, que tiene un modo de funcionar, un personaje que representar, unos estilos, unos hábitos, unas experiencias, y vive metido dentro de este vendaje, de esta prisión.

He de aprender a reconocer, más y más, que todo este mundo de deseos y aspiraciones o de intuiciones es una parte tan real de mí como lo que yo vivo habitualmente como mi realidad.

Pregunta: Eso que explicas parece muy difícil. Da la impresión de que la realidad normal que vivimos no fuese muy deseable. Por otra parte, esta realidad central parece que no es muy normal que se viva.

Blay: Normal, en el sentido de habitual (que parece que es a lo que te refieres), seguro que no lo es. Pero supongo que tú deseas funcionar bien ¿no?, con el deseo de ser auténtica, de vivir tu realidad... ¿o quizá tienes ya un «modelo» de cómo ha de ser tu realidad?

Pregunta: No, pero creo que lo más fácil es vivir lo más integrado posible y disfrutar de las cosas.

Blay: Desde este punto de vista, si tú tienes ocasión de disfrutar de las cosas, entonces tienes todo el gozo, ya estás gozando de las cosas ¿no?. Lo malo es que necesites las cosas para disfrutar.

Pregunta: ¿Y cómo se puede disfrutar sin las cosas?

Blay: Viviendo al máximo, al cien por cien *desde el centro*. No es fácil. Es decir,

es muy fácil, y por eso es difícil. Las cosas más simples suelen ser difíciles de realizar.

Pregunta: Para eso ¿no es necesario desprenderse de todo?

Blay: Así como lo dices suena muy triste. Yo no encuentro que sea necesario desprenderse de todo. Lo que sí hace falta es desprenderse de toda actitud rígida, de toda creencia de que yo *ya sé*, o de que *ya soy*. Es realmente estar en una actitud de búsqueda, porque cuando uno está viviendo en sus esquemas, en sus ideas sobre sí mismo, sobre los demás, o sobre la vida, o sobre Dios, o sobre lo que sea..., esto le tiene a uno prisionero. Vivir esa realidad es ir más allá de todos esos condicionamientos; se trata de vivir la realidad *sin condiciones*.

Pregunta: Hablas de una realidad interna y de otra externa como siendo ambas nuestras, y yo las veo distintas.

Blay: No sólo me he referido a nuestra realidad externa sino también a nuestra realidad periférica, a nuestra conciencia periférica. Como yo creo ser fulanito de tal, con un modo de ser, y que el otro es otro, y el otro es otro, entonces esto trae consigo unos deseos, unas expectativas, unos temores, trae consigo todo un mundo interior subjetivo; y eso también es *mi modo de ser*. Ahora bien, es evidente que además de este modo limitado de ser hay en nosotros una demanda de algo mucho mayor. Pero toda la formación que recibimos, y el ambiente en el que solemos vivir, son como una especie de condena a cadena perpetua para que nunca podamos salir de esta limitación. Esta es una condición podríamos decir natural, inevitable, del hombre. Y eso es funesto, es fatal, porque está reafirmando esta idea de negación de nuestra realidad total. Ya tenemos esa realidad, pero en lugar de enseñarnos cómo vivirla y actualizarla, más bien hay que mantenerla callada... para que los demás no se burlen de nosotros. Ése es el ambiente general que hay. Y toda la vida, los estudios, las actividades, todo se organiza a partir de esa realidad psicológica externa y limitada; no hay nada que esté funcionando a partir de la realidad profunda. Incluso la religión, que en su fundamento debiera ser un medio de ese reconocimiento, ha ido también centrándose cada vez más en los modos particulares, en las actitudes relativas, en todo un mundo de apariencias. Esto funciona así en todos los aspectos. Se vive buscando soluciones de cara a lo trascendente (o a lo total), pero siempre con la mentalidad adquirida a través de las percepciones puramente sensoriales. Y esto hace que todos los sistemas ideológicos y de trabajo estén básicamente falseados.

Pregunta: Nosotros vemos la realidad en las cosas. Mientras no tenga esta vivencia superior en mí, no seré capaz de vivirla como real. Por otra parte, la mente

concreta es nuestra herramienta más fiable, es la que nos apercibe de que sufrimos y permite buscar la huida del sufrimiento.

Blay: Nuestra mente concreta se alimenta siempre de datos. Y todo pensamiento de esta mente se apoya sólo en los datos del pasado; interpreta siempre el presente en función del pasado. Este es el funcionamiento de la mente concreta, y no puede (no sabe) funcionar de otro modo.

Limitaciones de la mente concreta

Observa que tú, en tu profundidad, estás viviendo otras cosas, si no no te darías cuenta de que sufres, y sufres; no te darías cuenta de que estás solo, cuando te sientes solo. No te darías cuenta de todo este mundo vivencial interior sólo con tu mente concreta. El problema es que a la hora de pensar, piensas sólo con la mente concreta y entonces reduces toda esta realidad completa que vives a lo que puede formular tu mente concreta. Y en consecuencia, tus decisiones tienes que tomarlas con esta misma mente concreta. Tú has de poder reconocer-te ya ahora, ver que eres mucho más que esta mente concreta, que tienes dentro de ti un mundo interior de vivencias, de aspiraciones, de deseo de vida, de expansión, de realidad total; y eso en un plano puramente psicológico. Eso has de poder aceptarlo *ahora*, más allá de lo que tu mente concreta pueda formular. La mente es una herramienta, ella es tu instrumento, precioso, absolutamente necesario para manejar las cosas; pero no es toda tu realidad, ni mucho menos; *es algo a tu servicio*. Has de poder descubrir esta noción actual de ti, que está mucho más profunda y mucho más elevada y es mucho más rica y compleja que las formulaciones en el nivel de la mente concreta. No esperes ninguna demostración directa de la mente concreta, por ejemplo, de que eres un ser vivo, y mucho menos de que eres esa plenitud. La mente es simplemente un instrumento de simbolización, pero no es equivalente a la realidad que tú eres. Cuando tu tienes hambre, el hambre es su propia razón, su propia evidencia; no hace falta que tu mente concreta te diga que tienes hambre, que lo formule. Y cuando tu estás en un peligro y tratas de sobrevivir, esta fuerza, esta necesidad de sobrevivir, es algo evidente por sí mismo: es *tu realidad* mucho más -o por lo menos, igual- que tu capacidad de formular concretamente, enjuiciar, valorar, criticar o deducir pruebas.

Hemos de estar abiertos a toda la realidad que somos, podamos o no dar razón de ella.

Pregunta: ¿Por qué la persona se refugia tanto en la mente concreta?

Blay: Por varias razones. Nos refugiamos en la mente concreta porque la

utilizamos como un medio para controlar las cosas. Igualmente sirva para *defendernos* de las cosas; y para defenderse también de las cosas internas, de los miedos, de los recuerdos desagradables, de los peligros que el exterior pueda entrañar. Por eso estamos siempre crispados sobre esta mente, porque es nuestra pantalla, nuestro medio de autodefensa.

También porque la mente concreta es un instrumento precioso para hacer las cosas, para manejarnos en el mundo concreto, para adecuarnos a unos objetivos; hacer, manejarnos, adecuarnos, son unos medios para unos fines. Pero la realidad que tu eres no es ningún medio para ningún fin; la realidad que nosotros somos no tiene ninguna finalidad, simplemente Es.

Eso se parece a la pregunta que hacía un personaje cuya actitud era siempre analítica: «un niño recién nacido ¿para qué sirve?». Pues no sirve para nada; es en sí mismo. En cambio, nuestra mente concreta siempre está buscando unos medios para unos fines; es siempre utilitaria, está siempre subordinada a un objetivo. Pero nuestra totalidad no tiene objetivo, ya que un objetivo es siempre algo en relación a otra cosa, es siempre una parte en relación con otra parte o en relación con el todo, pero nuestra totalidad, por definición, no puede tener objetivo, no es algo en relación con *otro algo*. Así, no es posible aplicar este criterio de utilidad o de demostración en lo que se refiere a nuestra totalidad o a nuestra identidad esencial. Lo que es válido para el mundo de relaciones no es válido para *el sujeto* de este mundo; son órdenes completamente diferentes. ¿Lo veis eso?

Pregunta: Pero parece ser que la noción de realidad es también una creación de la mente.

Blay: No, no. La noción de realidad *se formula* a través de la mente pero no viene de la mente; porque cuando tú tienes un dolor de muelas muy fuerte, este dolor de muelas no es tu mente. Y, sin duda, aquello es lo más real (en aquel momento). Digo «noción de realidad» no en el sentido de noción puramente intelectual, sino en el de vivencia o modo de experimentar lo real. Es un sentido más amplio de noción, y que puede manifestarse en lo vital o en lo afectivo. Pero lo curioso es que esta noción de realidad no viene de la mente, pues aunque estemos hipnotizados por nuestra mente, de hecho la desbordamos ampliamente. Yo soy el que está crispado, soy yo en relación con la mente; o sea, hay *alguien* que está detrás de esta mente.

Toda la felicidad que soy capaz de anhelar la soy ahora. Toda la realidad última, suprema, definitiva, eterna, que yo sea capaz de desear o de intuir, ya la soy totalmente ahora. Y si no la vivo es porque mi mente *está ausente de ella*. Y todo el conocimiento, toda la evidencia, toda la claridad y lucidez que yo soy capaz de desear o de intuir, ya la soy; pero lo ignoro porque mi foco mental está concentrado

en el aspecto externo. Todo el trabajo consiste en que yo aprenda a dirigir mi atención hacia este fondo, hacia ese océano de conciencia que hay; simplemente. Y que luego aprenda a vivir desde ahí. Es un problema de *traslación* (de este foco).

Pregunta: ¿Es un problema de atención mental?

Blay: Sí. Nosotros estamos polarizados en la mente, y en la mente hay el factor que piensa (mente concreta), pero también hay *un foco mental de atención*. Y es ahí donde estamos manejando esa noción de realidad. Y al estar crispados en este punto no vivimos como realidad más que lo que manejamos a través de este centro. Así, como estamos identificados aquí, debemos aprender a vivir abriéndonos desde aquí y conectarnos con el fondo, lo que se produce sólo cuando yo dejo de estar crispado sobre las formas, cuando yo aprendo a estar presente, despierto, pero soltando las formas.

Pregunta: O sea, dejarlo todo.

Blay: No es dejarlo todo, sino que es dejar por unos momentos mis ideas de todo. ¿Por qué? Porque yo *no soy* ninguna idea; yo soy *la* inteligencia. Y sólo puedo ser directamente inteligencia cuando estoy lúcidamente silencioso de ideas; entonces yo estoy en mi propia naturaleza. Cuando estando despierto y lúcido no me apoyo, no me identifico, no me proyecto en nada, entonces, la inteligencia que soy se pone de manifiesto y a la vez se hace consciente de mi plano exterior.

Yo sólo puedo vivir el amor y la felicidad cuando dirigiendo mi atención a mi fondo afectivo me quedo instalado allí, soltando todo aspecto o estado particular. Entonces, si realmente yo soy felicidad, eso lo descubriré ahí. No es que tenga que *ponerle* la felicidad, pues si la soy, la descubriré; lo que me impide vivir eso que soy es lo que estoy poniéndole encima con mi mente. Si aprendo a estar lúcidamente presente en mi corazón, sin proyectar nada, eso será la revelación de mí mismo, como felicidad, como amor, como plenitud.

Pregunta: ¿Por qué antes has dicho que eso no tiene ninguna finalidad?

Blay: Mira, ahora yo podría decirte que sí, que eso tiene una finalidad, pero es que ahora no estamos tratando de ver si tiene o no finalidad, sino que estamos tratando de que la persona descubra y viva la realidad que Es.

Todo lo que existe, existe en relación con el Todo, y por eso, *tiene un sentido*. Pero eso ahora no es lo más importante porque no trato de formular una filosofía de la existencia, sino que trato de lograr una toma de conciencia de lo que *yo soy*. Y lo que yo soy es algo aparte de que mi vida tenga o no tenga finalidad. Cuando digo que no hay objetivo, que no tiene finalidad, es en el sentido de que no tiene la finalidad instrumental que le estamos dando con nuestra mente. Como nuestra

mente está acostumbrada a relacionarlo todo, entonces está viviéndose a sí misma como si fuera un instrumento *para algo*: y ser un instrumento para algo es sólo un modo relativo de ver las cosas. En sí, no hay esa relación; en sí, el Todo ya Es. El Todo no tiene finalidad; lo contrario sería un contrasentido, pues el concepto de finalidad implica un modo relativo de ver lo que existe.

Como digo, no se trata de trabajar esto. Se trata de ver que si yo soy esa plenitud que me está empujando, si soy ese amor, esa lucidez y esa realidad total, ¿cómo puedo yo realizar eso, de veras? En la medida en que yo realice lo que soy, ya iré viendo por mí mismo si eso tiene o no tiene sentido, y lo que quiere decir *sentido*. Pero de momento estamos en mala situación para poder juzgar nada ya que estamos viviendo sólo una milésima parte de nuestra capacidad de ver. Así, pues, lo más importante, lo más urgente, es que yo convierta la intuición de que soy esa plenitud, en una realización plena, actual, y que me concentre en esto que es lo fundamental.

Pregunta: ¿El uso de la idea (o las ideas) puede ser muy decisivo para conseguir lo que tu dices?

Blay: Sí, la idea puede ser una ayuda. Pero a condición de que llegue un momento en que la puedas dejar. Por ejemplo, tú puedes «pensar» -es un decir-, en una música fantástica, y para eso utilizas la mente. Pero una vez estás situada en el hecho musical, entonces *sientes*, y dejas la idea.

Pregunta: ¿Entonces se irá la idea?

Blay: Si tú pones la atención en la música y dejas de estar *manteniendo* la idea, ésta se irá (porque dejas de mantenerla).

Pregunta: Creo que para todo este trabajo hace falta un enfoque direccional mental.

Blay: Sí, sí. La mente es la que dirige la atención a un sitio o a otro, *de momento*. Pero más adelante llega un momento en que tú serás pura conciencia -*aunque* tu mente *no vaya* allí-, porque ya la eres, eres esta conciencia despierta interior. Pero ahora sí, ha de ser a través de la mente.

Pregunta: ¿Por qué?

Blay: Porque *creemos ser* esa mente. Si entendéis que es cierto lo que os digo y lo escucháis con cierta receptividad, probablemente notaréis dentro de vosotros como un aliento, una especie de fuerza, o de deseo, o de ganas, o de ilusión, o de *algo*. Y aunque lo que habéis escuchado ha sido a través de la mente, eso que sentís no es la mente.

La conciencia como Fondo

Se trata de aprender a ver que la conciencia no es sólo lo que la mente mira. La, conciencia es lo que está detrás de lo que la mente mira. Cuando tú me vez a mí eres solo consciente de mí; pero no podrías ser consciente de mí si no fueras consciente de la pared que hay detrás de mí. Pero siendo consciente de la pared, no eres actualmente consciente de que ves la pared; porque tu atención exterior, que tiende siempre a particularizarse, se centra en mi forma física y no en el fondo gracias al cual percibes la forma particular. Pero no podrías percibir esta forma particular sino percibieras el fondo.

Y así ocurre con todo acto de conciencia: somos conscientes de algo gracias a que somos también conscientes de otra cosa *detrás*. Soy consciente de una idea porque hay una no-idea alrededor; sino no sería consciente de la idea. Soy consciente de una verdad como verdad, porque hay una noción de inteligencia detrás; y la verdad es la forma particular de esta inteligencia. Hay un sentimiento (o estado) particular porque hay un fondo universal o total en ti que es un «sentir» siempre presente. Si no hubiera este fondo no podrías percibir el estado o sentimiento particular. Es por esta facultad maravillosa que al focalizar nuestra atención en algo particular dejamos de ser actualmente conscientes del fondo, a pesar de que lo seguimos siendo (de un modo u otro), sino no podríamos percibir lo particular.

Es parecido a una visión. En la visión -esto se ve muy claro en el cine-, ocurre cuando se quiere enfocar claramente un primer plano (o una figura en primer término); entonces lo que está detrás se obscurece, quedando borroso. Si se quiere centrar lo que está en el fondo se diluye lo que está en primer plano ¿no es cierto? Así, podríamos decir: detrás de esta *conciencia lúcida*, actual, que *tenemos* de nosotros en primer plano, está esa *presencia difusa* de la realidad total que *somos*.

Es necesario descubrir que esa cosa que parece no-cosa es nuestra conciencia completa, amplia, profunda, pero ahora estamos adiestrados a mirar sólo lo particular; y de lo particular, a otro particular y a otro particular. Y así, estamos constantemente resbalando por lo que son figuras o estados particulares, fenómenos particulares de la conciencia, sin descubrir que esto implica ser *toda* la conciencia que hay en el fondo. Debemos aprender a aceptar esa no cosa presente, eso que parece que no es nada, eso que parece que es silencio, eso que parece que no tiene sentido (al principio), porque es la base, es el sustrato del cual está hecha mi conciencia particular.

Estamos mentalizados a creer que es más real la forma que el fondo y no es

cierto; porque una forma es sólo forma *del fondo*. Estamos acostumbrados a creer que una ola es más real que el mar; nuestra mente lo percibe así porque el mar es amorfo y la ola es la forma que percibe distintamente nuestra mente. Pero la ola no le da mayor realidad al mar, la ola está hecha (toda ella) del mar, y percibimos la ola gracias al mar, o sea, lo que es *no-ola*.

Así, todos los actos particulares, de pensar, de sentir, de querer, son como olas de una océano básico. Nosotros atendemos a las olas de cada momento sin tomar conciencia del océano base que somos. Se trata, pues, de educar la mente a prestar atención a lo que es el fondo, y entonces, desde el fondo vivir las formas, desde la totalidad vivir lo parcial, desde la plenitud vivir cada acto particular.

Pregunta: Respecto a este tema de lo total y lo parcial hay diferentes modos de enfocarlos y diferentes opiniones. Tu visión es quizá muy optimista.

Blay: ¿Sabes qué ocurre? Que mientras sean *opiniones*, tanto vale la una como la otra. Porque como opinión sigue siendo una ola; toda opinión, toda idea, es una ola. La cuestión es ver que hay detrás de esa ola y descubrir si eso es verdad o no. Este *ver*, entonces, será algo más que optimista, será revolucionario.

Pregunta: Parece que esta experiencia tenga que anular el sentido de estar viviendo en la multiplicidad, y eso causa temor. Yo lo veo así.

Blay: Es que no hay que dejar de vivir la multiplicidad. ¡Hay que vivirla! pero hay que aprender a vivir lo particular *desde* la totalidad. Que el océano viva sus olas sin dejar de ser océano.

Pregunta: Yo no puedo dejar de verme como una simple ola.

Blay: Hablo de las olas como un ejemplo, como una analogía.

Pregunta: Pero es precisamente a través de lo particular lo que a veces puede perjudicarnos, hacernos daño.

Blay: Si tú solamente percibes las particularidades, solamente existen olas y no existe el mar. El mar es no-cosa. Si tú miras problemas, sólo existen problemas, lo demás no existe. Es lo que decía al principio: porque estamos viviendo circunstancias particulares y lo miramos así, todo aparece como circunstancias particulares; y entonces, contradicción, conflicto, etcétera. Lo particular es una forma de algo general, y *yo soy* esta constante general. Cuando se llega a ver lo particular desde lo general se tiene pleno poder sobre lo particular.

Pregunta: Pero eso no sirve, diría yo, frente a los problemas materiales. En el caso de una persona que tenga unos problemas, unas obligaciones, parece que la

búsqueda de lo general sea más bien una huida, porque el problema y las obligaciones siguen ahí.

Blay: Sí. Pero lo que yo explico no sería correcto si no tuviera también una repercusión en estos problemas. Es sabido que cuando hay algo que funciona mal en el organismo, el resto se pone al servicio de lo que funciona mal, y eso llega a veces a tales extremos, que algunas funciones que parecen fundamentales llegan a suplirse por otros aspectos del organismo. Esto tiene sus límites, naturalmente, pero en determinados casos funciona en un grado sorprendente. Pero esto sólo es posible cuando el organismo está viviendo como una conciencia funcional, como un todo, con una conciencia de unidad. En la medida en que mi hígado, o mi riñón, por ejemplo, estuviera encerrado en su propia conciencia de ser algo totalmente aparte del resto (si esto fuera posible), esto impediría que este riñón recibiera ayuda del otro riñón o de los otros órganos o funciones del cuerpo. ¿Por qué? Porque la conciencia de unidad es la que permite esta interrelación. Y eso que es un hecho en lo fisiológico, es un hecho también en las cosas más materiales y más externas de la vida.

Así, la persona que vive en su existencia material, pero abierta a esta conciencia de totalidad, se encuentra que está funcionando en una sincronicidad extraordinaria con cosas que parecen totalmente ajenas o extrañas a ella. En cambio, si la persona está viviendo en una conciencia de aislamiento, de problemas, y de nada más, eso mismo la encierra, la aísla de esta sinergia que existe con los demás seres. Y eso tiene un efecto negativo en lo material, en las circunstancias, en el dinero.

Algunas veces, ciertas personas me han comentado, directamente: «Y esa enseñanza, esos cursos, ¿me ayudarán a pagar las letras que debo? Porque si no es así, no me interesa». Y yo he solido decir que no. Y no obstante mi respuesta ha sido falsa; porque es rotundamente cierto que si se vive eso, uno recibe ayuda para pagar las letras y muchas otras cosas. Pero he contestado que no, porque la actitud que llevaba implícita la pregunta es una actitud que no puede aceptar esas otras realidades, por lo menos mientras se mantenga tan exclusiva, tan marcada.

2. EVOLUCIÓN, CRECIMIENTO

Diferentes unidades de conciencia

Nuestra evolución se produce como si ésta consistiera en ir creciendo, adquiriendo conciencia y dominio de una unidad pequeña para pasar a otra unidad mayor y luego a otra mayor y así progresivamente. Esto ya lo vemos en lo que es el desarrollo psicológico habitual, conocido por todos nosotros, en el que van apareciendo horizontes cada vez más amplios y más ricos a medida que la persona va creciendo.

Pero desde el punto de vista de la realización, el crecimiento no sólo estriba en este horizonte mayor que se va asumiendo -con una mayor riqueza de experiencias y de visión- sino que consiste concretamente en pasar a través de una jerarquía de unidades. Primero, la persona va adquiriendo conciencia de su personalidad, de su cuerpo, de su afectividad, de su mente, y gran parte de la vida consiste en un aprendizaje para poder ir manejando todo esto. Pero luego, la persona ha de llegar a descubrir, en un momento u otro de su evolución, que eso que está viviendo como su unidad realmente sólo es parte de otra nueva unidad, la cual es también *él mismo*. Esa nueva unidad es lo que he descrito otras veces con el nombre de *nuestro universo individual*. Toda nuestra vida, desde el punto de vista subjetivo, es nuestra conciencia; y esta conciencia es una constante actualización de un potencial interior. Esto quiere decir que todo aquello de lo que yo soy o he sido o puedo llegar a ser consciente, es una actualización de esa identidad básica que yo soy, y que ese potencial es el que luego se va manifestando en mi campo de conciencia.

Los tres sectores de mi realidad

En ese campo de conciencia, por un lado está mi personalidad, está mi cuerpo, están mis ideas, mis hábitos, mi conducta, mis recuerdos, está todo lo que yo vivo en primera persona. Pero también en este mismo campo de conciencia está lo que yo vivo como *lo otro*: mi imagen del mundo, mi conocimiento de las personas, mi valoración de las personas, todo lo que yo siento en relación con personas, seres y circunstancias; y todo esto es también un aspecto de mi propia conciencia. Y aunque esto se corresponde que está realidad más allá de mí, yo solamente vivo ese mundo según está registrado en mi propia conciencia.

Además, esta conciencia tiene otro sector superior que es donde yo voy registrando todo lo que, a mi entender, está por encima de mí y por encima del

mundo. Y ahí es donde nosotros vamos registrando todo lo que son aspectos de una belleza ideal, de una bondad, de una felicidad, de un poder, de un Ser, de una eternidad; en definitiva, todo lo que llamamos valores trascendentes. También todo esto es parte integrante de nuestro mundo o universo individual.

Éstos son los tres grandes sectores de nuestra conciencia. Lo que yo vivo en primera persona: yo. Lo que vivo como perteneciente a lo que está fuera de mí: el mundo, la existencia. Y luego lo que son los valores o realidades superiores: lo trascendente, lo espiritual, lo divino.

Durante la primera etapa de evolución, la cual puede durar muchos siglos, el hombre va tomando conciencia de su propia personalidad como su única unidad; el hombre vive su personalidad, su cuerpo, su mente, su afectividad, a la vez que está constantemente enfrentado y en relación con el mundo y también con unas realidades superiores. O sea, que el se vive como una unidad enteramente distinta del mundo, del resto del mundo y de lo superior. Pero llega el momento en que va descubriendo -o ha de llegar a descubrir- que de algún modo eso que conoce del mundo es él mismo; no que el mundo en sí sea él mismo, sino que su conocimiento, su conciencia del mundo, es *su* conciencia, es una parte de sí mismo. Y que lo que uno intuye, conoce o formula respecto a lo superior es otra parte de esta conciencia total de sí mismo; es un aspecto de sí mismo.

Fijémonos bien, porque esto no quiere decir que yo no me relacione con los demás; simplemente quiere decir que yo solamente me relaciono con los demás a través de mi noción, de mi imagen -de la conciencia *en mí*- de los demás. Y que yo me relaciono con lo trascendente sólo a través de mi conciencia de lo trascendente. Por esto os decía que no hay auténtica comunicación superior si no hay esa presencia, esa realidad superior actualizada en mi conciencia.

Así, todo lo que yo conozco, valoro, en todos los aspectos, en todas las áreas de la existencia, visibles o invisibles, presentes, pasadas o futuras, son aspectos de mi propia conciencia total. Y todos esos aspectos, todos esos contenidos de mi conciencia total, son expresión de que esta misma conciencia es en su centro, en lo que yo soy en mi identidad central, en mi ser, en mi autenticidad.

Yo como creador

La persona ha de ir aprendiendo a reconocerse a sí misma en esa unidad total; en lugar de vivirse sólo como una parte -a la que pone su nombre personal- ha de llegar a reconocerse en lo que no es él. Los demás son otros aspectos de sí mismo, son otro modo de vivirse a sí mismo en tanto que otro. Y mi relación con Dios es otro modo de vivirme a mí mismo en tanto que lo Superior. Pero eso se suele hacer

sin reconocerse, y por lo tanto sin asumir esa identidad total que somos. La evolución, en este aspecto, consiste en que yo vaya tomando conciencia, que vaya reconociéndome en todas estas áreas de conciencia.

Como puede verse, esto presenta un horizonte fabuloso. Porque yo he de darme cuenta de que todo lo que conozco, todo lo que siento, todo lo que existe para mí, es *mi propia existencia*; la cual a la vez es reflejo de la existencia en sí. Que todo cuanto conozco, que todo cuanto deseo, que todo cuanto percibo, que todo cuanto hay en mi interior, desde mi noción del firmamento, del universo, hasta las cualidades más íntimas de alguna persona a quien yo conozco y admiro, todo son aspectos de mi propia realidad total. Yo he de hacer un cambio; es necesario que traslade mi centro de identidad desde mi explosiva personalidad al centro de todo ese campo de conciencia. Esto se parece mucho a descubrir que en esta escala concreta, en esta etapa particular de mi evolución, yo soy como un dios.

Y soy como un dios en el sentido de que:

- a) yo mantengo mi identidad aparte de todo el campo de conciencia;
- b) este campo de conciencia y todas las cosas que existen en él, todas las formas y contenidos, salen de mi propia naturaleza, de mi propia creación;
- c) yo puedo mantener una dirección activa respecto a todo lo que es esta expresión de mi propio potencial en mi universo.

Pero yo no soy como un dios en el sentido de que:

- a) yo me encuentro que toda esa actualización de conciencia ya tiene lugar dentro de una realidad manifestada, que ya existe, que ya *me pre-existe*;
- b) que yo, aunque tengo realmente un dominio sobre todo lo que es mi respuesta, en cambio no tengo dominio sobre los estímulos que yo estoy recibiendo.

O sea, que hay un *background*, hay una base que está más allá de mi propia creación y luego hay una naturaleza de estímulos, de circunstancias particulares, que también van más allá de mi capacidad de creación. Es necesario que por un lado yo llegue a descubrir esa naturaleza diríamos, de dios, en pequeño, y por otro lado que yo aprenda a vivir conectado con esa otra parte en que yo no soy dios. Gracias a eso se produce una articulación mía con la existencia en sí.

Lo que yo digo de ser dios dentro de nuestro universo es una noción más rica de lo que parece, porque yo no puedo pasar a una unidad superior hasta que yo no haya asumido la unidad actual. Si yo realmente soy dios en mi universo -en ese sentido que he explicado-, hasta que yo no haya asumido realmente esta función, yo no podré pasar a una mayor expansión de conciencia, a un mayor crecimiento. Ciertamente, *yo soy el creador* de mi universo, pero yo me vivo como esclavo,

como sirviente, como un producto dentro de este mismo universo. De hecho, yo estoy creando mi universo pero luego yo me vivo como víctima de él; y éste es el contrasentido. Yo he de descubrir que ser dios -aunque esta palabra suene muy presuntuosa- es una realidad; pero yo soy un dios imperfecto, incompleto, soy un dios en proceso de crecimiento, ya que desde el punto de vista de la totalidad de la existencia sólo soy una célula viviente del Dios absoluto. Y yo debo poder vivir estos dos aspectos: en función clara, asumida, de dios en relación con mi universo, y en una actitud de receptividad, de armonía total respecto a la unidad que me trasciende. Y sólo manteniendo el equilibrio entre estas dos direcciones, yo entonces estoy en el lugar y en la actitud justa.

Necesidad de la autoobservación

En los aspectos prácticos del trabajo, esto tiene unas aplicaciones inmediatas. Se trata de indagar ¿en qué medida yo me vivo como centro de mi universo? ¿en qué medida yo asumo esta capacidad que estoy ejecutando -quizá sin darme cuenta de estar creando mis propias respuestas hechas de mi propia naturaleza? ¿en qué medida esta creación se produce a expensas mías o en qué medida la estoy creando yo? Descubrir, asumir, realizar esta función central significa: que yo me instalo en esta naturaleza central de ser en este fondo, en este centro, en esta identidad básica que soy, y desde ahí yo creo mis respuestas; y que al crear mis respuestas desde mi centro, éstas serán siempre, inevitablemente, hechas de lo que es mi propia identidad: de inteligencia, de felicidad, de energía autocontrolada, auto dirigida. Cuando yo no estoy creando mis respuestas, yo estoy renunciando a mi función central en mi pequeño universo; y entonces yo me convierto en un juguete, en un producto, en un efecto. Fallo en lo que es mi verdadera función y entonces yo vivo víctima de esas cosas que se van produciendo en mí a pesar mío. Es el aspecto mecánico el que está produciendo respuestas en mí, y yo luego me encuentro aprisionado dentro de la red formada por estas respuestas.

Hay que mirar en uno mismo y plantearse: ¿me descubro yo como centro de mis propias respuestas, como centro de mi conciencia? ¿Aprendo yo realmente a crear mi respuesta en cada momento y a evitar que se produzca mecánicamente, ciegamente? ¿Aprendo a estar plenamente consciente en mi centro y desde mi centro amar, comprender, querer, actuar?

¡Todo esto es una fase analítica del trabajo! Este es otro enfoque de lo mismo que se ha dicho anteriormente.

Pregunta: Quiero que me aclares hasta qué punto la sensación de dominio es verdadera. Si lo que percibes depende del poder que tienes... o si la realidad

absoluta está en la capacidad de reconocer los estímulos exteriores que llegan a ti. También pregunto si esta capacidad de crear sentimientos puede ser algo que luego te pueda condicionar.

Blay: Mis creaciones me condicionan en la medida en que yo me confundo con mis creaciones. En la medida que yo estoy creando sin salirme del centro, la creación es mía. Toda creación produce un encadenamiento de efectos; es inevitable. Pero este encadenamiento de efectos me encadena sólo si yo estoy encadenado a ellos. Por lo tanto, en la medida en que yo puedo actuar desde el centro y como centro, entonces yo puedo hacer lo que sea sin quedar atado, sin quedar condicionado, es la acción que se hace sin actuar; es el *wu-wei* en la visión china: la acción en la no-acción; es la acción liberada, sin *karma*, dentro de la concepción oriental; es actuar dentro de la pura voluntad de Dios en una terminología cristiana.

Pregunta: ¿La acción libre es una forma de compensar o de huir de la incomodidad que representan las obligaciones diarias?

Blay: No, no. La acción libre no se hace por una razón; no se hace para que *no* me aten. La acción libre es inherente a su propia naturaleza. Es libre porque surge de un centro que no depende de nada. Cuando se hace una cosa con una finalidad, uno queda condicionado a esa finalidad... aunque esta finalidad sea para liberarse. ¿Entiendes? La acción libre no puede tener un motivo más allá de la misma acción; el motivo de la acción es inmanente en la misma acción. Cuando el motivo está más allá -en espacio de tiempo- de la acción, entonces está supeditado a ese término en el tiempo. Por eso la realidad, aunque extrañe mucho a algunos, no tiene finalidad. La realidad está ya *presente*; no es una realidad *para algo*. Esto es una visión de relación relativa de nuestra mente concreta, que siempre está viendo las cosas como estando unas en función de las otras. Pero la realidad básica, nuestra, y también de la existencia tomada en su totalidad, simplemente Es. Y por eso, el mismo deseo de realización es un obstáculo para la realización, porque en ese estado uno es incapaz de tomar conciencia, de centrarse y de expresar el propio centro. Uno siempre está relacionado con algo, con un objetivo, con una idea, por lo que existe una tensión; y esto impide una toma de conciencia en la profundidad del presente.

Pregunta: Esa conciencia profunda de la persona ¿parte de una conciencia común o es individual?

Blay: De momento es individual, porque es distinta en uno y en otro. Después ya veremos que esta conciencia distinta son varios focos de otra conciencia que es Una, más allá.

Pregunta: En la forma en que vivimos habitualmente, con todos nuestros problemas y apegos, debe ser casi imposible liberarse.

Blay: Claro. No casi sino totalmente imposible, tal como solemos vivir. Solemos vivir pendientes de nuestra mente personal concreta, y así es imposible no tener objetivos. Pero esto no debe preocuparnos pues lo que es imposible desde ese nivel, resulta factible e inevitable cuando uno aprende a descubrirse como centro y a vivir expresándose como centro. Cuando consigas un mayor grado de centramiento (al practicar el ejercicio) observarás que automáticamente todo lo que son deseos, temores, apetencias, crispaciones..., desaparecen. Cuando mayor es tu conciencia de plenitud en presente, más se diluyen todo lo que son deseos, todo lo que son objetivos o finalidades. Porque todo ese deseo, objetivo o finalidad es exactamente lo que nos falta para vivir la totalidad del presente. Cuanto más superficialmente vivo el presente, más se traduce lo que me falta de totalidad en creaciones de deseos en el tiempo, de cosas, etcétera. Sólo a través de este trabajo, de esta toma de conciencia experimental de uno mismo como centro, se produce una auténtica transformación de raíz, que puede llamarse una auténtica mutación. Fijaos que no consiste en un crecimiento, en un desarrollo de algo, sino que es un cambio total, un salto, de órdenes de cosas, de valores, de modo de funcionar. Es un salto, no es un desarrollo. El desarrollo es el otro modo de hacer: partiendo de nuestra mente, cambiando nuestros condicionamientos; desarrollando nuestras cualidades positivas, etcétera; se trata de un método progresivo. Pero lo que estoy diciendo ahora en una mutación, en el sentido de que de repente dejo de funcionar desde un centro que me motivaba hacia una serie de acciones, de valores, de formas de ver las cosas, y me descubro en otro centro donde cambia radicalmente todo orden de valores y todo orden de realidad.

Etapas

El trabajo de asumirse como centro, como todo lo que sea crecimiento real, podríamos decir que tiene sus etapas -etapas que sólo existen en nuestra mente, porque en sí ya somos el centro-. Estas etapas son:

1ª *Ver*: Yo he de ver algo que está más allá de lo que creo ser yo mismo (pero ya está en mí). Por ejemplo, en la medida en que yo vivo despierto pero abierto a algo, arriba y adentro, me viene una capacidad de actuar, de sentir, de ver; entonces, ver eso que esta viniendo. O si yo ya tengo un mundo de aspiraciones o de deseos, ver eso que deseo. Este *ver* es fundamental, es la primera etapa pero es imprescindible:

ver, ver, ver...; mi mente personal debe tomar clara conciencia de eso.

2ª *Sentir*. Yo no debo limitarme a una simple visión de la mente, sino que debe haber una apertura, una participación de mi aspecto sensible. Primero, que yo vea, segundo, que sienta. Sienta ¿qué? Eso que es mayor que yo, eso que deseo, a lo que aspiro, o eso que intuyo que está de algún modo presente más allá de mi noción actual de mí. Ver, pero también sentir.

3ª *Mirar ese sentir*. Para que se vaya unificando la parte de la mente consciente con la parte del aspecto afectivo, con esta zona no integrada. Cuando esto yo lo he hecho durante un tiempo, yo lo voy reconociendo como mío, como una zona mía, fuera de mi frontera usual, pero mía. Entonces de este ver-sentir surge el *reconocerse*.

4ª *Querer ser eso, asumirlo y expresarlo*. Como consecuencia de lo anterior surge el querer vivir eso, querer ser eso. Luego viene el asumir concretamente eso que soy. Y una vez yo lo asumo, expresarme yo en tanto que eso.

Éstas son las etapas. Ver, sentir, unir estas dos cosas; reconocermé, querer, asumir, expresarme yo en tanto que la cosa asumida. Esto puede representar cierto tiempo desde nuestra perspectiva personal porque yo no puedo asumir lo que yo no veo y no siento con mucha claridad, y por eso durante un tiempo el trabajo consiste en ir viendo, en ir sintiendo más y más. No en razonar mucho o en crear teorías, en absoluto; se trata de un estado de contemplación inteligente y afectiva, en que yo veo y siento aquello. Estoy en un estado de contemplación, en el que -en esta zona nueva de conciencia que contempla- se van fusionando, el ver y el sentir se van integrando, pero eso no pasará a ser mío hasta que yo no asuma el reconocimiento.

Asumir es lo que ya hacemos en la vida diaria. Por ejemplo, cuando éramos chicos y luego hemos ido creciendo, durante un tiempo hemos estado actuando todavía como chicos y a ratos como personas más mayores; hasta que llega un momento en que nos damos claramente cuenta de que somos ya mayores. Entonces, en el momento en que nos damos cuenta, decidimos, asumimos, el ser mayores; y a partir de entonces actuaremos de esa manera, con esa mentalidad, con esa disposición y no con otra. En un ejemplo distinto, podemos considerar la persona que está en un trabajo y de repente, por una razón u otra le nombran jefe absoluto de aquel trabajo. Viene el nombramiento, tiene su despacho, tiene todo lo que le define como jefe; o sea, mentalmente el sabe y acepta que le hayan nombrado jefe y que él es el jefe. Pero él todavía no ha asumido su cargo, porque él se sentirá como extraño en su puesto. Hasta que llegará un momento en que él, todo él, aceptará el ser jefe. Sólo en ese momento en que él asume ser el jefe, sólo entonces actuará como un jefe.

Pues algo parecido ocurre con esos niveles nuevos de conciencia. Estamos

acostumbrados a vivirnos con nuestra imagen, esquemas y sensaciones habituales. Pero al trabajar descubrimos que somos mucho más, aunque luego sigamos viviendo como si fuéramos igual que siempre. Yo solamente puedo llegar a vivir todo eso que soy, cuando lo miro, lo siento, lo comprendo, me reconozco en ello, lo quiero y lo asumo. Cuanto más conscientemente hagamos esto más rápidamente se puede conseguir. No hay que forzar, no es un problema de tensión, es simplemente un proceso de asimilación interior.

Pregunta: Respecto al sentir ¿no puede uno imaginarse que siente algo superior o trascendente? ¿no puede vivir las cosas sólo conceptualmente?

Blay: Si *sientes*, eso no se puede quedar en un mero concepto. Y cuando tú vas mirando y sintiendo, o mirando el sentir de aquello, aquello va adquiriendo una mayor presencia, una mayor intensidad y realidad en ti, hasta que llega el momento en que tu puedes asumirlo. Esto no es ninguna manipulación mental, no es ningún forcejeo que yo hago para convencerme de algo, en absoluto; es un proceso natural, pero que se acelera en la medida en que yo estoy más y más presente a ello. De todo eso que explico el primer paso es: que *veáis*. Si vosotros ponéis de vuestro interior una apertura y vuestra presencia, además de ver, *sentiréis*. Se trata pues, de lo que vosotros hagáis con este ver-sentir; ¿os lo lleváis desde aquí a casa? ¿seguís luego viendo y sintiendo? Si es así, llegará un momento en que esto lo reconoceréis como propio, y entonces vendrá la decisión y el asumir. Para esto, el trabajo de centramiento es un factor fundamental.

Ser un centro creador y a la vez receptivo

En cuanto a mi vida, ésta ha de ser una vivencia constante del yo como creador, en lo que depende de mí; ¿y qué es lo que depende de mí? Mis *respuestas*. No dependen de mí los estímulos porque las circunstancias, las personas, escapan a mi control. Por eso soy sólo un aprendiz de dios; soy un dios en un grado de una escala, pero en ese grado debo serlo. Y en la medida en que lo sea, he de ejercerlo, porque sino estaré viviendo yo mismo supeditado a mis propias creaciones. Y esto es un contrasentido. Hasta que yo no aprenda a manejar creativamente mis poderes, mis capacidades, mis cualidades, yo no puedo ascender de rango, yo no puedo promocionar, no puedo ir más allá en mi evolución.

Por un lado debo asumir totalmente todo lo que soy, y mi propia capacidad de creación en cuanto a mis respuestas; y al mismo tiempo he de aprender a permanecer abierto a lo que está más allá de ese universo propio. Abierto al exterior, a los estímulos nuevos, pero sobre todo abierto también a la dimensión

desconocida más allá de mi límite actual. Abierto al infinito, al Dios de mi dios, abierto a lo superior, pero a la vez firme en mi mismo. Esto parece difícil..., y lo es. Es estar manteniendo la actitud de ser dueño, rey, centro, creador, y a la vez estar totalmente supeditado, abierto, receptivo, dependiente, de algo más. Generalmente estamos de una manera o estamos de la otra; ésta es nuestra actitud habitual. O yo me considero dueño, como cuando estoy muy optimista o como cuando me enfado (en este caso lo ejercito de maravilla), o yo me siento débil, frustrado, fracasado, y entonces todo yo soy una criatura que llora buscando ayuda por todas partes. Tenemos una actitud o la otra. Se trata de poder vivir simultáneamente esas dos actitudes: ser yo totalmente, jefe, centro, dios, de lo mío, y a la vez ser totalmente criatura, totalmente abierto y dependiente de lo superior. Por un lado asumir todo lo que es mi creación, mis facultades y su ejercicio, y por otro lado dejar que yo sea asumido por algo mucho más grande que yo mismo.

Sólo estas dos posturas juntas hacen la actitud correcta; separadas, pasamos de un extremo al otro. O yo me convierto en un ser supeditado a mis propias creaciones o yo me otorgo unas atribuciones que son de un absolutismo infantil que da risa; el peligro de la soberbia o el peligro de la humillación. Pero lo que permite ver si la actitud es la correcta es el hecho de que puedan vivirse simultáneamente estas dos actitudes: que por un lado yo mantenga mi función central de asumir todo lo mío, de ser dueño, de crear mi actitud en todo momento, y al mismo tiempo estar totalmente abierto y receptivo a algo más allá de mí. Hay un sólo punto donde esto puede hacerse. Sólo desde el centro son posibles esas dos funciones: ser totalmente afirmativo en un sentido y a la vez ser totalmente receptivo en otro.

Pero la mente no puede hacer eso, la mente afirma o está pasiva. Debo encontrar este punto desde el cual yo soy yo, y todo yo dispongo de lo mío y a la vez todo yo soy recepción: es mi conciencia central de ser. Combinar las dos actitudes, tratar de ver una y la otra procurando vivirlas juntas, es otro modo de conseguir la conciencia del centro.

Pregunta: ¿Qué es ver?

Blay: Ver quiere decir ver lo que deseas, ver lo que te gustaría llegar a ser, ver todo lo que tú consideras realidad pero que tú no la vives como tuya. Fíjate que he empezado explicando que nuestra conciencia tiene tres grandes sectores, el sector que llamamos mío, el sector de lo otro y el sector de lo superior; todos estos sectores son parte integrante de nuestra conciencia total. En el sector que yo llamo yo, hay cosas que yo deseo, deseo ser más de una manera, sentirme más de otra, etcétera. En el sector que yo llamo mundo, seguro que también existen cosas que yo admiro y deseo, y alrededor de las cuales giro. Y aún más en el sector Superior, donde por definición todo es aspirable. Pero todo eso yo lo estoy viviendo como

algo totalmente extraño a mí, como si no me perteneciera, cuando realmente me pertenece. Resulta que yo quedo supeditado a algo que es mío, lo cual es muy triste además de ser contradictorio. Ver, mirar, quiere decir mirar qué es lo que deseas, qué es a lo que aspiras, y ver que todo eso es tuyo.

Pregunta: Temo que mis aspiraciones quizá sean sólo ideas. Entonces me estaría engañando a mí misma.

Blay: Podría ser. Pero mira, cuando tú, por ejemplo, tienes la demanda de sentirte muy segura y muy libre, la impresión que tú tienes de seguridad y libertad, no es una idea; es un sentimiento, es un estado. Lo que pasa es que tú lo miras con la mente y lo formulas con la mente. La mente es una herramienta que no sólo fabrica ideas, sino que es lo que permite enfocar la atención y tomar conciencia de algo. Y por eso utilizamos el *mirar*; no como pensamiento sino como un medio de contacto o de toma de conciencia. Así, cuando tú miras lo que deseas, no solamente miras en un sentido intelectual sino que estás aprendiendo a sentir. Entonces estás conectando un foco de tu mente consciente con una zona no de ideas, sino de *sentir*, la que posee sus propias energías. Si tú te limitaras solamente a la parte literaria de lo que estoy explicando entonces sí que serían ideas. Pero si tú diriges tu atención a lo que sientes o a lo que *presientes*, entonces ahí no son ideas. Esta mirada en relación con algo que sientes te lleva a una zona de conciencia donde hay unas cosas que están más allá de toda idea. Cuando tú te das cuenta de que tienes hambre, lo que haces es conectarte con los mensajes que vienen de tu aparato digestivo y dices «¡tengo hambre!». Pero realmente, la noción o la conciencia inmediata que has tenido del hambre no es una idea: la idea es una formulación posterior. Pero hasta que no te viene aquí, a la frente, no eres consciente mentalmente de que tienes hambre, y no puedes (mentalmente) decidir el ir a comer. ¿Entiendes? Hay que distinguir muy bien entre lo que son ideas -que se van relacionando entre sí, y que forman todo un tinglado teórico y lo que es la mente como instrumento de conciencia, de contacto, como medio de unión e incluso de exploración de áreas nuevas. Una cosa es la atención, este mirar, este conectar, y otra cosa es la ideación, la formulación de ideas.

Pregunta: Eso es evidente cuando tengo hambre u otra necesidad de tipo físico. Ya no es tan claro cuando se trata de cosas no físicas.

Blay: En efecto. Si uno se limita al ejemplo físico, pues sí, ¡hambre! (o lo que sea). Pero también hablo de una actitud de contemplación. Contemplar es mirar, y disfrutar de aquello que se contempla; no es razonar sobre...; aunque se puede razonar, y a veces puede ser una ayuda para entender mejor. Pero la esencia de la contemplación es lo que hago cuando contemplo un cuadro o un paisaje. Me quedo

mirando, abierto en mi mente y en mi sensibilidad al estímulo del cuadro o del paisaje.

Pregunta: Pero el razonar sobre esto que sentimos ¿no puede llevarnos a una expansión de posibilidades, a crear nuevas expectativas, nuevas metas?

Blay: Creamos nuevas metas, a veces; a veces no. Depende de como razonemos. Frecuentemente, el razonar consiste en reajustar la nueva información con la antigua.

Pregunta: Aquí yo veo el peligro de que la imaginación se sobreponga a estos estados de ver y razonar y los domine.

Blay: Es posible pero no importa. Porque todo lo que pueda generar la imaginación sigue siendo tan tuyo como lo que puedas ver o razonar. La imaginación funciona de dos maneras: de una manera pasiva o de una manera activa. Pasivamente, está expresando generalmente lo que son tus deseos y tus temores; es el lenguaje plástico del inconsciente. Funciona activamente cuando tú estás muy presente y despierto y entonces tu intuición se expresa a través de la imaginación en forma de posibilidades realizables. Esta segunda es la imaginación auténticamente creadora; la otra es la imaginación perturbadora. Pero tanto en un caso como en el otro, la imaginación tiene unos contenidos reales; son reales por su procedencia, es real el lugar del cual proceden. Pero lo malo es que yo tome como realidad en el plano material lo que imagino, ese es el error. Pero en un nivel u otro aquello que imagino es lo real, o es la formulación de algo real.

Pregunta: Ver, imaginar, razonar, asumir, expresar... son muchas cosas. Luego, el concepto de realización. ¿Qué es lo más importante, lo prioritario?

Blay: Lo más importante es que tú seas tú y vivas a partir de esta conciencia central, la que puede conseguirse a través del trabajo de centramiento. Esta centración debe mantenerse tanto como se pueda estando en acción. Luego se va. No importa. Volver otra vez a centrarse para poder funcionar centrado otro rato. Este funcionamiento desde mi actitud más auténtica, esto es lo que me transforma. Lo que me transforma no es lo que siento, lo que reconozco o lo que vivo cuando practico el centramiento; esto es un despertar interior. Lo que me transforma activamente, lo que me realiza en un sentido completo es lo que yo *expreso* de eso, porque al expresarlo estoy obligando a que entren en funcionamiento nuevos circuitos mentales, nuevos esquemas de acción; estoy haciendo llegar la nueva visión, la nueva realidad, a toda mi personalidad. Esto es lo que transforma. Por eso insisto siempre en que cuando uno vive algo profundo, debe expresarlo, debe dar eso que vive. La vida diaria es la auténtica prueba, el auténtico test de mi grado

de realización o de despertar o de verdad interior. Si yo en mis ratos de meditación vivo maravillas pero luego en la vida activa tengo mis miedos, mis esquemas de defensa habituales, eso quiere decir que estoy creando una dualidad peligrosa. Lo que yo realizo, lo realizo sólo en la medida en que lo aplico en mi vida diaria.

Los pasos que explico son partes de un proceso que se basa en un hecho fundamental. No es complicado pero es difícil de hacer, especialmente lo de *mantener* el estado centrado. Pero no necesita de filigranas mentales ¿entiendes?

Pregunta: Andando por espacios abiertos, es cuando me parece conseguir cierto centramiento o despertar mientras estoy haciendo algo; en este caso, caminar.

Blay: Éste es, diríamos, el preludio. Se trata de que tú, al andar, estés despierto, *sin pensar* que estás andando pero estando totalmente presente en tu realidad de andar. Por que el pensar en ello es como ocurre con el plano de un edificio, que es necesario pero no es el edificio. El edificio aparece cuando dejas el plano y empiezas a manejar los materiales. Hay personas que se pasan toda la vida manejando planos y no pasan de ahí ¿sabes?

El «gesto» de Centramiento

El centrarse es como un gesto; es un gesto interior, una actitud interior. Es un desplazamiento de lo que ahora vivimos; un desplazamiento del centro, que ahora está descentrado. Es realmente redescubrir el centro de todo: el centro de la mente, el centro afectivo, el centro motor, el centro vital. Y por esto casi se podría conseguir lo mismo aprendiendo a hacer un gesto -que abarca muy pocos centímetros- de desplazamiento del centro de gravedad, del punto de apoyo desde el que estamos viviendo. Ahora nos apoyamos en la frente, y así creamos una proyección constante de ideas, de objetivos, con una visión aislada de las cosas, y como resultado vivimos tensiones, contrastes, conflictos, miedos. Si me apoyo unos centímetros más atrás, si me sitúo en mi centro, desde allí me veo y me vivo de un modo inmediato, soy uno con las circunstancias, no hay conflicto, vivo la totalidad que ya existe.

No hay que cambiar nada, las cosas ya funcionan. El problema está en mi visión, de la cual depende mi sentir, mi actuar, mi todo. Hasta que no se consigue este centramiento en el punto de visión no se llega a funcionar bien de un modo permanente. Puede conseguirse un cierto grado de profundidad y de expansión afectiva, y entonces yo me siento feliz y muy bueno, y amo a todos, etcétera. Pero no tardará mucho en que eso desaparezca porque mi visión descentrada alimenta constantemente mis esquemas de peligro,, de defensa o de ataque. No vivimos la

verdad de las cosas sino que las interpretamos bajo una visión errónea. Y esta interpretación errónea es general, pues no sólo la interpreto yo sino que me viene interpretada en la educación, en el ambiente, en la literatura, en toda la mentalidad social. Así, redescubrir la verdad situándome en mi propio centro es algo que exige un querer ir a por ello, porque no hay nada en lo exterior que me estimule en este sentido.

Pregunta: ¿Puede lograrse el centramiento total? Supongamos que con el centramiento se logran una serie de expansiones. Quizá entonces también se expandirá el conflicto.

Blay: Te equivocas. No juzguemos lo que no conocemos. Opinemos en todo caso del primer paso o del paso inmediato, eso sí. Pero no hagas ahora un proyecto indefinido sin dar el siguiente paso. El centramiento puede conseguirse *totalmente*, y entonces cambia toda la visión, todo el modo de sentir; lo que sigue es un crecimiento, una expansión de conciencia, pero no del conflicto. Y esto cambia por completo el panorama de la existencia. En cambio ahora siempre asociamos crecimiento a lucha, conflicto, contradicción, limitación, ¿comprendes? Por eso no es correcta esta proyección que hacemos hacia el futuro pues si no conseguimos ser nosotros de veras, aquí y ahora, todo lo que podamos pensar del futuro o de lo que sea, participará de este error. Este centramiento es posible, vivir esta realidad que somos es perfectamente posible. Y se vive una plenitud total que luego nada nos la podrá quitar ni siquiera disminuir nunca. Por lo tanto, ahora estoy hablando de una mutación... no de un desarrollo. Y una mutación significa que de repente todo encaja. Que todo lo que era motivo de fricción, todo lo que era tensión, conflicto, todo eso desaparece porque coincide en una unidad; entonces el sentido de la propia vida experimenta un cambio total.

Este es uno de los grandes errores de las personas que están proyectando en el futuro su inquietud, su ansiedad del presente. Creen que modificando el futuro van a cambiar o a eliminar los conflictos actuales; no saben que el conflicto del presente se ha de solucionar en nuestro modo de funcionar en el presente. Y no es cambiando las circunstancias que yo conseguiré centrarme, pues centrarme requiere en primer lugar tomar conciencia de mi descentramiento y gracias a ello podré intentar descubrir mi centro. Por eso el centramiento es una realización individual. En cambio los estímulos, la formación cultural y demás circunstancias pueden ser de acción colectiva. Pero lo de llegar a asumirse en la propia identidad es un trabajo individual; se puede estimular, se puede sugerir, pero en último término es una decisión que hago yo, yo solo.

Pregunta: Los estímulos externos nos condicionan enormemente.

Blay: Sí. Pero piensa que lo que te condiciona no son los estímulos sino tu respuesta a ellos.

Pregunta: Pero yo estoy supeditado a los estímulos, a lo que me viene de fuera, y a veces no se puede evitar el sufrimiento.

Blay: Tú, *subjetivamente*, sólo estás supeditado a tus respuestas. Objetivamente estás supeditado a los estímulos, a las circunstancias objetivas, pero subjetivamente -y esto es lo que te hace sufrir-, estás condicionado sólo por la insuficiencia de tus respuestas. Cuando tú vivas la plenitud de tu capacidad de respuesta no vivirás la situación como negativa; vivirás tu positividad total de ser en expresión.

Pregunta: ¿Eso es suficiente?

Blay: No es suficiente quizá respecto a la situación pero es suficiente para ti, si en la respuesta estás todo tú.

La plenitud interna no debe depender del estímulo externo

Cuando toda la evolución esté colmada (es un suponer), los estímulos serán todos perfectos. Pero lo que a mí ahora me hace sentir atado, supeditado, limitado, negado, no es que yo no pueda hacer o decir ciertas cosas (como solemos creer) sino que yo no vivo mi totalidad en las cosas que puedo decir o hacer. Cuando yo consigo descubrirme como centro y expresarme como centro, mi lucha en un momento dado será expresión de mi plenitud aunque esa lucha, objetivamente, no consiga su objetivo, pero también mi silencio será una expresión de mi propia plenitud.

Yo estoy expresando siempre mi plenitud de poder, de inteligencia, de afectividad; y esto, subjetivamente es una afirmación total, es una creación total. Aunque luego, objetivamente, los resultados no consigan todo lo que yo deseaba, no obstante estoy contribuyendo con toda mi plenitud a realizarme, a afianzarme en lo real. En este sentido, subjetivamente, es una plenitud total que no sería mayor aunque mejorara lo objetivo, los resultados externos. Exteriormente existen unas limitaciones de las situaciones en sí, lo cual es un problema colectivo, de la humanidad, de la evolución, pero no es un problema de la plenitud o de la capacidad de centramiento del individuo, ya que la experiencia nos enseña que las personas más realizadas son las que menos dependen de las cosas que pasan a su entorno. Pero ahora estamos tan mentalizados en lo exterior que nos parece que no puede haber plenitud si lo exterior no funciona según nuestro deseo.

Es lo que ocurre cuando parece que no puedo ser feliz si la persona con quien

vivo no funciona de una manera determinada. Y no me doy cuenta de que esto es debido a que yo no ejerzo mi función de centro creador, de dios creador; que yo estoy siendo pasivo respecto a los estímulos en lugar de ser creativo. Y esto es lo que me hace depender de mi imagen del otro; y necesito que el otro cambie, y si no cambia yo me molesto, protesto y me rebelo. Pero esto es por mi propia debilidad, por mi propia ignorancia y no es por culpa del otro.

Primero yo he de vivir mi propia capacidad creativa expresando más y más lo que es mi naturaleza, mi identidad, al crear mis respuestas, y entonces veremos si persiste el conflicto o no. Puede persistir un conflicto objetivo, externo, pero interiormente desaparecerá todo el conflicto. Esta situación es tan frecuente en la convivencia humana (y casi diría tan inevitable en el modo de vivir actual), que entender esto y trabajarlo a fondo es cambiar completamente nuestro modo de vida en la sociedad, en el mundo.

Pregunta: Cuando dices que todo lo que vemos en el mundo es nuestro, es discutible, pues yo puedo admirar la belleza de una obra de arte, de una escultura, por ejemplo, pero yo no soy capaz de producirla.

Blay: Tú no tienes la facultad de esculpir, pero tienes las facultades de ver, de sentir, de apreciar, eso es lo que tienes.

Pregunta: O sea que si yo puedo llegar a entender, a apreciar el valor de una obra de arte ¿entonces la asumo como mía?

Blay: No, no. Tú puedes hacer una elaboración mental sobre la belleza, pero nunca te hará sentir la belleza. La belleza la sientes directamente, de entrada, o no la sientes. Cuando una cosa la elaboras por análisis, entonces no es belleza, es concepto, es una crítica, que puede ser muy correcta desde su punto de vista pero no es la belleza. La belleza aparece como una exclamación que es expresión de un sentimiento, de una realidad estética, y eso es inmediato.

Pregunta: Pero si yo no poseo la facultad o la técnica de un escultor ¿puedo llegar a percibir toda la belleza que contiene la obra?

Blay: La facultad de esculpir, como todo hacer, depende de la ejercitación, pero la belleza que tu admiras es totalmente tuya. Como he dicho otras veces, el mundo es otro aspecto de mí, en lo que se refiere a las cualidades internas; en lo externo, también, pero solamente *tal como yo lo percibo*. Entonces, lo que es tuyo es tu noción de esculpir, tu noción de escultor; la noción de espacio, de volumen, de forma, de proporciones... todas esas nociones son tuyas. Ahora bien, la noción inmediata de hacer, la capacidad actualizada de hacer, eso dependerá en cada persona, de su posibilidad. Cuando explico que todo lo que admiramos en el no-yo es nuestro, me refiero -y lo digo siempre- a cualidades, estados o realidades

interiores.

Pregunta: Respecto al centramiento yo he probado de hacer un gesto interior de afirmación, a la vez que mentalmente me sitúo en el yo, y parece que así uno se centra muchísimo.

Blay: La verdad, no sé como haces este gesto. Yo diría que no es eso. Eso que dices, normalmente no debería centrar (aunque podría ser que a alguien le sirviera). En tu caso, veo que estás funcionando con una determinación que está más allá de los pros y los contras; pero no veo que eso sea este plano de centramiento que está más atrás (me parece). Es difícil explicar eso del centramiento, porque, claro, hay una noción relativa en que a uno le parece que ya está centrado pero luego a medida que va trabajando más en ello descubre que hay otra cosa.

Pregunta: ¿Y no podría ser que uno se encontrase ya situado de golpe, sin tener que pasar por el proceso de pasar por los tres niveles o estados?

Blay: Efectivamente, se puede pasar de golpe, pues si se hace bien descubres que *estás ya* en esos tres estados. A veces eso se produce accidentalmente sin saber porqué, pero luego si uno lo trabaja entonces se hace casi siempre así. Yo, por ejemplo, no me centro progresivamente.

Los que en el ejercicio no lográis un centramiento satisfactorio, mirad para ver donde está el obstáculo y formuladlo. Porque ¿os dais cuenta del grado de despiste en que estáis todos cuando entráis aquí, en esta sala? La finalidad que tiene gran parte de lo que explico es la de intentar centraros un poco más. Pero apenas se interrumpe lo que se explica, aparece la enorme prisa que, en general, todos sentís para hablar, decir cosas, reír, etcétera. El hecho de hablar es estupendo, y el hacer broma también me parece fantástico, pero ahora me refiero a esta necesidad de salirse de la atención, del trabajo, y al modo de hacerlo, que es una auténtica salida de sí mismo. A eso me refiero. Es como si hubiera una presión..., como los chicos en la escuela, que les hacen estar quietos a la fuerza, y cuando les abren la puerta... se escapan.

Sobre el ejercicio de Centramiento

Ser esta profundidad, ser esta realidad no quiere decir que yo deba ir como un superman por la vida, en absoluto; ser esta realidad quiere decir que yo me reconozco en esa totalidad, en esa plenitud, de ser, de inteligencia..., allí donde esa inteligencia y plenitud son. No consiste en pretender *traer* esto aquí, en mi zona personal, sensible. Consiste en que yo me reconozca en lo que soy, allí donde lo

soy; que yo reconozca a Dios allí donde Dios Es. Por lo tanto, yo traslado mi centro de mi plano anterior donde estoy acostumbrado a vivir a un plano más profundo donde aquello ya *es* allí, y entonces lo vivo desde allí; aunque puede ser que por el medio las cosas anden bastante perturbadas. Yo puedo sentirme muy mal, físicamente, emocionalmente, etcétera, y no obstante *ser eso*. Y he de aprender a mantener eso que soy, a seguir siendo eso que soy, a pesar de como me encuentre, de como me sienta, porque si no es así, si confundo el ser con mi sentir estoy armándome un lío considerable. Mi sensibilidad, mis estados emocionales, son variables, pues todo lo de la personalidad es lo más variable que hay, es lo que tiene un ciclo de devenir más rápido; es lo que está detrás lo que es estable. Es necesario aprender a descubrir que yo soy allí donde *yo soy*, y que ese *allí* es *aquí*, en profundidad; y aprender a vivir, a ser, a instalarme en esa profundidad, y desde ella, vivir todo.

Después ya se irá experimentando que eso se aproxima a mi periferia y se va integrando todo. Pero de momento uno no ha de pretender sentirse siempre en un estado maravilloso, y con la cabeza lúcida, despejadísima, porque esto no ocurre siempre así, sino que se trata de descubrir lo que soy y serlo *desde donde lo soy*. Y vivir eso que soy, *siempre*, con independencia de cómo me encuentre. *Yo no debo renunciar nunca a lo que soy*. Si realmente veo que soy eso, y para mí esto es una evidencia (no sólo algo que me han dicho) y lo descubro como realmente mi realidad, mi identidad, entonces viviré eso contra viento y marea, pase lo que pase, aunque yo me sienta mal por todos los lados.

El ejercicio de centramiento tiene esta finalidad. En el centramiento se experimentan ciertas sensaciones o estados. Eso que has vivido ¿es algo que gira alrededor de ti, o en que medida *eres tú mismo*? De momento puedes vivirlo como algo que tú sientes, que tú experimentas, por lo tanto como algo que *no* eres tú (de momento). Pero tratando de mirar, y de seguir mirando eso, de seguir sintiendo eso, entonces verás si te reconoces *tú* en eso; porque ahora estás viviendo eso desde tu esquema habitual, desde tu idea, tu hábito, tu costumbre de ti. Míralo, siéntelo, y cuando te reconozcas en ello, entonces lo podrás asumir de veras.

En el vivir cotidiano no hay que olvidar esa característica que he explicado de ser yo el dios de mi universo y no el esclavo de mi universo. Y ser el dios de mi universo significa que yo estoy creando y dirigiendo los elementos internos de este universo, y eso solamente puede hacerse desde esta conciencia más profunda de ser.

3. LA UNIDAD

El todo y la parte

El hombre es *un ser cósmico*. La energía del cosmos es la que le anima, la plenitud del cosmos es la que está en su centro afectivo y la inteligencia del cosmos es la que piensa en él, a través de él.

Cuanto más pronto nosotros podamos reconocer esa inmensidad de vida, de amor y de poder que somos, esa unidad profunda que nos une a todos y de la que todos somos expresión individual, más rápidamente nosotros viviremos esa armonía, esa paz, ese poder. Pero cuanto más nosotros nos aferremos a nuestras pequeñas mentes personales, con sus distinciones, con su querer prevalecer por encima o aparte de los demás, más estamos prolongando nuestro propio purgatorio.

Hemos de aprender a vivir más la unidad, la totalidad de nuestra conciencia, contrarrestando así el hábito que llevamos desde muchísimas generaciones de vivir amarrados y crispados en nuestra pequeña personalidad. En cada momento nosotros debiéramos poder vivir sintiendo la unidad de la vida, pero nosotros vivimos sólo una parte de esa unidad como si fuera nuestra única realidad, y esta parte que creemos ser la vivimos contrapuesta a las otras partes de esta misma unidad.

En cada momento yo tengo la visión particular de algo porque existe también *la visión general* de ese algo. He de aprender a mantener ese plano más profundo de la conciencia abierto, consciente de la totalidad que percibo, aún cuando yo esté manejándome concretamente en el aspecto particular en el que me estoy moviendo, en el que estoy actuando. Es decir, he de vivir siempre la parte en función del todo.

He de aprender también a vivir lo que es la forma en relación con el fondo. Cada vez que yo tomo conciencia de algo, ese algo es algo que se destaca sobre un fondo, sobre un fondo interior. Cuando yo me doy cuenta no sólo de la forma particular, de una idea, de un objeto, de un sentimiento (o de lo que sea), sino que me doy cuenta del fondo desde el cual percibo la forma particular, *he cambiado de nivel*. También cada vez que tomo clara conciencia de algo, por este mismo hecho ya me sitúo en un nivel más profundo. Pero en lugar de tener esa visión en profundidad nosotros solemos deslizarnos mecánicamente de una forma a otra forma y a otra. Y así tenemos una actividad incesante pero toda ella en la superficie, lo que nos impide vivir esa mayor realidad que está detrás de cada forma particular, de cada fenómeno particular de conciencia.

La relación con el entorno

Otra forma de ver lo mismo, es la de que nosotros siempre actuamos *en relación con algo*. Y nuestra acción no está desligada, no es algo aparte, de ese algo en relación al que actuamos, pues mi acción y el algo con lo cual me relaciono forman una sola unidad dinámica. Pero si yo estoy moviéndome dentro de mis esquemas personales de siempre, yo estoy viviendo la ilusión de estar actuando como algo aparte y distinto de lo otro; en lugar de vivir esa unidad funcional, dinámica, estoy viviendo una parcialidad que se contrapone al resto.

Cuando estoy hablando con alguien, y yo digo algo, eso que digo es como una parte de un todo; el otro me contesta y es como si *completara* esa parte. Al movernos es exactamente igual. Yo me muevo en un medio ambiente, el cual puede ser simplemente el aire, o puede ser un espacio particular. El movimiento que yo estoy haciendo está en relación con ese aire, o con el lugar particular en el que me muevo, o en relación con el destino al que me dirijo. Entonces ese destino, yo y el movimiento son una sola unidad. También el aire a través del cual yo me deslizo es una parte integrante de esa unidad total que es mi movimiento.

La interacción humana es algo que está constantemente buscando su unidad, algo que se está completando. Yo ahora os estoy hablando, y mi hablar es un aspecto que está totalmente unido, inseparablemente unido a mi conciencia de vosotros. Por lo tanto, la conciencia de mí, la conciencia de vosotros y el hablar son tres elementos de una sola unidad. A su vez, lo que yo digo, plantea en vosotros una pregunta, o una situación inacabada, algo que requiere que lo comprendáis, que lo aceptéis o que lo rechazéis, o que sigáis unas normas consecuentes a lo que digo. Pero lo que vosotros recibís no queda completado hasta que vosotros respondéis totalmente a ello; y así, desde vuestro punto de vista, mi presencia, lo que os digo y vuestra respuesta forman una sola unidad. En cada momento, cada parte se relaciona con todas las partes restantes; es un Todo que es dinámico, que es funcional, y que no hay en él ni una sola parte que esté desconectada o aislada de lo demás.

Interacción armónica

Estamos viviendo ya una unidad aunque la vivamos durmiendo. Cuando despertamos, cuando tomamos conciencia de esa unidad en la que vivimos, esa unidad que somos y en la que somos, entonces nuestra conciencia se expande, vivimos la realidad como es, y me vivo a mi mismo en mí, en lo otro y en el movimiento. Cuando se aprende a vivir así, es como si toda situación fuera como un *ballet* que hacemos conjuntamente. El movimiento que yo hago está

necesariamente seguido por el movimiento del otro que lo completa; constantemente cada acción es consecuente a otra acción y es antecedente de otra acción que la completa. Forma todo una unidad dinámica en todos los aspectos: en el aspecto físico, en el aspecto afectivo, en el intelectual, en el de los niveles superiores, en todo. Es sólo nuestra miopía o nuestra rigidez mental la que impide darnos cuenta de esta unidad viviente en todo.

La existencia es algo que hacemos todos conjuntamente en relación con todo y a la vez nosotros mismos somos todo. En esa especie de *ballet*, yo personalmente cumplo una parte, pero mi conciencia está viviendo la totalidad del *ballet*. Yo encarno personalmente un aspecto, y en ése sentido mi personalidad se expresa como parte, pero a la vez, paralelamente, mi conciencia más interna y superior está viviendo activamente la unidad de todo movimiento. Esa conciencia transpersonal que me permite vivir a mí y a lo otro como una parte mía es un aspecto muy concreto de trabajo que conduce a esta conciencia de unidad.

Ahora bien, cuando yo actúo, cuando yo hablo ¿vivo eso?

Para vivir eso es necesario que yo esté viviendo lo mío y lo otro en un mismo acto de percepción. Que yo esté viviendo al otro como algo mío; que esté atento a lo otro, no solamente en mi mente sino también en mi corazón. Y entonces todo lo que el otro hace es a la vez algo que ocurre en mí, a lo cual yo respondo activamente en mi propia personalidad. Y así se produce una interacción constante entre una parte de mí y otra parte de mí, y gracias a esto vivo mi unidad total, me injerto activamente en la unidad objetiva total.

Siempre que se vive así, la experiencia es gozosa. Es un *ballet* pero también es un juego, ya que el juego consiste en lo mismo: en que yo esté atento al otro y que mi acción complemente la suya (y la suya complemente la mía). Así, yo entiendo al otro no como un enemigo, no como un competidor, sino como un colaborador en el acto de vivir esa unidad total.

Ausencia de esfuerzo

Cuando se vive la unidad de un conjunto se producen varias cosas extraordinarias. En primer lugar, se experimenta la sensación de unidad y de cosa *acabada*, bella y perfecta, producida por toda acción completa en sí misma. Pero además hay otras cosas más curiosas, como por ejemplo, el hecho de que si yo me vivo de manera dinámica en esa unidad, no existe nunca el problema del *esfuerzo*.

El esfuerzo solamente se produce cuando hay conciencia de resistencia. Cuando yo estoy abierto a la fuerza del otro, o a la acción, o al poder (del tipo que sea) y a la vez estoy abierto a mi poder, entonces descubro que es un solo poder el que está

funcionando en esa unidad que se expresa a través de mí y a través del otro. Esa conciencia *en mí* del poder *en el otro* impide la resistencia. Y entonces puedo movilizar, es decir, se moviliza naturalmente en mí una energía que es capaz de hacer grandes cosas. Cuanto más mi mente está dividida, mayor roce, mayor tensión, contraste, resistencia, esfuerzo, fatiga. Cuanto más mi mente vive una unidad, la unidad en todo, entonces esa mente se convierte en el poder único dentro de ese todo; y cuando se manifiesta un poder único, no existe el esfuerzo.

Cuanto más yo me cierre en mi postura personal como distinto de lo otro, se producirán más miedo, más tensión, resistencia, y mayor necesidad de esfuerzo. Cuanto más pueda yo abrirme a la fuerza del otro (y ese otro puede ser incluso impersonal, intemporal, puede ser cualquier cosa), cuanto más yo pueda vivir la otra fuerza, abierto, de manera que yo la viva como sintiéndola en mí, más yo formaré una unidad dinámica y creativa con esa misma fuerza, sin ningún esfuerzo.

Pregunta: Aclárame eso de la fuerza que percibo en el otro...

Blay: Cuando yo me abro a ti ahora que estás hablando, siento tu fuerza, entonces, contestar a esta fuerza que noto en ti me sale sin el menor esfuerzo. Y si en lugar de hablar así estuvieras ahora hablando a gritos, estuvieras amenazándome, ocurriría exactamente igual. En la medida en que yo estoy mental y afectivamente abierto a lo otro, yo estoy viviendo en mí eso otro; no lo estoy separando (dentro de mi mente) de mi conciencia de mí. Y al vivirlo en mí, esto produce automáticamente la respuesta que es unitaria con esto que percibo. Entonces, estímulo y respuesta son equivalentes naturales, inevitables, y no hay el menor esfuerzo. En cambio, si yo me cierro, entonces he de estar contraponiéndome a una fuerza que vivo como exterior a mí. ¿Entiendes?

Pregunta: Me parece que sí.

Blay: Debéis atender (o seguir) no sólo a las palabras. En este caso debéis estar atentos a mí, no sólo a lo que digo.

Pregunta: Pero eso que dice, para mí resulta tan abstracto...

Blay: Las palabras sí, pero *yo* no soy abstracto.

Pregunta: No, usted no, claro; pero en las palabras está la clave ¿no?

Blay: Estás demasiado pendiente de las palabras. Procura estar pendiente *de mí y de tu sentir* ¿qué estoy haciendo yo mientras hablo, mientras hablaba con ella hace un momento? Esto es lo importante y no lo que digo. Lo que digo es importante en el nivel de formulación de ideas. Pero si tratas de ver mi actitud interior, no si hablo en un tono de voz o en otro (pues esto es secundario) sino la actitud interior,

verás que yo estoy recogiendo a ella en mí, la estoy acogiendo como sintiéndola dentro de mí, es decir, estoy recibiendo con la mente y la afectividad abiertas. ¿Esto lo entiendes? Entonces todo lo que ella dice y todo lo que ella expresa, y *su estado interior*, se manifiestan en mí. Y entonces porque yo lo vivo en mí no es algo aparte de mí; porque lo vivo en mí, esto produce, moviliza automáticamente la respuesta correspondiente también en mí, sin separación, sin oposición.

Esto se ve muy claramente en el juego amoroso, cuando hay auténtica sintonía entre uno y otro, en que cada uno es como si participara de lo que el otro está deseando y sintiendo, de lo que está queriendo hacer, y entonces se produce esa interacción dinámica que es una sola unidad. Se vive también en el juego, simplemente cuando dos personas, o dos chicos (o dos chicas) que son amigos, juegan a algo que les gusta mucho -sobre todo si se trata de un juego que exige cierta destreza, cierta habilidad-. Llega un momento en que uno siente lo que el otro hace, antes de que lo haga; o aunque no sea antes, por lo menos lo que hace el otro es como si uno lo estuviera viviendo dentro, y la respuesta se hace instantáneamente no como reacción a algo externo, sino como si yo, de algún modo, fuera yo y el otro a la vez. Es difícil de explicar porque son experiencias muy distintas de lo que vivimos habitualmente.

Necesidad de apertura mental y afectiva

Toda fuerza que yo vivo como exterior es a la vez un aspecto de mi conciencia. Cuando yo la acepto de ese modo en mi conciencia -y eso es lo que ocurre cuando yo estoy abierto mental y afectivamente-, aquella fuerza no es una fuerza aparte y extraña a mí, sino que es una fuerza en mí que a su vez provoca la respuesta correspondiente también en mí.

Todo estímulo provoca de un modo natural una respuesta equivalente al estímulo. Si cuando yo hablo vosotros estáis atentos, centrados pero receptivos, notaréis que todo eso que digo y yo mismo es como si de algún modo estuviera dentro de vosotros, como si fuera algo vuestro. Si yo ahora hablara de unas cosas más sublimes, más delicadas, esa delicadeza no la veríais en mí solamente sino que la sentiríais en vosotros. Si yo me pongo a hablar en un tono más fuerte, más frío y más exigente, entonces lo probable es que cada uno se cierre porque sienta incomodidad o miedo; pero si uno es capaz de mantenerse abierto y centrado, de manera que el impacto entre libremente en la mente y la afectividad, entonces uno sentirá dentro de sí toda esta fuerza que yo expreso, la sentirá dentro de sí, y esa fuerza que yo expreso provocará una respuesta equivalente de un modo natural.

Pero cuando yo freno el impacto de la fuerza con la mente, entonces no se

produce esta respuesta; al frenarla porque siento miedo, al defenderme de ello porque lo vivo como algo exterior a mí y quizá peligroso, impido que se produzca esa respuesta equivalente al estímulo. Entonces es cuando yo me cierro, me encojo, y entonces necesito enfadarme mucho para movilizar fuerza o violencia, he de hacer un gran esfuerzo del que se derivan todas las complicaciones.

Es necesario ver bien ese mecanismo. He empezado esta sesión diciendo: somos seres cósmicos y toda la potencia del cosmos se expresa en nosotros. No es que se exprese ahora sino que es la que nos mueve en todo momento ya que siempre está detrás de todo lo que estamos haciendo; y podemos abrirnos totalmente a ella. ¿Cómo?; sin ningún esfuerzo.

El problema de la energía, el problema del valor, del coraje, no es nunca un problema de esfuerzo; es justo lo contrario, es un problema de no-esfuerzo. El problema está en impedir hacer el esfuerzo, impedir resistir o cerrar la mente. Yo he de mantenerme centrado y abierto a la fuerza exterior y esto automáticamente producirá mi respuesta interior de energía, sin límites. Cuanto más soy capaz de mantenerme abierto y más fuerte es el estímulo, mayor es la respuesta. Y esto no tiene fin. La resistencia física del hombre sí tiene fin, pero la potencia no tiene fin y la conciencia de esta potencia tampoco tiene fin. Así, el arte de ser capaz de hacer grandes cosas no consiste en hacer mucha fuerza sino en permitir que la fuerza infinita que nos anima *funcione*, sin ponerle ninguna traba. Y yo no le pongo ninguna traba cuando soy capaz de vivir centrado y abierto a las situaciones. Entonces, vivir así, no crea ningún problema; vivir así es cuando uno es capaz naturalmente de responder a toda situación de la manera que convenga sin tensión, sin el menor esfuerzo.

Pregunta: Yo he estado en la India, y allí las personas que viven en la miseria, los niños,... es algo que estremece. Eso ¿cómo lo explicas? ¿cómo puede uno abrirse hasta el fondo? Si hay unas condiciones de necesidad urgentes ¿no es lo más importante remediarlas?

Blay: Pues en parte es así, pero en lo que dices sólo enfocas un aspecto parcial. Si la persona se abre así, puede ver -en la India o en algún barrio de cualquier ciudad- miseria. Pero también ve unas personas que tienen un modo de sentir, de pensar, de querer, de hacer. Lo que ocurre es que la situación de miseria pasa a ser más importante que las propias personas.

Ayuda y necesidad

Observemos que la miseria -además de una situación social- es expresión de

unos modos personales (y mentales) de ser. Así, este modo personal de ser es lo que es más importante. Por otra parte, uno se interesa por las personas, pues deseamos que salgan de la miseria. Y eso también se hace socialmente (en un grado u otro); por tanto, ya existe eso que dices que es necesario.

Pero sólo es una parte de algo mucho más importante ya que también se ve la necesidad de respetar el modo de pensar, de sentir, de aquellas personas. No es un tema fácil. Una cosa es ver el problema exterior y otra es verlo o vivirlo más desde dentro. Eso lo habrás experimentado si alguna vez has querido ayudar a alguien que estaba muy necesitado; y habrás comprobado que *siempre* está necesitado. Y llegará un momento en que te darás cuenta que no le estás ayudando dándole lo que les permita comer y vestir. No quiere decir eso que tengamos que dejar morir a la gente por falta de comida, lo que significa es que la ayuda fundamental no está ahí, la ayuda fundamental está en que tomen conciencia de sí mismos; y el hombre por desgracia, todos, los pobres y los que no somos pobres (o por lo menos, no lo somos de solemnidad), sólo aprendemos las cosas a través de las dificultades.

De todos modos, ahora estamos explicando un modo de vivir las situaciones humanas y no estamos haciendo un análisis de los problemas sociales. Es correcto ver que existe esto y la necesidad y la responsabilidad que todos tenemos en lograr esa unidad para que todo funcione mejor, pero además hay otros factores en el tema de la miseria que también requieren una atención. El más importante es el que trata de elevar el nivel de conciencia de la persona para que sea capaz de vivirse cada vez más a sí misma. Si no se eleva el nivel de conciencia de la persona no se soluciona el problema, por más ayudas que se den. La solución no está en una beneficencia sin límites sino en una acción creativa en relación con las personas que necesitan, en lo físico y *en lo interno*, ascender de nivel.

Pregunta: Según tus instrucciones, en la experiencia diaria, en los diferentes niveles, desde el fondo yo debo abrirme...

Blay: Pero centrada. Las dos cosas. No estés nunca abierta si no estás centrada.

Pregunta: Si el otro expresa agresividad ¿cómo es posible que esta agresividad sea parte de mí si yo no la siento?

Blay: No es que sea parte de ti. Es que tú actualizas *de tu conciencia* la energía que te permite recibir o percibir esta fuerza que tiene la forma de agresividad.

Pregunta: Frente a un estímulo agresivo ¿cuál debe ser mi respuesta?

Blay: La respuesta la has de crear tú. Yo no estoy diciendo que clase de respuesta hay que dar porque ahora no estoy tratando de solucionar problemas de conducta o éticos, sino que estoy tratando de decir que hay una unidad en la

conciencia y que en la medida en que tú estés profundamente abierta y centrada surgirá en ti una capacidad de respuesta al mismo nivel de estímulo sin esfuerzo. Que contestes también en un tono agresivo o que lo hagas de un modo amable o que no contestes depende de tu discernimiento. La respuesta es tuya y eres tú quien ha de crearla.

Pregunta: Frente a la agresividad de otro ¿es correcto mostrarse también agresivo?

Blay: Si la agresividad es sólo aparente, externa, puede ser correcto en alguna situación. Ahora bien, si tú te sientes agresivo es que funcionas tan mal como el otro.

Pregunta: O sea, que cuando movilizo una fuerza en relación a otro debo intentar que sea una fuerza amable...

Blay: No, no. Puede ser una fuerza incluso de discutir o de pelear. Pero lo importante es que esto tú lo utilices como algo, como una situación que debe manejarse así y no sintiéndote tú pegado a la situación. Es un problema de identificación, no es un problema de *qué cosa debo hacer*. Se trata de que tú te mantengas tal cómo eres y de que utilices los medios necesarios pero con inteligencia y afectividad para manejar la situación.

Pregunta: Pero, en la práctica, frente a una situación agresiva, la respuesta es automática ¿no?

Blay: Es automática pero tú le has de dar una *dirección*. ¡Claro! Porque *también tu mente* ha de estar abierta. Lo que es automático es la respuesta en cuanto a *potencial*, pues estamos hablando de la fuerza, que precisamente es ante lo que nos cerramos más. Y el problema de la fuerza es a la inversa de como lo estamos viviendo. La verdad es que nuestra potencia interior aumenta en la medida que permitimos que la potencia de base funcione. Y por eso hemos de estar abiertos. En cambio, cuando yo estoy cerrado, resistiéndome al impacto exterior, entonces he de hacer un esfuerzo para movilizar fuerza. Pero si yo estoy viviendo la fuerza del otro y la mía a la vez, no las viviré nunca como antagónicas; y no obstante podrá haber una acción muy intensa. Esto es lo notable; que aumenta el poder operativo, efectivo, pero no hay esfuerzo. *Si tú eres la energía que anima a varias partes de un todo, es imposible que haya esfuerzo*. Ésta es una de las consecuencias de vivir la unidad total en un sentido superior; superior visto desde la perspectiva en que se suele vivir.

Si se practica tal como he explicado, todo esto se va descubriendo. Como el problema del miedo (o el temor) es el más importante que prácticamente tenemos todos, entonces el hecho de descubrir o saber manejarse en relación con la energía

interior es fundamental. Probadlo en situaciones que no impliquen peligro, que no sean graves, y podréis comprobarlo.

Pregunta: Cuando has dicho la palabra creatividad, yo he pensado en la armonía. Al lograrse la unidad ¿qué diferencia hay entre la creatividad y la armonía?

Blay: La armonía se produce *cuando se construye una unidad de una multiplicidad*. Solamente que esta unidad puede construirse a varios niveles; y cuando lo construimos a un nivel superior al del estímulo, esto es creatividad. Esto lo podéis ver aquí, cuando me formuláis preguntas. Muchas veces que formuláis una pregunta a la que yo os respondo de una manera que parece que no sea una respuesta adecuada. Pero si estuvierais atentos veríais que os estoy invitando a buscar la armonía en otro nivel superior del que habéis planteado la pregunta. Yo entiendo perfectamente, en general, lo que me preguntáis, cómo me lo preguntáis y la respuesta que esperáis. Entonces yo contesto desde otro nivel, deliberadamente. Si la persona está atenta, entonces *crece*; porque es una respuesta creativa. Si la persona está agarrada a su pregunta tal cómo la ve en su mente, entonces no escucha y no se entera de nada (pues no me ha entendido). Y eso lo digo porque ocurre con cierta frecuencia.

Pregunta: ¿Cómo distinguir un acto creativo de uno no creativo?

Blay: Bien, creativo lo es todo, cada acto que surge realmente del fondo, del centro, es creatividad, aunque sea hacer lo mismo que hice ayer; en la medida que es expresión de lo genuino, de lo esencial, esto es creatividad. Ahora bien, en relación con una situación dada, una respuesta es creativa cuando, además, enriquece la situación.

Pregunta: Yo no veo muy claro el que una parte de mi conciencia pueda soltarse e integrarse en una unidad mayor...

Blay: Lo que he dicho es que no hay realmente ninguna separación en ningún acto, entre el sujeto, el objeto y la relación. El sujeto, el objeto y la relación que los vincula son una creación de nuestra mente. O sea, mi conciencia de mí, mi conciencia de ti y la respuesta que te estoy dando es en mí una sola cosa; pero eso se divide por la acción de mi mente. La mente dice: esa imagen es aparte de mí, yo soy aparte de la imagen. Así, yo respondo a algo distinto de mí, o algo distinto de mí me manda un mensaje a mí. Este mensaje que puede ser a favor o en contra; si es favor me agarro a él, si es en contra me opongo a él. Pero realmente se trata de una unidad, de una unidad *en sí*; simplemente yo no lo veo de ese modo porque estoy acostumbrado a mis categorías mentales. Pero si yo aprendo a escuchar en silencio, veré que esto es realmente una unidad inseparable; solamente se puede

separar de un modo artificial, mediante ideas, tomando una cosa que *es una* y partiéndola mentalmente a trozos. Esa diversidad no existe nada más que en mi mente. Eso es difícil de ver ¿verdad?

Pregunta: No es difícil de ver o de comprender, pero sí es difícil de hacer.

Blay: Si cuando tú me escuchas tratas de escucharme dentro de ti, entonces verás que la noción que tienes de mí y de lo que yo digo, y la noción de ti y tu respuesta son una sola cosa; forman una unidad funcional. No es que sea una unidad simple; son varias cosas que en sí son una unidad, *tuya*. (Y mía.)

Pregunta: Parece que eso y el centramiento sean cosas distintas.

Blay: Todo lo que estoy explicando está dirigido a ayudar a centraros; y no sólo a centraros en vuestra personalidad sino en un nivel que abarque algo más. Todo lo que he dicho son medios de trabajo, no son sólo unas ideas para archivar en la mente, son de trabajo porque el problema concreto que tenemos son precisamente las ideas que aceptamos y a partir de las cuales actuamos. Y por eso cambiar las ideas sustituyéndolas por una visión unitaria es trabajo.

Pregunta: Cuando logramos estar centrados ¿cómo alcanzar entonces este nivel superior?

Blay: El nivel superior lo alcanzas inevitablemente cuando vives simultáneamente dos polos horizontales; *simultáneamente*. No cuando estás abierto sólo a lo exterior, sino cuando vives simultáneamente *tú y lo otro*. Y no puedes vivir eso de un modo unitario si no es desde un punto superior. ¿Entiendes?

Pregunta: Al hablar de esta unidad de conciencia, parece que suena muy impersonal; como si esta conciencia mayor despersonalizara la relación...

Blay: De momento hemos de verlo como una unidad *en la conciencia*. Mi conciencia del otro y mi conciencia de mí son mi conciencia. Pero a través de esta conciencia que yo tengo del otro me pongo *en contacto real* con el otro. ¿Entiendes? O sea, no nos quedemos sólo en *nuestra* noción de *nuestra* conciencia y nada más. Debéis plantearos la cuestión ¿en qué medida yo soy capaz de entrar dentro de la conciencia del otro? ¿de verla y de actuar inteligentemente dentro de la conciencia del otro? Eso, en lugar de quedarme sólo con mi imagen del otro.

Pregunta: Es muy difícil llegar a vivir eso. Parece que siempre veré al otro como una imagen en mi conciencia y no en este estado de unidad interior.

Blay: Porque primero has de vivir *tu unidad*. Si en la vida diaria te cuesta, es porque tú vives la vida como difícil, como hostil; entonces eso crea miedo. Y ante

el miedo nos replegamos en nuestros mecanismos infantiles de defensa. Así, todo esto primero hay que realizarlo en situaciones favorables. Después irlo aplicando a condiciones menos favorables.

Pregunta: Creo que debe vivirse como gozo el sentir esa unidad en el otro. Entonces una simple conversación sería una verdadera comunicación.

Blay: En efecto. El gozo es el resultado de vivir la unidad. No es el resultado de que las cosas me vayan bien a mí, o de que pueda tener una relación amable o divertida; este sería el gozo en la vida corriente y aquí intentamos dirigirnos a la vida superior.

Pregunta: Después del centramiento a veces siento una felicidad muy grande, pero cuando luego me relaciono con la gente se me pasa y me disperso. Entonces aparecen las dudas y pienso que no puedo progresar. También si me encuentro algo mal o indispuesta ya me pongo tensa. ¿Por qué esos cambios? ¿Por qué me desciento tan fácilmente?

Blay: Empieza *haciendo*. No importa que un momento dado una se despiste, eso es normal. Lo importante es hacer, es decir, situarse en esa perspectiva; que tú te obligues a vivir lo que realmente eres en tu realidad profunda en lugar de vivir eso que creemos ser. La creencia, que es donde estamos instalados, varía con el tiempo. En cambio, lo que tú eres intrínsecamente, esencialmente, es lo único que no cambia. Por lo tanto, tú eres realmente ese fondo, esa totalidad, esa plenitud, y has de obligarte a vivirte en tanto que eso, te encuentres de una manera o de otra. *No te creas tus creencias*. Es más importante un momento en que veas claro que tu eres esa realidad, es más decisivo esto que veinticuatro opiniones o estados que pasen sucesivamente. Por lo tanto, sé consecuente contigo misma porque este es un trabajo que sólo depende de ti. Y vive ese fondo aunque de momento no lo sientas; o aunque te encuentres mal, aunque te sientas con miedo; obligate a vivir como si fueras ese fondo (que ya eres) como si lo sintieras. Es la técnica del *como si*. Esto es una consigna básica de trabajo. No estemos tan amarrados a los estados emocionales, estados de ánimo o a las ideas de turno. Todo esto son cosas inestables, son cosas fenoménicas, son cosas que pasan; aprendamos a descubrirnos, a reconocernos como centro.

Pregunta: Eso que dijiste en la otra sesión de que no veríamos de ti tu forma si no viésemos la pared ¿Eso quiere decir que hemos de ver las formas como destacándose de un fondo más profundo?

Blay: Así es. Este es un modo de trabajo; un modo para cambiar de nivel. O sea, la consigna forma-fondo es para cambiar de nivel. La consigna parte-todo es para

ampliar la visión.

Pregunta: ¿Cómo se da cuenta uno de que ve el fondo?

Blay: El fondo lo verás en el momento en que *tú te estés dando cuenta que te das cuenta* de lo que ves. Porque sólo te puedes dar cuenta que te das cuenta desde ese otro fondo. O sea, el tomar plena conciencia de algo es el medio para pasar a otra cosa. No podemos tomar conciencia plena de algo si no lo miramos desde otro sitio.

Pregunta: Yo tengo la sensación de estar «colocada» en la forma. Y también siento el fondo. Pero entre una cosa y la otra siento como un vacío que se me traga.

Blay: Veamos. Esa forma supongo que es a través de tu mente. Y ese fondo ¿a través de qué es?

Pregunta: Del sentir.

Blay: Del sentir, bien. Entonces, busca el fondo de tu mente. No pases directamente de la *forma* de tu mente al *fondo* del sentir porque esto es un salto.

Pregunta: Precisamente siento un vacío que parece se interpone...

Blay: El vacío no existe ahí. El vacío existe si tú intentas pasar directamente a tu fondo afectivo. Y ahora no te estoy hablando del fondo afectivo sino de la mente. El problema de la mente lo has de solucionar en la mente, si no crearás una dualidad: mente rígida/fondo afectivo (libre). Primero has de ir al fondo de la mente. ¿Cuál es el fondo de tu mente? ¿Qué es lo que te permite percibirte (a ti) como forma?

Pregunta: Siento como que hubiera algo rígido; como si la percepción procediera de un estado de rigidez...

Blay: Bien. Cuando eres consciente de una rigidez, puedes aflojarla. Es decir, al ser consciente de una rigidez, puedes acentuarla conscientemente y entonces podrás aflojarla del todo, también conscientemente; pero *en el mismo plano de la mente*. Eso no impide que luego lo trabajes también en lo afectivo. El problema de la identificación con las formas hay que solucionarlo en la misma mente, y así evitaremos formar una dualidad contrapuesta. Pues lo que hay que descubrir (y no interferir) es la unidad funcional sentimiento-mente.

Pregunta: ¿Y la rigidez se aflojará al tratar de reconocer el fondo? ¿Cómo reconoceré el fondo?

Blay: Este fondo lo captarás (o se te hará presente) en el momento en que tú

estés siendo consciente de la forma que vez. O, visto desde otro lado, cuando seas consciente del gesto de rigidez.

Percepción dual de la mente

La mente se puede percibir de varias maneras. Veamos dos. Una cosa es percibirla «al tacto», que es una sensación, y ésa es la parte más material de la mente. Y otra cosa es percibir la mente como inteligencia. Y ésa es la parte, en nuestra experiencia habitual, más elevada. Son dos planos: la mente como masa, como substancia, y la mente como expresión de la inteligencia.

La rigidez mental se puede solucionar por estas dos vías. O bien descubriendo que esta rigidez es una forma de algo existente en el «cuerpo» de la mente, y entonces, poniendo atención a ese algo, automáticamente se afloja la crispación sobre la forma. O bien -mediante el factor inteligencia-, pasando al *significado*. Entonces se descubre que este significado -la verdad que hay, la significación que pueda tener esa rigidez en tanto que verdad, en tanto que sentido-, es tan sólo una parte minúscula de la inteligencia. Se trata, pues, de pasar de lo particular a lo general. Y cuando uno pasa de lo particular a lo general, entonces suelta la crispación en lo particular y a la vez puede manejar lo particular como quiera o del modo más inteligente.

Pregunta: A veces consigo centrarme y vivir abierta, pero al tratar con determinadas personas, se me va el estado de centración y me cierro.

Blay: ¿Qué te impide vivir como estás en el momento mejor de tu centramiento, vivir esto mismo mientras estás frente a la persona más antipática y más cerrada? Mientras creas que la causa está en la otra persona, estarás poniendo exigencias a las personas. Has de saber que la otra persona no tiene nada que ver con tu cierre; éste es una creación original tuya.

Pregunta: Pero si la otra persona está cerrada, por mucho que yo me abra...

Blay: El que esté cerrada es un asunto suyo. El tuyo es funcionar bien.

Pregunta: Pero si soy consciente de que está cerrada, y a mí me importa... ¿o es que no debe importarme?

Blay: Pues aunque te importe, tú debes seguir funcionando bien. Si no, hacemos igual que hacen los niños ¿entiendes? «¡Ah!, tú te enfadas conmigo, pues yo me enfado contigo ¡hala! Y ahora no te hablo». Estamos teniendo las mismas reacciones de cuando teníamos seis años de edad.

El hecho es que has de vivir lo que tú eres porque lo eres, no porque -o para que-

la otra persona cambie o no cambie.

Pregunta: Estando en el centro de sí mismo (o lo que has estado explicando) y viviendo y viviendo esa unidad, entiendo que entonces no puede haber cierre por muy crispada que esté la otra persona...

Blay: Hay cierre sólo cuando *dependes* de la otra persona. La dependencia o no depender es algo que estás creando tú. No la otra persona.

Pregunta: En cuanto una relación se plantea más afectivamente de lo que es normal, la apertura casi se produce automáticamente ¿no?

Blay: Esa apertura automática se convierte en cierre automático cuando el otro te enseña o te levanta la zarpa.

Pregunta: Pero en una relación mantenida yo he comprobado que realmente se produce una apertura automática positiva.

Blay: Si se produce una apertura *automáticamente* (aunque sea positiva), entonces ¿tú que eres?; sigues siendo un automatismo.

Pregunta: Hay una dificultad al centrarse, y es que vienen cosas ajenas...

Blay: El que vengan cosas no es problema; esto no ha de ser una dificultad. El problema es que tú dejes de ser tú.

Pregunta: Otro problema es que al practicar el centramiento a veces casi me he quedado dormida...

Blay: ¿Pero te dabas cuenta de que te quedabas dormida?

Pregunta: ... no era eso..., era como cuando te viene el sueño...

Blay: ¿Pero te dabas cuenta de que era como cuando te viene el sueño?

Pregunta: Sí.

Blay: Entonces estabas despierta. ¿Entiendes? En la medida en que tú te das cuenta de lo que te ocurre, esto es estar despierto. No se trata de estar muy vivaracho, muy activo -esto en una situación activa, sí, claro-, sino que se trata de que tú seas consciente, seas lúcida, muy lúcida; y cuando puedes ser consciente de algo de lo que normalmente no eres consciente, significa que estás más despierta que de costumbre, aunque por otro lado puedas estar medio dormida. Se trata de una conciencia más profunda que la de estar despierto. No hay que confundir el centrarse con el estar a punto de hablar, de moverse y saltar, etcétera. Centrarse es estar en un centro que lo mismo sirve para todo eso que sirve para dormir; por eso

es *centro*.

Éste es el trabajo fundamental, para mejorarlo día a día en cada una de sus fases, porque de eso depende todo el resto.

Pregunta: ¿Cuáles son los efectos más inmediatos de estar centrado?

Blay: Los rasgos indicadores de que se consigue el centramiento son: *la autenticidad, la disponibilidad y la independencia*. Es decir, primero, porque uno se siente ser más auténtico que nunca, o sea, que siente una conciencia más profunda y evidente de sí mismo; segundo, porque tiene una mayor libertad para hacer o no hacer lo que convenga, porque puede hacer, comprender, vivir, moverse, en cualquier dirección; y tercero, porque uno se siente más independiente de las situaciones y personas, es decir, que las cosas no le afectan a uno, pues las ve, las maneja, pues al no estar viviendo desde la superficie de las cosas, no está amarrado a ellas. Éstos son los criterios.

Pregunta: Cada persona tiene un nivel de desarrollo y es evidente que los hay de muchos grados; yo creo que el problema está en la relación que han de mantener las personas que se encuentran en distintos grados. Entonces, parece que la de más alto grado no podrá entenderse con la que está menos desarrollada ¿no es cierto?

Blay: Es al revés. El de más alto grado entenderá siempre al de menor grado. Pero el de menor grado no entenderá al otro si éste habla desde su mayor grado. Una comunicación debe establecerse siempre al nivel común.

Pregunta: Pero eso no es posible porque el de nivel superior siempre tendrá que ceder...

Blay: Este *ceder* no es ningún sacrificio.

Pregunta: ¿No puede ser éste el caso de que algunas veces no se entiende al señor Blay, porque habla a una altura que sobrepasa el nivel de los que aquí estamos?

Blay: Si ocurre esto, yo diría que el problema está en que vuestra intervención con la intención de aclarar las cosas es insuficiente, porque mi finalidad no solamente es deciros lo que podéis entender sino tratar de que podáis abarcar *algo más*.

Pregunta: Creo que el problema consiste que estaríamos interrumpiéndote continuamente. Y no te interrumpimos porque lo que uno no entiende en un momento dado, piensa que ya lo entenderá más adelante...

Blay: Pues debéis preguntar, participar. Mira, a mí me sería muy fácil hablar de lo que ya conocéis; y en el lenguaje que ya conocéis. Pero mi función está en tratar

de *estiraros* un poquito más hacia arriba, de empujaros hacia otro nivel. Porque eso de decir lo que ya sabemos todos y luego salir tan contentos y satisfechos, me parece una tontería. Aquí hacemos un esfuerzo *conjuntamente*. Pero este esfuerzo requiere la colaboración activa de todos; y es normal que se formulen preguntas ya que es difícil que se entienda bien todo lo que hablamos aquí.

Pregunta: Yo no me atrevo a preguntar porque pienso que entiendo menos que la mayoría...

Blay: ¡Déjate de la mayoría! Cada uno es cada uno...

Pregunta: Pero es que yo me veo muy por debajo de los demás, y pienso que no estamos aquí para mí...

Blay: Estamos aquí para cada uno de vosotros.

Pregunta: Yo creo que lo que se teme es no saber formular la pregunta.

Blay: Pues haciéndolo se aprende. ¿Por qué os preocupa tanto quedar bien o quedar mal? Piensa que yo estoy poniendo toda mi alma para que podáis aprovechar el máximo. Entonces, cada vez que uno de esos miedos, o criterios negativos, os impide participar, es una lástima porque es un tiempo y un esfuerzo que no se aprovechan debidamente.

Pregunta: Yo estos días me he dado cuenta de que a veces el centramiento me viene como automático; me siento algo despistada y de repente viene. Y entonces he sido más consciente durante media hora o así. He intentado aprovechar eso.

Blay: Esto ya es mucho. Ahora bien, piensa que es *a partir del centramiento* que empieza el nuevo trabajo. Lo que os estoy explicando se desarrolla a partir del centramiento.

Pregunta: A mí me cuesta centrarme porque la mente me distrae, me aparecen todo tipo de ideas, me resulta muy difícil centrarme en el nivel mental...

Blay: No podrás centrarte mentalmente si no centras lo otro primero. Porque generalmente la mente anda a lo loco porque la está empujando lo emocional y lo vital.

Los problemas aparecen en la mente pero no son todos de la mente

La mente, de hecho, tiene pocos problemas. Tiene algunos, naturalmente, pero son pocos. Ahora bien, *vive muchos*, pero no son los propios de la mente; son todos

los deseos y todos los miedos que hay dentro y esto viene del mundo emocional. En el centramiento, al empezar por lo vital, y luego ascender por las zonas *emocional y mental*, completando bien cada fase, descubriréis que la mente queda mucho más tranquila, y entonces estar centrados en la mente resulta relativamente fácil. Pero pretender ir a la mente y centrar la mente por las buenas, aunque uno ya esté en un cierto estado de tranquilidad, veréis que os resulta muy difícil. Porque centrar no quiere decir inmovilizar la mente, centrar no quiere decir que uno está sin pensar nada o como si estuviese aguantando la respiración. Estar centrado es que uno esté aposentado en su centro y que desde allí sea libre, libre para ver, para pensar, para dejar de pensar, para soñar, para lo que a uno le dé la gana y mientras le dé la gana. Es evidente que esta disponibilidad no es fácil, por eso requiere empezar por lo que es más elemental. Nosotros somos algo así como una olla a presión en la que hay un montón de cosas allí que están hirviendo. Y claro, cuando esa presión pasa por arriba es la mente la que la recibe; y en un momento dado tiene ideas de esto, ideas de lo otro, o de lo más allá, pero la fuerza de estas ideas no está en ellas sino en lo que hay abajo. Y por eso hay que empezar por lo que es más elemental. Y la respiración, si la ejercitáis bien, tal como se practica en el ejercicio, veréis que tiene un efecto extraordinario para la tranquilización general y para el ahondamiento de conciencia. Para luego pasar a lo afectivo y a lo mental.

Eso debe hacerse aunque a uno le parezca que pierde el tiempo. El tiempo que dediquéis a aprender bien cada una de esas fases es tiempo ganado, es tiempo que os pagará una renta fabulosa.

Mente y afecto

El gran secreto de controlar la mente, el secreto primero, es *que os sintáis bien*. Tal como solemos vivir nos inclinamos siempre a dirigir la mente a aquello que nos produce placer o dolor. Y por eso nuestra mente tiende siempre a preocuparse o de los deseos o de los temores. En cambio, cuando tú te encuentras bien, es como si la mente estuviera sin trabajo, sin trabajo forzado, y entonces la puedes dirigir hacia donde quieras. En cuanto más pongas el amor y la satisfacción en el objeto al que quieras dirigir tu mente, verás que la mente va allí más dócilmente sin el menor esfuerzo. Además de encontrarme bien, cuanto más ponga *mi afecto* en la cosa que quiero estar atento, más la mente seguirá atenta a aquello sin esfuerzo alguno.

¿Por qué aquí conseguimos estar hora y media atentos, y luego nos cuesta estar dos minutos atentos a otra cosa? Logramos la atención en la medida en que hallamos una satisfacción en aquello que estamos mirando; la mente entonces está encandilada allí y pasa el tiempo sin que uno se dé cuenta. Esto, pues, hemos de

aprender a hacerlo activamente, generando por nosotros mismos este afecto. Esto al principio; después la mente ha de aprender a situarse donde uno quiera, porque lo quiera, con independencia de todo lo demás.

4. PROFUNDIZANDO EN LOS TEMAS

Necesidad de un intercambio creativo

La interrelación es como un movimiento que se forma dentro de una unidad dinámica. Por ejemplo, esto que os estoy exponiendo es como si fuera una parte de algo; pero vuestra recepción, comprensión y experimentación es la respuesta, es el resto que se añade a ese algo que yo expongo, y así se acaba de formar esa unidad. Cuando lo que digo no se acaba de comprender, o se entiende en un cierto sentido pero sin armonizarlo con otras ideas, o en la experiencia no hay modo de llevarlo a la práctica, esto formula en vosotros un interrogante que necesita ser expresado; si lo formuláis entonces yo puedo contestarlo y la situación se completa. Observad que toda cosa que se ha argumentado y que no llega a vivirse como una experiencia plena es como una unidad que está fraccionada, interrumpida, y está pidiendo una expresión, una continuación para llegar a su culminación. Por eso es necesario establecer el diálogo; sin este diálogo nos perdemos algo, y seguramente algo muy bueno. Lo que yo hago aquí es, diríamos, la mitad del trabajo; y luego vosotros habéis de poner la otra mitad. Es necesario formular los inconvenientes o problemas para poder establecer este intercambio creativo.

Lo que yo explico no trata de lecciones a estudiar, sino que es más bien un planteo de posibilidades, y sois vosotros quienes debéis responder a estas posibilidades; entonces es cuando se puede establecer un diálogo fructífero.

En la interrelación ya existe la unidad

La unidad ya se da siempre en toda situación aunque no seamos conscientes de ello; la situación en sí ya es una unidad. No es un problema de la conciencia o de la actitud individual; la situación es intrínsecamente una unidad pues *no existen seres aislados*. Existen interrelaciones que nosotros percibimos fraccionariamente y a las que llamamos seres, cosas e interacciones.

Nosotros, por ejemplo, no somos unos seres independientes sino que somos una constante interrelación con el medio ambiente, en todos los aspectos, con todos los medio-ambientes de todos los niveles. Mi cuerpo está en un constante intercambio con todo, todo mi cuerpo, *todo*. Mi mente, mi afectividad, todo yo soy un proceso dinámico que está en relación con todo; pues *en la existencia sólo existen relaciones*. Y a la confluencia de ciertas relaciones las llamamos *cosas*. Pero se trata de una confluencia *inestable*; es una confluencia que no es una identidad en sí, sino que es simplemente un fenómeno *aparente*. Debemos descubrir que nadie

es alguien aparte del resto. Yo, en todo soy una relación unitaria, indisoluble con todo y con todos.

Entonces, eso que es un hecho básico, se destaca como un hecho *particular* en toda relación *particular*. Así, cuando yo hablo con alguien, cuando yo ando por la calle, haga lo que haga, estoy en relación con la otra cosa; y entonces yo, la cosa (calle, persona, etc.) y lo que hago, formamos una sola unidad.

Nosotros estamos acostumbrados a una idea de nosotros como personas físicas y por eso separamos esta persona física de lo que es otro fenómeno físico del momento. Así, decimos que esa persona se pone en relación con la otra, pero siempre creyendo que cada cual mantiene su identidad propia. La verdad es que *no existe esta identidad*. Es por el hecho de partir de este criterio de identidad personal que la muerte nos asusta tanto; porque es como si desapareciera por completo toda esa realidad que nosotros vemos en la persona, a la que vemos como un cuerpo *aparentemente estable*. Mas este cuerpo no ha sido nunca estable. No existe la estabilidad, no existe el no-movimiento; existe un intercambio, una renovación constante. Y renovación quiere decir que yo me estoy formando de *lo otro*, de lo que está fuera de mí; es decir, mi cuerpo se está formando de *lo otro*, mi mente también se forma de lo otro, y mi afectividad igual.

Esto se hace más patente todavía cuando yo estoy en relación con alguien; pues no existo yo, el otro y además una relación. Esto es lo que aparece sensorialmente, pero es así a causa de una *interpretación mental*. Observad: cuando yo hablo a alguien yo soy “hablar”; el hecho de hablar y yo son una sola cosa (pues soy yo que hablo); y el hecho de hablar y mi visión de la persona a la que hablo, también son una sola cosa. O sea, que yo, el hablar y mi visión de la persona forman una unidad indisoluble.

No existe ninguna relación que sea independiente de mi identidad y aparte del objeto con el que me relaciono. Lo que pasa es que si esto lo miramos sólo físicamente, como nuestra visión física es una visión muy burda vemos simplemente la aparente estabilidad de un cuerpo y de otro cuerpo a los que les separa una distancia; pero en una visión más profunda se vería que hay una constante interrelación. Esto donde mejor se ve, es en lo mental y en lo afectivo. En lo mental es mi idea de mí que se relaciona con mi idea de ti. Yo puedo tener la idea de una pregunta que me han formulado; pero a la vez tengo la idea de la respuesta suscitada en mí. O sea, que la idea de la pregunta, la idea (en mí) de la respuesta, mi idea del otro y mi idea de mí, forman todas *una sola idea* (un sólo bloque mental).

Esto también puede aplicarse al amar, pues el acto de amar es una unidad. No es que yo, como un ser aparte, ame a otro que está allí siendo alguien aparte de mí; sino que yo, como amor, me relaciono con el otro como objeto amado, como ser

amado. Entonces, el amor y el ser amado forman una unidad, porque no hay amor *sin ser amado*. Y no hay amor sin *yo-amor*. Y no hay *yo* sin amor. Observemos que son distinciones que hacemos por medio de una abstracción mental a la que estamos acostumbrados, pero de hecho se trata de un problema de *esquemas*, esquemas que hemos aprendido y en los que seguimos viviendo.

El fondo de la existencia

El *existir*, en todos los aspectos, es una unidad funcional en la que no hay nada que exista de por sí aparte de lo otro. Lo único que existe y que tiene una unidad esencial es ese *fondo* del que os hablo repetidamente. Ese fondo, esa identidad profunda, que me hace ser consciente de todo cambio. Todo lo demás es simplemente una identificación; yo creo ser un conjunto de sensaciones que llamo cuerpo, o creo ser un conjunto de ideas que llamo mis opiniones, o un conjunto de emociones o sentimientos que llamo mi querer o mi voluntad. Y todo esto es una pura apariencia porque todo está en relación con todo. La prueba es que con los años todo esto va cambiando. Hay *algo* detrás de todo esto; y ese algo es lo único que realmente *es* de por sí, que tiene una realidad intrínseca.

Lo que estoy tratando de expresar, de indicaros, es que debemos descubrirnos como tal realidad intrínseca, y que dejemos de vivir dentro de unos esquemas pequeños. Todo lo que yo puedo hacer, sentir, vivir, toda mi *ex-istencia* (ex = hacia fuera), es la expresión de algo que soy intrínsecamente. Y hasta que yo no me realice en ese ser intrínseco que soy estaré siempre con problemas, con una parte de mi existencia que contrapongo a otra parte de mi existencia.

Hay que poder descubrir que yo y la existencia no somos dos cosas; que yo soy la existencia y la existencia es yo en forma de *persona*. Y esto no sólo como un concepto filosófico sino como una vivencia experimental.

Pregunta: Cuando yo percibo en la otra persona algo que considero negativo ¿cómo asumo eso?

Blay: No has de asumir nada negativo. Porque en el fondo *no hay nada negativo*. Lo que llamamos negativo es un modo negativo de ver lo positivo.

Pregunta: Si, pero... por ejemplo, esta mañana yo tenía una discusión con una persona y yo trataba de ver lo que decías ayer de la unidad; sin embargo, la postura de la otra persona era negativa. Entonces, había algo en mí que rechazaba aquello, que no lo podía asumir.

Blay: Nunca he dicho que asumáis lo que el otro diga o haga. Primero debéis

asumiros a vosotros mismos; lo que *realmente sois* (o somos). De ningún modo asumir o aceptar (o tragarse) todo lo que el otro diga. Primero debo vivir la realidad que yo soy. La realidad auténtica, *la auténtica*. Ésa, la del fondo, la que es mi *única* identidad. Entonces, cuando viva eso, yo debo aprender a reconocer al otro en su identidad real. Pero si yo estoy ausente de mí y también estoy ausente de la identidad real del otro, o por lo menos no estoy acercándome a ella, no estoy en esa dirección, entonces simplemente yo estoy identificado con unas opiniones o ideas mías que *reaccionan* frente a otras ideas u opiniones de otro. Y desde un punto de vista de realidad profunda da lo mismo que lo aceptes o que lo rechaces, porque no vives las cosas desde lo real. En cambio si tú tomas conciencia profunda de ti, verás que una persona puede opinar algo que a tu modo de ver es erróneo..., pues bien, verás que es un modo erróneo de ver una cosa correcta. Y no pasa nada. Nunca te sentirás negativizada por ello.

Pregunta: Pero a veces no se trata de ideas, sino de actitudes.

Blay: En cuanto a las actitudes, es necesario ver si esto implica decisiones por tu parte o no. Si implica decisiones que te afectan a ti, entonces tú has de trabajar para modificar la opinión del otro. Pero si son cosas que se refieren al otro y él está convencido, puedes tratar de que él vea una nueva posibilidad, pero nada más.

Vivimos la relación de manera deficiente

El problema básico es que vivimos la relación como si fuera la realidad en sí, es decir, como si de ella dependiese el ser. Y entonces, hagamos lo que hagamos, aunque fenoménicamente la podamos manejar mejor o peor..., no es eso. No es eso lo que estoy explicando.

Uno interiormente debe sentirse totalmente libre de toda opinión, incluso de las propias; ahora bien, exponiendo las que a uno le parezcan correctas. Y cuando uno se siente libre de sus propias opiniones, también se sentirá libre respecto a las opiniones de los demás. Uno hará lo que deba hacer, lo que le parezca correcto, pero permaneciendo libre. Pero si uno no está viviendo esa *identidad*, entonces debe agarrarse forzosamente a lo que le parece real, que es su propio modo de ver, el cual se contrapone al modo de ver del otro.

La realidad profunda. (La noción de Dios)

Lo que os estoy proponiendo en este ciclo es que nosotros hemos de (o podemos) vivir lo que es nuestra realidad profunda; porque esta realidad ya la

somos y, además, en su propio plano ya es consciente; *totalmente consciente*. El problema está en que mi mente externa está absorbida por unas determinadas cosas; y así es imposible sintonizar con ese plano de conciencia de realidad profunda. Para remediar esto, os propongo distintos medios para despertar a esa realidad profunda, la cual cambiará de manera absoluta nuestra capacidad para vivir y para manejar las cosas.

Pregunta: Esa realización total de la conciencia profunda de uno, que ya es una realidad en sí..., ¿soy yo mismo, en un desplegamiento de mi conciencia de ser? ¿soy yo un punto que me estoy desplegando a partir de todo lo que son aspectos de todo tipo fenoménico o concreto? ¿Es eso *mi actualización*?

Blay: Esto es así visto *desde aquí abajo*, desde la conciencia sensorial.

Pregunta: Sí. Pero es que yo he de partir de *aquí abajo* para llegar a mí mismo como la conciencia plena y real que soy allá arriba.

Blay: Pero es que ese «llegar»..., resulta que ya estás ahí ¿sabes?

Pregunta: Pero me falta la conciencia de ello.

Blay: Te falta *despertar* al hecho de que ya estás ahí.

Pregunta: De acuerdo. Y ese despertar ¿cómo se produce?

Blay: Pues porque alguien *te sacude*. Alguien que esté despierto que te sacude... para que te despiertes. O bien, a través de un lento despertar, de un aburrimiento total de tanto soñar.

(Se produce un corto silencio)

Veamos... ¿Cuál es tu noción de Dios? ¿Qué es Dios para ti? No como un concepto abstracto, sino ¿qué te parece a ti... lo que debe vivir Dios? ¿qué siente Dios? ¿cómo se vive Dios a sí mismo? ¿qué conciencia tiene de sí mismo: de plenitud, de felicidad, de poder, de sabiduría...?

Pregunta: De todo.

Blay: Sí, pero no basta con el nombre, sino que has de ver lo que en tu sentir *pre-sientes* sobre esto, y lo que en tu «ver» intuyes sobre esto. Y entonces, esto que presientes y eso que intuyes, eso eres tú, *ahora*. Y tú puedes situarte ahí, y vivir desde ahí; porque esa es tu identidad en todo momento..., esto es el despertar.

(Un silencio)

¿Alguien no lo ve eso?

Pregunta: Yo.

Blay: ¿Tú tienes alguna noción de Dios?

Pregunta: Últimamente he pensado mucho en ello pero no puedo definirlo.

Blay: Más que pretender definir se trata de ver...; cuando tú dejas tu mente, tu afectividad y tu conciencia interior, abiertas hacia esa noción de Dios ¿qué sientes? ¿que te parece que Dios, él, debe vivir? No lo sabemos, es cierto, pero... *¿a ti qué te parece?* Entonces, ¿no sientes tú en esa noción tuya, como una expansión enorme, de felicidad, de éxtasis, de beatitud...? ¿lo sientes eso, lo *presientes* eso, o no? Fíjate que digo sentir, presentir, y no digo intelectualizar. Entonces, en este pre-sentir... pon tu atención en ello. Pon tu corazón en ello. Y verás que ese presentir se convierte en sentir; y como ese sentir, a medida que vas permaneciendo atenta a eso, se convierte en un *sentirte Ser*.

Indagación

Lo mismo puede aplicarse a la omnipotencia. La omnipotencia es un concepto, pero realmente *¿qué entiendo yo por omnipotencia?* Porque lo que yo entiendo, lo que soy capaz de intuir como omnipotencia, *eso* es lo que soy yo.

Entonces yo debo pasar de mi noción habitual de mí, a mi noción de omnipotencia *allí...*, porque es en otro sitio donde la intuyo. Hasta que yo me descubro en aquello; lo cual es muy distinto de mi modo habitual de ser. Y entonces yo puedo instalarme allí, y puedo aprender a vivir desde allí. Esto es *asumir...*, incorporar esa nueva realidad.

La indagación debe ser penetrante. Realmente, yo ¿qué es lo que entiendo cómo más real, cómo realidad en sí, como más auténtico? ¿en que consiste la capacidad misma de entender? ¿qué es la capacidad misma de amar? No el amor, no el sentimiento del amor, no el objeto del amor, sino el acto primordial de amar, o de estar en la felicidad. ¿Qué es *verdad?*; etcétera.

Si esto lo tomáis sólo con vuestra mente, ¡nada!; seguramente haréis definiciones muy bonitas pero que no servirán absolutamente para nada. Mas si tratáis de escuchar la resonancia profunda que cada cosa de estas lleva consigo, entonces descubriréis unas zonas donde, de algún modo, aquello resuena. Y si miráis esas resonancias profundas, entonces esas resonancias van creciendo y se van convirtiendo en una conciencia de fondo; y llega un momento en que podéis situaros, instalaros, en esa conciencia de fondo. Se trata, pues, de asumir *el fondo que somos*.

Éste es un modo de trabajo muy concreto. Y puede favorecerlo una situación como esta en que vosotros preguntáis y yo os contesto; pero también puede hacerse

de muchas otras maneras. Y una vez lo hagáis repetidamente, una y otra vez, de un modo o de otro, luego viene espontáneamente; son como unas «invitaciones» que aparecen. Pero sólo vienen si yo respondo cuando vienen, cuando se presentan. Hasta que esto se convierte en algo así como un juego. Y llega un momento en que se produce esta conciencia de unidad central, total. Y esto es sólo el comienzo; de algo mucho más grande.

Pregunta: Yo quería preguntarte si es verdad que durante el sueño vivimos esta realidad profunda.

Blay: Nosotros vivimos esta realidad profunda *siempre*. En el sueño le quitamos la conciencia externa y la conciencia intermedia de tipo psíquico, y entonces queda lo que siempre somos. Pero hay un momento en que nosotros pasamos *conscientemente* por esta conciencia; este es el momento justo de dormirnos y el momento de despertarnos. Pero es sólo un instante. Es como el punto de un arco; y nosotros seguimos por el arco... y dejamos el punto, allí, tranquilo. Pero esto se puede vivir ahora. Es simplemente el problema de *ver*.

Pregunta: Es muy difícil eso que dices. Porque si hemos de descubrir el momento clave de la realización en el instante en que nos quedamos dormidos...

Blay: Precisamente lo que llamamos realización es vivir despiertos todo lo que ahora vivimos dormidos.

Pero la base de lo que os explico está en el Centramiento. El centramiento y el silencio. Y luego el centramiento en la vida diaria, sobre la marcha.

Pregunta: Yo a veces no me decido a preguntarte porque no estoy de acuerdo con todo lo que dices; y tengo dudas incluso respecto a qué preguntar.

Blay: ¿Qué es lo que te ofrece más dudas? La duda más *gorda* ¿cuál es?; más o menos.

Pregunta: Yo dudo de la teoría.

Blay: Bueno, si *haces* el trabajo, puedes permitirte dudar de toda la teoría. Ahora bien, queda duda no te impida abrirte a una experiencia directa cada vez más profunda y más elevada de tu propio ser. Si a eso quieres llamarle de otro modo, da igual, es secundario; eso no tiene importancia, el *ser* no se va a enfadar. El ser, el yo, o los nombres que demos a eso, porque los nombres están hechos sólo de sonidos.

Pregunta: En la relación, al estar con ciertas personas, yo siento esta comunión; y creo que eso viene del yo profundo. Entonces no hace falta hablar. Y sin embargo

con otras personas, aún hablando mucho no puedo llegar a eso. ¿Eso es autodefensa o qué? Sin hablar puedo estar en comunión pero también me ocurre lo contrario.

Blay: Cuando dices que estás en comunión con la otra persona, eso es un contacto que estableces con ella, pero de tipo horizontal. Este contacto depende de que encuentres las puertas abiertas para contactar al interior del otro. En cambio, lo que yo te propongo es, *que tú seas tú*; esta conciencia profunda y central. Y entonces, que desde ahí estés *atenta* a la otra persona. Y te aseguro que aunque por la otra parte existan paredes separadoras, tú percibirás el fondo de la otra persona.

Pregunta: Pero uno ya es uno mismo ¿o no? Yo soy yo, tú eres tú...

Blay: Cuando dices que ya eres tú ¿qué quieres decir? ¿quién es ese tú? ¿a que *tú* te refieres? ¿Eso es un campo astral, es un campo mental, o es un campo vital? Cuando tú eres realmente tú, lo cual significa «cuando tú estás en tu propio centro», desde ahí estás en contacto con todos los centros.

Pregunta: En la relación entre dos personas, si las dos se abren, la unidad es mayor, seguramente.

Blay: No, no es que sea mayor, sino que es más rica. No es mayor en tamaño o en calidad, sino que es mayor en el sentido de que se participa más en todos los niveles. El nivel mental con el nivel mental, el afectivo con el afectivo, etcétera. Y toda conciencia de unidad es siempre gozo, felicidad.

Pregunta: Cuando has hablado de ese punto por el que pasamos al dormirnos (o al despertarnos) ¿no es lo mismo que el estado sofrónico del profesor C.? Si es eso, entonces...

Blay: No. Rotundamente no. Cuando estás sofronizada estás en un campo intermedio de tipo psíquico. Conozco los estados sofrónicos y alguno de ellos dirigido por el propio profesor C.; él y yo solos. Por lo tanto, conozco eso.

Pregunta: Lo he mencionado simplemente como una herramienta para trabajar más...; y seguramente también sirve de ayuda.

Blay: La sofrología se limita a un campo, y ese campo está muy bien. Es básicamente relajación y sugestión. Y esto actualmente está tratado muy científicamente, con una terminología también científica.

Pregunta: ¿Y el estado Alfa? ¿no es un estado de los niveles superiores de la mente?

Blay: Es simplemente un estado de relajación y calma profunda de la mente

concreta. Esto permite que se presenten las ondas Alfa. Aquí, si cada uno llevara los electrodos puestos (*algunas risas*), veríais que en muchos de vosotros hay estas ondas Alfa. Se trata de un medio, un buen medio, para prepararse a vivir lo superior, pero no es lo superior.

La mente como auxiliar

(A una pregunta sobre si el pensamiento podía servir para cambiar los estados internos, Blay respondió lo siguiente)

El pensar puede ser una ayuda, de momento. Pero ¿para qué es una ayuda el pensar? ¿para sentirse diferente? Fíjate bien, sentirte diferente es simplemente *situarte en un punto diferente de tu sentir*. Has de descubrir que no se trata sólo de sentir esto o aquello, sino que el que sientas esto o aquello depende de donde está situada tu conciencia, tu foco de conciencia; pues existe una topografía interior que se corresponde exactamente con lo que percibes, con lo que ves, con lo que sientes, con lo que vives de ti mismo. Y que no se trata sólo de pensar en algo porque aquello me hace sentir alguna cosa determinada, sino de descubrir que al pensar en eso, yo hago un gesto por el que me sitúo en otro punto. Cuando yo me doy cuenta de que lo que puedo conseguir con el pensamiento es cambiar de gesto interior, de punto de soporte, entonces aprendo a cambiar directamente, y también a actuar desde ese punto. Y a eso podemos llamarle la actitud correcta. O sea, que la mente es un auxiliar porque nos evoca cosas, nos despierta aspectos de nuestra conciencia, pero de hecho es un traslado desde un punto -en el que yo estoy situado, mirando- a otro punto. Cuando yo descubro este gesto, el pasar de un sitio a otro, o vivir desde un sitio o desde otro, entonces aprendo a situarme directamente en este otro sitio, más profundo, más esencial; y entonces, desde ahí, puedo vivirlo todo. Y aunque no lo parezca, es más fácil de mantener esta actitud que una idea (la que sea).

Pregunta: A mi me parece haber entendido que en este desarrollo que explicas, se llega a formar parte de un conjunto universal, y que la propia energía de uno, el amor, la lucidez, etc., forma parte del universo.

Blay: He mencionado dos cosas. En primer lugar este universo ya soy yo, pero gracias a eso que yo soy como universo, me pongo en contacto real, objetivo, con el propio universo, con el universo en sí. Hace un rato estaba aprovechando una intervención de uno de vosotros para preguntarle ¿qué es para ti Dios? Solamente que os hubierais quedado con esto... teníais para el resto de vuestra vida.

Resumiendo, cuando digo que todo eso que tú puedes presentir, intuir, eso eres

tú, quiero decir que eso eres tú *arriba*, allí donde presentes y sientes eso. Pero eso que tú eres arriba, que sientes y presentes, eso allí a la vez es un *punto* dentro de *Todo lo que es*. Desde arriba desaparece todo antagonismo.

Pregunta: Cuando uno consigue eso, debe ser una felicidad completa.

Blay: La felicidad *completa* depende de lo *completamente* que vivas tu eso. ¿Entiendes? No basta que sea el nombre «Dios» a quién te diriges para que eso sea completo. Una cosa es el nombre y otra cosa es el nivel y el grado de conciencia que realmente está operando allí. Por lo tanto, en la medida en que seas capaz de estar presente y abierto a ese (y en ese) nivel superior, en esa misma medida, tu realidad, tu felicidad, tu ser, tu inteligencia, todo, será completo.

Pregunta: Cuando una persona llega a eso ¿eso continúa o se rompe?

Blay: Puede romperse, es decir, puede uno «descender» de eso; no queda uno instalado allí definitivamente. Es lamentable pero es así, y requiere muchas idas y venidas hasta que uno llega a descubrir que siempre ha estado allí.

Pregunta: Entonces, ¿no crees que la sugestión puede ser un medio para eso?

Blay: No. Cuando hablamos de los niveles superiores no interviene para nada la sugestión. Éste es el error de algunas personas, pseudorreligiosas, pseudomísticas, pseudoespirituales, que creen vivir cosas espirituales pero que realmente no se mueven de su propio campo mental y emocional.

Pregunta: ¿Están sugestionadas de que están viviéndolo?

Blay: Eso es. Por eso yo doy unos criterios que permitan ver en que medida la cosa es así o no. Los criterios siempre son: esa independencia, esa libertad, esa disponibilidad, un mayor grado de unión interior con todo...; estos son unos criterios reales, que no se pueden *imitar* con la sugestión. Mediante la sugestión, en los estados interiores se puede vivir una gran presión, una gran intensidad, pero a nivel elemental; lo que la persona puede interpretar equivocadamente como perteneciente a los niveles superiores. Pero es porque aún no los ha conocido realmente.

El «punto» central

Este punto del que os he hablado y por el que pasamos al entrar en el sueño y al salir de él es el centro de todos los centros. Nosotros estamos dentro de un proceso progresivo hacia esa realidad, aunque esa realidad central, ella, no tiene necesidad

de ningún proceso; como punto, ya participa de lo más amplio. Naturalmente, puede crecer hacia otras expansiones, pero hasta que no lleguemos a eso del todo... aún nos falta mucho.

Al decir que este punto participa de lo más amplio, nos referimos a que forma parte del reino del espíritu. A este reino de lo espiritual, podemos llamarle (le llamamos) Dios, pero también podemos llamarle por otro nombre. Independientemente del nombre, cuando uno está en este nivel se pone en contacto con la realidad del nivel, de forma inevitable. Del mismo modo que cuando uno está en una actitud mental se pone en contacto (desde la mente) con todo lo que es mente.

Lo que estoy explicando es lo mismo que se dice en otro lenguaje de que «toda la creación es expresión del Verbo», y que «solamente vamos al Padre a través del Hijo». Es un lenguaje enteramente distinto, pero es decir lo mismo. O al hablar del «Logos creador» o de que «el Verbo es la Luz de todo hombre», etcétera; se refiere al ir a parar a este punto en nosotros, ese punto espiritual, que es un punto en Cristo, como Verbo, como divinidad, arriba. Y no podemos pasar a lo que está por encima de esto, a Dios Padre, como no sea a través de este punto. Y este punto, que no es sólo un punto sino una conciencia fabulosa, le podemos llamar esto: Cristo, Verbo, Logos, etcétera. Da lo mismo; los nombres están creados por los hombres y esto los sobrepasa. Los nombres y los conceptos no sirven para nada, porque a medida en que vas «subiendo» eso representa una conciencia tan y tan grande, que da risa ponerle nombre.

No hay que confundir eso con el definir a Dios. Una cosa es decir que Dios es (esencialmente) amor, que Dios es sabiduría, que Dios es Poder, que Dios es Libertad, y otra cosa es decir qué tipo de libertad es Dios, qué tipo de sabiduría es Dios. Son dos cosas distintas. De hecho, *Dios es toda cualidad básica que nosotros podamos vivir, conocer o intuir, en grado infinito*. Pero con eso no definimos a Dios, simplemente señalamos que Dios es eso... por lo menos. Ahora bien, en qué grado y que otras cosas puede ser... no tenemos ni idea.

La conciencia superior es paz

Se sabe que se ha establecido la conexión cuando en uno se produce una paz de una calidad superior que no se puede conseguir normalmente; es algo que a uno *le viene*. Es algo que ha habido aquí, en cierto grado, en las pequeñas sesiones de centramiento que hemos hecho esos días, y era muy real. Por esto os he dicho que el ambiente es bueno. Además, seguramente todos los notáis; notáis que aquí, en un momento determinado, hay algo de una calidad muy superior. Lo malo es que

quizá se desvanece pronto por esa prisa que todo el mundo tiene en nutrir a la personalidad con nuevas ideas, nuevas emociones y nuevas experiencias.

Somos instrumentos de lo superior

Dios es el nombre que damos a lo que para nosotros es la noción de lo más fabuloso. Es, pues, la meta última, o la parte nuestra, diríamos, no reconocida, o la máxima que podemos llegar a actualizar. Nuestro objetivo, pues, es *ir a ello*, actualizarlo y reconocernos en tanto que ello, *allí*. Luego ya veremos que pasa. Pero sí os puedo decir que se producen nuevas visiones, nuevas expansiones de conciencia; y que este trabajo basta para satisfacer toda la existencia, plenamente, absolutamente.

La conciencia superior ya es una actualidad total. La razón de la existencia personal reside en lograr que lo que está arriba se traslade abajo. Nosotros, como personalidades, somos los instrumentos de este traslado. Somos como los instrumentos de este «transformador» que hace que lo superior descienda a lo inferior, que el espíritu se encarne en la materia, y así nos conduzca a evolucionar, es decir, a que la vibración de baja frecuencia, ascienda.

Ésta es una noción que nunca se nos ha dado. Parece que estamos condenados (según la enseñanza que hemos recibido) a ser una personalidad, la que parece que tiene un alma por algún sitio, la cual hemos de guardar muy bien, y limpiarla, y tal y tal, para que luego brille en algún otro sitio ignorado. No..., nosotros estamos ya unidos con Dios, y esto *es de fe* (dentro de la tradición católica es dogma de fe). Estamos unidos a Dios; Dios está presente en el centro de nuestra alma, por *presencia, esencia y potencia*. Ésa es la definición. En este sentido la parábola del hijo pródigo es ilustrativa: volver a la casa del Padre, volver *a nuestra casa*. Y todas las parábolas del Reino de los Cielos, que hay muchas, también tienen este sentido.

Pregunta: ¿Y por qué hemos tenido que venir aquí?

Blay: Fíjate que todo el rato os estoy diciendo que ya estamos allí. El problema es que *yo creo* ser eso que está aquí. Y por eso la realización no cambia nada; simplemente es un despertar a algo que ya es y ha sido siempre.

Despertar

Entonces, la pregunta correcta es: ¿por qué algo en mí se ha dormido? Pero esto

solamente puede saberse cuando se está despierto. Porque cuando uno está dormido no puede plantearse la pregunta o la noción de que está dormido. Y si uno se la plantea es que ya no está dormido del todo. Entonces, toda pregunta y toda respuesta que pretenda aclarar esto, sin esa realización, no tiene sentido. Si yo os dijera que lo que se ve cuando se está despierto es que *nunca se ha dormido*, eso no lo creeríais...

(*algunas risas*)

... si os dijera que lo que se ve cuando se está despierto es que ¡nunca se ha estado dormido! No obstante, esto, se realiza, se llega a ver con toda claridad, con toda evidencia.

Dejémonos de estas posibilidades, porque lo que interesa ahora es el despertar. Por lo menos ver que los problemas que nos planteamos estando dormidos..., o en ese nivel de conciencia (para que nadie se moleste)... (*risas*)... solamente pueden tener un alcance de ese mismo nivel.

Un ejemplo. A uno que está soñando que está metido en la cárcel, que está en una celda pequeña, totalmente limitado, que no se puede mover, etcétera, va uno que está despierto y le dice «¡no, pero si estás libre!, ¡sal de ahí, muévete... !», y el otro que está allí, preso en el sueño, mientras esté en este nivel, pues no se da cuenta, no lo puede ver.

Pregunta: Así, si yo te hago esta pregunta en relación al despertar es que ya estoy despierta ¿no?

Blay: No. (*risas*).

Sólo cuando *te das cuenta* de que estás durmiendo es señal de que empiezas a estar despierta. Si estás despierta, ya no te haces preguntas; *ya ves*. Y cuando yo digo que me he pasado años haciéndome esa pregunta es que estaba en ese nivel y nada más. Y después, he visto la respuesta y también he visto que la pregunta no era necesaria. Entonces la pregunta ya no tenía sentido... pues se trata de otra cosa. Por eso, en el terreno filosófico es inútil, es absurdo, pretender dar explicaciones que corresponden a otros niveles; sólo el trabajo y la experiencia interior aclara las cosas de un modo evidente, definitivo.

Pregunta: Lo sabemos, pero nos cuesta entender..., que las cosas que vives no se puedan explicar con razonamientos o con...

Blay: ¿Cómo le explicarías a alguien esa paz que sientes, cuando estás realmente bien conectada? Entonces puedes ver que eso es de un nivel que no puede ser explicado, ni tiene casi sentido explicarlo en otro nivel. Pues lo mismo existe una *visión* y también una *felicidad*, respecto a las cuales esto es como la luz de una cerilla comparada con el Sol. Aquí lo presentimos un poco..., pero nada más.

Entonces lo único que tiene sentido es ir a por ello porque eso es nuestro, es lo que somos.

Vivir desde nuestra profundidad

Por eso yo estoy insistiendo una y otra vez en la absoluta necesidad de que vivamos de acuerdo con lo que realmente somos. Que no nos conformemos en vivir con una rutina, con unos hábitos, con unas ideas, con unos esquemas que nos han sido dados. Que aprendamos a reconocernos en un grado u otro en lo que realmente somos; por propia experiencia, y luego que asumamos esto en nuestra vida diaria.

Desde nuestra conciencia más pequeña y más identificada -como cuando estamos con muchos problemas o muy enfadados-, hasta este plano de conciencia que se puede vislumbrar en determinados momentos, observad que existe una *gradación*. Luego, pensad que nosotros estamos eligiendo en cada momento en qué punto de esta escala nos situamos, desde donde estamos viviendo la existencia. Y cada nivel, cada punto, tiene sus propias leyes; resultando que la existencia es enteramente distinta (*la misma* existencia es *distinta*), según se viva en un punto o en otro, o en otro, de la escala. De hecho, cada uno de nosotros está viviendo una existencia probablemente diferente. Pero se puede llegar a vivir en un nivel en que todo se ve en su esencia profunda, lo que no tiene nada que ver con nuestra visión y nuestras ideas habituales.

Esto es algo a realizar por cada uno de nosotros. No es crear fantasías; es aprender a descubrir qué soy yo, y a vivir en función de eso. Que eso no sea sólo una posibilidad *allí*, como algo lejano, sino que yo me dé cuenta de que es lo constante, es lo idéntico, es lo que es la causa, la fuente, de lo que yo soy en mi personalidad concreta. Y que precisamente *eso* es mi identidad, más que mi personalidad actual, la cual es simplemente un grado de actualización (de *eso*) en el tiempo. Si no se llega a tener esta visión intuitiva y clara, parecerá que estoy proponiendo que vivamos una utopía. Y no, pues lo que yo estoy proponiendo es que vivamos con una exigencia de realidad mucho mayor: la realidad en su verdadero significado.

Definición de realidad

La realidad no es lo que aparece por los sentidos, lo que se puede tocar; de eso ya la ciencia nos dice que es una apariencia, que es un fenómeno, que no es la realidad en sí. Esta realidad desaparece por completo en cuanto somos capaces de

percibir mejor. La realidad es:

1), aquello que no depende de otra cosa; y

2), aquello que es idéntico a sí mismo; que es subsistente. Este es el criterio de realidad. Entonces yo he de ver si esta conciencia profunda es en mí algo que siempre es idéntico a sí mismo -aunque mi conciencia de ello varíe-, y si presiento su calidad de subsistente (aunque eso no pueda verlo desde el nivel de abajo).

Es evidente que en mi experiencia cotidiana todo cambia, todo es relativo, todo depende de otra cosa porque todo está en relación con otra cosa, y por lo tanto no es la realidad en este sentido profundo, por lo tanto, si algo hay profundamente real *está detrás* de todo eso, en esa conciencia de base que me permite ver lo que cambia, que me permite ser consciente de mis propios movimientos y transformaciones internas y de los cambios externos. Y por eso, porque esa identidad la soy, eso es lo que he de vivir. Y si no vivo eso yo me estoy falseando a mí mismo, yo no estoy viviendo mi verdad.

El vivir eso conduce a una completa inversión de los valores; porque en la vida corriente, lo real es lo sensorial y todo el tinglado que edificamos sobre esto. Ahora yo os estoy presentando la otra versión: que lo real está precisamente en Dios; o (si queremos prescindir de Dios) en el centro profundo de nuestra conciencia. Yo he de vivir lo que soy, *ahora*, ¿De qué me sirve ser una cosa sino la vivo?

Pregunta: Por lo menos sabemos que lo interno es lo real.

Blay: Mira, la realidad no depende de si está dentro o fuera. Una cosa es real cuando no depende de otra cosa. Cuando es por sí misma, en sí misma. Cuando no sufre transformación, cuando es libre... Éstos son los criterios de lo que es real; y nada de lo que hay en mi personalidad es eso. Entonces, hay en mí algo que es esa realidad, y eso que es esa realidad no es simplemente algo, *es lo que Es*; es el ser que soy. Ahora bien ¿cómo sé eso? ¿por hipótesis? Si lo sé por hipótesis no me sirve de nada. Pues si yo observo puedo ver que todo en mí va cambiando; y a medida que observo más, veo que cambian mis estados interiores, mis emociones, mi mente, mi visión, todo va cambiando, todo, hasta que se llega a algo que es irreductible; y eso no es sólo irreductible porque no alcanzo a ver más, sino que es *irreductible en sí*. Y eso, en el momento que lo alcanzo, produce una conciencia de absoluta realidad *de Ser del todo*; y eso es invariable y no depende para nada de todo lo demás.

Pregunta: Y esto ¿coincidiría con... Dios?

Blay: Coincidiría con el Yo espiritual. Y el Yo espiritual coincide con Dios en tanto que es un punto en Dios. Pero esto que digo, ya ves, es conceptual. Y por lo tanto no sirve. Se puede tener en la mente como un esquema, como una hipótesis,

pero no es eso. Hay algo que no es para nada una construcción mental o un juego mental, sino que es *experiencia*.

5. TRABAJO, PROGRESO

Los estados de conciencia localizados en zonas

Es una ayuda recordar lo que se ha sentido o intuitivo en los momentos del trabajo de centramiento o de silencio. El recordarlos puede ser un modo de evocar un estado interior. Pero el modo más práctico de todos es cuando uno puede darse cuenta de que este estado, o ese nivel de conciencia, se siente en un sitio determinado; que todo nivel de conciencia y todo estado es un «lugar», un lugar que está más adentro o que está más arriba, en un sitio concreto. El fijarse en este aspecto del lugar es algo en lo que muchos no piensan, no atinan en ello; pero si prestáis atención veréis que la experiencia siempre se produce en una zona x, y aunque se trate de un «campo» de conciencia, es como si su centro estuviera localizado en un punto determinado. Cuando aprendéis a descubrir este punto, entonces podéis ir allí directamente, con un gesto.

Cuando aquí practicamos los momentos de silencio, la experiencia que prevalece en el ambiente es la de una vivencia centrada en lo afectivo, la cual se localiza en una zona media del pecho. Con la atención situarse allí, en esa zona del pecho. Si permanecéis tranquilos al cabo de un rato notaréis que aparece el estado correspondiente. Pero estas experiencias pueden (y deben) tener lugar, progresivamente, en todas las partes profundas y elevadas, hasta que llega a ser toda *una esfera*. Pero de momento es válido que haya unos focos principales de experiencia: en el pecho y en la cabeza (en la parte de delante y en la parte de atrás y arriba).

Pero esta localización depende de la actitud de las personas; cuando una persona vive más el aspecto afectivo entonces la vivencia es en el pecho. Pero cuando eso se puede vivir además en su aspecto de verdad superior, entonces se tiene la experiencia también en la cabeza. Entonces se descubren ahí varios puntos desde los cuales se pueden mover, diríamos, como unas «marchas» (empleando un símil automovilístico) relacionadas con unos estados de conciencia determinados. Un punto de silencio que se relaciona con las cosas concretas, un punto desde donde se vive lo intuitivo, el punto superior desde donde lo intuitivo viene; el paso de energías que también se percibe en una zona también muy concreta, detrás de la cabeza y en el cuello, etcétera. Son varias zonas y puntos. Entonces cada cual ha de partir de allí donde percibe su mayor noción de realidad.

Pregunta: ¿Este trabajo no puede crear algún desequilibrio?

Blay: Al contrario. Esto tiende a regularizar todo funcionamiento, incluso fisiológico. Porque nos ponemos en contacto con unas fuerzas que son básicamente

de armonía. El amor, como fuerza central -cuando se vive en profundidad y no como un estado de excitación o de apasionamiento-, es una fuerza sintética que tiende a reorganizarlo todo, a centrarlo todo, a armonizarlo todo. O sea, que no tiene ningún inconveniente, no puede haber ninguna objeción en contra; lo ideal sería que llegásemos a vivir siempre desde ahí. Porque lo que se vive es sólo un atisbo de la realidad mayor que somos; se trata, pues, de instalarnos ya allí. El arte de crecer en la vida consiste en esto, en que yo vaya, progresivamente, ocupando mi verdadero lugar; en lugar de vivir desde esa mente pequeña, externa, donde se arman todos los líos. Y desde esta zona más profunda, desde allí, pensar, sentir y actuar.

Cuando se siente una zona particular, por ejemplo, la afectiva, si uno está atento verá que puede profundizar en ella. Y a medida que se profundiza, verá que adquiere mayor calidad. Y esto se va descubriendo poco a poco, pues no creáis que por el hecho de tener un momento de esa armonía, esa paz, esa fuerza, que ya está todo conseguido. Esto es sólo el umbral. Hay más, mucho más. No os quedéis con la impresión de que esto ya es suficiente; esto ya es algo, es un punto de partida para ir tratando de ir viviendo más en profundidad..., qué es el amor, qué es la voluntad de amar, qué es la visión, qué es la potencia profunda de ser, etcétera, y eso viviéndolo en tanto que persona y en tanto que realidad suprema.

La intuición y la mente

Es necesario también «descubrir» la mente. La mente es diferente de la energía y diferente del amor. La mente es lo que nos hace plantear un problema, lo que nos permite comprender que hay un problema, formularlo y buscar una respuesta con sentido al mismo. Y eso es distinto del amor. Todo lo que estudiamos, lo estudiamos con la mente; y todo lo que conocemos lo conocemos con la mente. Hay que llegar a darse cuenta de la mente como facultad, como nivel, porque es esa mente la que se pone en contacto con el nivel superior, ahí donde están todas las respuestas, toda la inteligencia. Entonces, la mente, en silencio, formula una pregunta; y luego se queda en silencio, atenta, receptiva, desde ese mismo punto, o hacia este mismo punto de donde surgirá la respuesta. O sea, que es partiendo de la mente en su formulación inteligible que se está manteniendo contacto con la mente superior. Cuando uno pasa al plano del *sentir*, ya se ha ido de la mente; la mente es el plano del *conocer*.

Cuando uno ha ejercitado un tipo de gesto interior tiende a volver a aquello, porque le parece que es lo único. Hay que descubrir esa conexión con la mente, que es distinta de lo afectivo y de la energía. Por eso hablo siempre de los tres

aspectos. Es curioso, pero la mente es lo que en general suele estar más olvidado, lo que es menos consciente, a pesar de que todos los problemas los vivimos con la mente; pero los vivimos con la mente hecha un acordeón, apretada, tensa.

La apertura afectiva

Descubrir el centro afectivo, en profundidad, y aprender a mantenerlo abierto y conectado con lo superior, esto puede ser ya una entrada magnífica a una transformación interior. Y esto no debe dejarse nunca, pues lo otro es como una ampliación, como una complementación, pero nunca como sustitución de esta conexión afectiva.

Es posible llegar directamente al nivel mental sin pasar por el afectivo. Pero yo recomiendo siempre que se trabaje lo afectivo y luego lo mental. No debe olvidarse nunca lo afectivo; aunque no se note nada, pues amar no consiste en *sentir*, sino en *querer*. En castellano, relacionadas con amar tenemos estas dos palabras: sentir y querer. Y querer es una palabra sinónima de voluntad. Entonces, es un amar *de la voluntad*. Ahora bien, es normal que se pasen fases en las que de un modo natural se tiende a un trabajo más centrado en un aspecto que en otro. Pero esto no debe hacernos olvidar lo dicho anteriormente.

Pregunta: Actuando artificialmente en ciertas zonas cerebrales ¿se pueden inducir estados superiores... o centrales...?

Blay: Si se han vivido antes, sí; parece ser que sí. Es lo que parece que pasa con algunas drogas. En algunas personas, el LSD produce estados superiores de conciencia; pero en otras *no los produce*. Produce estados psíquicos, pero no estados superiores. Y parece que eso está muy relacionado con el trabajo o madurez que la persona trae ya consigo. O sea, que lo que hace el LSD es simplemente desbloquear los impedimentos (por medios químicos) que bloquean este nivel de conciencia; pero esto se consigue porque este nivel de conciencia de algún modo *ya está actualizado*.

Actualmente, se trabaja mucho en investigación científica para explicar los fenómenos de la conciencia; por lo tanto la explicación debería ser de tipo científico. Y todo lo que yo explico se refiere a la experiencia interior; son dos planos distintos. Entonces, para mí todo eso son hipótesis. Estoy al corriente de lo que se estudia sobre el cerebro y los estados de meditación, etcétera, pero eso no aclara nada ¿entendéis? No aclara nada; se ven correlaciones, pero no las causas, ni siquiera una visión total. El hecho mismo de que yo os diga que existen unas localizaciones y que situándose allí se experimenta algo determinado, eso ya tiene

una correlación con ciertas áreas o puntos cerebrales. Pero no penséis que esto es producto del cerebro; esto os lo puedo afirmar. Los estados de conciencia, *aunque pasan por el cerebro*, no son dependientes, ni son producto del cerebro. Pensad que, en estados en los que la conciencia se separa del cuerpo físico, se pueden experimentar todos los estados, y aún más fácilmente sin que haya la menor conexión en esos momentos con el cuerpo físico.

Pregunta: La fe ¿afecta en algo a todo esto?

Blay: Primero hemos de distinguir... ¿qué quieres decir con la fe? ¿las cosas que crees, o la fe-Fe? (risas)

Lo que yo explico es precisamente un modo de trabajar la Fe. Cuando os digo que la intuición que tenemos de *realidad...*, que eso es nuestra verdadera identidad y que hemos de aprender a vivir centrados en ello, eso es lo mismo que hablar de la verdadera fe. La fe puede referirse a los valores espirituales del hombre, o a una realidad trascendente (Dios), o la fe en unos mensajes, etcétera; pero la fe en sí es una fuerza del alma. Hemos de distinguir muy bien entre la fe como fuerza del alma de lo que son las ideas o contenidos de la fe.

La fe, fuerza del alma

De hecho, la verdadera fe se encuentra allí donde nosotros vivimos la noción más elevada de realidad. Y por esto no hay que confundir la fe con la creencia. La fe es una fuerza, no es sólo una creencia, y se halla donde está situada nuestra noción de realidad, la más elevada. Y esto en general se ignora porque siempre se habla de la fe en tanto que adhesión a un contenido, a un mensaje, a unas ideas determinadas. Y no es eso. La fe es una fuerza espiritual; aunque es cierto que esta fuerza del alma puede ir asociada a unos aspectos intuitivos, internos, o una adhesión a algo exterior. Pero la fe en sí es una cualidad intrínseca de nuestro ser superior. La fe es lo que hace que la realidad que yo soy -o que Es- en un nivel, se pueda actualizar aquí y ahora, instantáneamente. Fe es ver que aquello es la Realidad; no que es *una* realidad, sino que *es* la realidad.

En la vida corriente, yo creo que nosotros, tenemos muy poquita fe. O vivimos muy poquito la fe. ¿Sabéis cómo se demuestra la fe? ¿Conocéis la prueba de la fe? La fe es aquello a partir de lo cual nosotros actuamos; lo que nos sirve de base para actuar. Y nosotros siempre actuamos en función de lo que creemos o entendemos como más real. Por lo tanto, la fe que se basa sólo en una formulación en el sentido de las ideas... no es la fe; *es creencia*, pero no fe.

Ahora bien, cuando sobre algo que yo creo, entiendo y veo, actúo totalmente en

función de eso, entonces esto *es el acto de fe*. Cuando lo que creo-entiendo-veo me sirve de base para actuar.

Nosotros siempre actuamos en función de nuestras creencias. Por ejemplo, andamos por la calle con la firme convicción de que el suelo va a sostener nuestro peso, de que no se va a hundir. Y todos los actos los hacemos en función de eso, de unas creencias. Cuando le digo a un amigo o a alguien «tráeme esto o hazme lo otro», lo hago con seguridad porque tengo la fe de que hará aquello. ¿Veis? Todo lo que hacemos se apoya en una seguridad. Este es un ejemplo de fe solamente a un nivel, diríamos, psicológico, humano. Pero cuando la fe es fe en el sentido espiritual es cuando yo veo que esa realidad superior, cualquier aspecto de esa realidad, es mi realidad aquí y ahora. Entonces yo actúo a partir de esa realidad, apoyándome en eso. Supongamos que me dijeran «si te tiras de aquí, no te vas a caer, va a haber algo que te sostendrá» y que eso fuera una intuición clara o una revelación clara. Entonces si yo actuara en función de esto, esto sería el acto de fe. Si no actuara en función de esto, no habría acto de fe.

San Pablo define la fe diciendo que es «la substancia de las cosas que esperamos y la evidencia de lo que no vemos». O sea, se trata de una realidad que está en un nivel pero no en otro: «la substancia de lo que esperamos»; y es «la evidencia» (o sea, una cosa totalmente clara y segura), «que no vemos» (no es una evidencia sensorial ni de razonamiento, es una evidencia a partir de esas facultades superiores). Y además se nos ha dicho una y otra y otra vez que la fe todo lo puede. Que todo lo que nosotros pidamos o creamos con fe, se produce. O sea que además se nos dice que esta fe es todopoderosa.

Se trata, una vez más, del problema de la inversión de los valores. Ahora estamos viviendo con la creencia sacada de la experiencia sensorial. De lo que percibo con los sentidos y de todas las ideas y esquemas mentales que me he hecho a partir de eso; y esta es mi noción de realidad, de mí y del mundo. Cuando realmente la realidad es al revés. La verdadera realidad está *arriba*, es lo que Es «en el Reino de los cielos», «en la mente de Dios», o en el «plano espiritual», y esto de aquí es *una expresión*, progresiva, contingente, relativa, temporal, de esa realidad superior. Luego, poder descubrir esa realidad superior y actuar en función de ella, permite transformar radicalmente las cosas de aquí abajo. Pero mientras yo crea que lo de aquí abajo es lo real, no podré cambiar nada.

Resumiendo, yo quedo totalmente supeditado a aquello que creo que es real. Y si creo que son reales las ideas que tengo sobre el mundo físico o una estructura social o un modo de ser humano -o simplemente una raya de tiza que hacen a mí alrededor diciéndome que no la puedo atravesar-, en la medida que yo crea que eso es real, estaré supeditado a esta visión y no podré salir de ella. En cambio, en la medida en que yo traslado mi noción de realidad y que yo descubro que lo real es

otra cosa, entonces desde lo real puedo manejar fácilmente lo no-real, lo aparente.

Pregunta: A mí se me han quitado las creencias. Pero aún no he descubierto lo real, y ahora estoy como en un vacío.

Blay: Sí, pero ¿ves? estás buscando unos contenidos en que creer. Cuando dices que se te han ido las creencias, te refieres a las ideas; y ahora al hablar de vacío te refieres a un vacío de ideas.

Pregunta: Pero es que no sé exactamente en qué reside esta realidad que dices; no la siento esta realidad.

Blay: Claro que sientes esta realidad..., *tú* andas, *tú* respiras, *tú* te formulas la pregunta de qué es la realidad. Si vives consciente, no en lo que preguntas, sino en *quién* pregunta eso, verás que ahí está *tu noción de realidad*. Y sólo por el hecho de que puedas intuir de que alguien está viviendo una realidad, del tipo que sea... muy importante, o sólida, o elevada, o de alegría, tan sólo eso, indica que tu noción de realidad incluye también esas otras cosas en ti.

Zonas superficiales y zonas profundas

Todo lo que se ha explicado estos días ¿lo entendéis, lo veis como cierto? ¿no os despierta alguna resonancia interior?

Cuando esto lo veis como cierto, cuando algo en vosotros lo ve como cierto -aunque se esté viviendo en una zona de carencia, de duda- hay algo en vosotros que además de verlo como cierto, *siente algo*. El problema está ¿en donde se sitúa el foco mental? ¿en la zona vacía? ¿en la zona no vital? ¿en la zona que no tiene evidencias racionales? ¿O se sitúa en ese punto que ve, en ese punto que siente? Cuando uno traslada su atención allí donde ve y allí donde siente -aunque en la parte externa (o delantera) no se vea ni se sienta nada-, se descubrirá que eso que se ve y-se siente en la parte más profunda, eso adquiere fuerza y se manifiesta.

Lo que es real, está ya en una zona nuestra; pero no es la zona en que generalmente nosotros solemos vivir. Y claro, no reconocemos las cosas hasta que no están en este plano más externo de nuestra mente, de nuestra afectividad, o de nuestra vitalidad. Pero si yo miro, veré que en algún sitio más hondo sí hay algo. Entonces yo he de estar atento a ello, con suavidad, pero con firmeza; tomando conciencia allí de lo que soy, de algo que soy. Y cuando tomo conciencia de ese *algo* que soy, entonces ese algo se manifiesta *en todos los planos de mi conciencia*.

O sea, que no se trata de buscar algo concreto como la euforia, o la seguridad o una excitación... no. Es algo muy suave. Se mantiene la atención allí, en lo que se

ve y en lo que se siente, no en la formulación de duda, sino en la parte que ve y siente, y se verá como desde ahí, sin hacer nada más, arranca una fuerza, una visión y una claridad nuevas.

Nuestra personalidad profunda tiene un potencial fabuloso pero nosotros estamos generalmente instalados en nuestra parte superficial; y claro, cuando esta parte superficial está bien, todo parece bien, pero cuando está mal todo parece mal. Eso es lo negativo de la parte superficial, que es enormemente cambiante.

La parte superficial, de por sí no es definitiva, es como una especie de cáscara o envoltura que está hecha de mil cosas, es una interrelación con el exterior más alguna cosa del mundo interior. Pero donde realmente más está nuestra substancia es detrás de todas esas capas. Es esa personalidad más profunda; allí hemos de aprender a conectarnos e instalarnos. Y el hecho de vivir desde allí nos dará una auténtica estabilidad, una auténtica firmeza. Sino, nuestra vida es una serie de altibajos constantes, en todo.

Yo, por ejemplo, por constitución soy muy, muy emotivo. Por constitución, los pánicos tendemos a ser muy emocionales, con una gran tendencia a fases de euforia seguidas de fases de depresión emocional. Tono alto y tono bajo; muy acusados. O sea que el problema de los altibajos me lo conozco bien, muy bien. Y viví eso -de arriba-abajo y de abajo-arriba-, durante años hasta que descubrí este sector más profundo, en el cual no existe ningún altibajo. Y no hablemos del sector superior, el cual es siempre como un festival en marcha... (*algunas risas*).

Pregunta: Quiero preguntarle algo sobre la mente concreta. En la mente concreta está el punto de *ver*...

Blay: ... el foco de atención, sí.

Pregunta: Pues en ese foco de atención, aunque lo intento, yo no consigo instalarme...

Blay: Es que no debes instalarte en el foco de atención. Es el foco de atención *el que se instala* en un sitio o en otro. Y si quieres profundizar en las cosas de la mente has de dirigir el foco a las cosas que son verdades, conocimiento, etcétera. Diriges la atención a las cosas mentales del mismo modo que diriges la atención a... tu hijo, o a tu hija o a quién sea. Pues lo mismo: se dirige la atención a unas zonas interiores. Cuando te encuentras mal ya haces este gesto, sólo que entonces diriges tu atención a la zona de donde te viene el malestar.

Pregunta: Pero eso que dices es la mente concreta ¿no?

Blay: Es que la atención está en el *centro* de esta mente concreta. Por eso os he dicho que hay que distinguir la atención del pensar. Es la misma cualidad que nos

permite funcionar aquí abajo. Si sólo funcionáramos con la mente superior no habría contacto con las cosas concretas.

Pregunta: Es que yo he intentado hacer algo concreto estando en un punto elevado, superior...

Blay: Desde luego, si así intentabas hacer la comida... no hubiera querido estar invitado... (*risas*).

Pregunta: Antonio, me parece que estos desplazamientos del foco, hacia arriba o hacia abajo, o delante, o si estoy arriba, o detrás, etcétera, ¿no son complicaciones que impiden llegar a la verdadera profundidad? ¿no es mejor ir directamente, sin necesidad de estar localizando unos puntos determinados, o algo que es puramente mental, o psicológico; que no tiene ni espacio, ni tiempo, ni nada? ¿Es necesario pasar a través de esa mecánica para llegar a lo otro?

Blay: No, no. Recuerda que al principio me han preguntado por esa experiencia profunda, para vivirla luego en particular en la oración. Y yo he dicho: «el evocar eso que se siente es un medio». Éste sería, pues, el medio que tú apruebas, o que a ti te parece bien. Pero también he dicho que, si se puede, es preciso ver además que esa experiencia se tiene cuando uno está situado en una zona determinada. Y entonces cuando uno descubre eso, *yendo a la zona determinada tiene la experiencia correspondiente*. Luego ¿ves? es algo operativo. Por otra parte ¿esto es absolutamente necesario?... no. Evocando la experiencia ya se puede tener. Ahora bien, hay una correlación cierta y no se trata de un juego o de una convención mental, sino que obedece a mecanismos muy precisos; esto te lo puedo asegurar.

Pregunta: Yo pienso que a mucha gente le representa un problema el conseguir esas conexiones que explicas, y creo que eso es una complicación que no hace falta, que es más sencillo, vamos.

Blay: Sí; pero para otras personas... en esto consiste lo sencillo precisamente. Conozco a muchas personas que me hablan a menudo de la gran ayuda que les ha supuesto cuando han descubierto esta topografía interior. En cambio para otras personas que no son tan sensibles al «tacto» interior puede ser una complicación. Por eso tampoco hago de ello un requisito esencial. Pero no es una convención, no es un invento; toda persona que trabaja, aún sin tener ningún conocimiento de ello, de un modo u otro lo descubre por sí misma.

Pregunta: A mí me ocurre algo peor. Pues resulta que estoy agarrada a unas ideas religiosas que no me gustan nada, pero no las puedo soltar.

Blay: Pues no las sueltas.

Pregunta: Es que no me gustan... (risas)

Blay: No sé..., pues ponte de acuerdo, examínate, convoca una reunión interior y analízalo con calma. Has de llegar a saber qué ocurre. ¿Qué es lo que te hace estar agarrada a las ideas? ¿el hecho de que son ciertas, el hecho de que hay un miedo...? Entonces, en la medida en que estás agarrada porque hay un miedo, hay que solucionar el miedo; en la medida en que estás agarrada porque hay algo en ti que te dice que son ciertas, entonces has de profundizar y desarrollar más eso que ves como cierto. Pero si no ves lo que pasa, no se puede solucionar. Siempre hay que ir a la causa de los problemas. Pero en principio no debería haber ningún problema pues lo que os explico no se contrapone con las enseñanzas religiosas, en absoluto.

Pregunta: Pero es que en la enseñanza religiosa, en la iglesia, se nos está machacando continuamente en que hay que agarrarse a la cruz, al sufrimiento, y que tenemos que sufrir y sufrir para purgar...

Blay: Cambia de iglesia, mujer.

(risas y discusión generalizada)

Sobre el sufrimiento

Veo que este tema está en algún grado en la mente de muchos. Hagamos, pues, una valoración del sufrimiento.

Se me ha preguntado varias veces por la función del sufrimiento en relación a todo lo que explico, y yo siempre he dicho que el sufrimiento no es intrínsecamente necesario. El sufrimiento es la consecuencia del error; allí donde hay error inevitablemente hay sufrimiento.

El sufrimiento -en un plano o en otro- nos está señalando allí donde hay un error, y es gracias a este sufrimiento que nos decidimos a buscar la solución. El sufrimiento nos está señalando allí donde nosotros estamos funcionando mal; aquello que nos hace sufrir nos está indicando concretamente algo que hemos de desarrollar más o algo que hemos de cambiar en su esquema. Por lo tanto, en la medida que no estamos viviendo en una plena lucidez, y en una armonía total con el amor, estamos en error. Y al estar en error sufrimos las consecuencias inherentes a ese error, las que se producen por partida doble: el sufrimiento a escala individual, como son los disgustos que me producen las cosas, desengaños en relación a situaciones y personas; y luego la participación en el sufrimiento general de la humanidad (el cual es consecuencia del error colectivo). Por lo tanto, el sufrimiento es algo real *que cumple una función*; pero no es que el sufrimiento

haya sido creado adrede para eso, sino que es un indicador que aparece como resultado del error y que está señalando en la dirección correcta (para poder remediar ese error).

En el sentido religioso de los sufrimientos de la Pasión tiene el mismo significado. El sufrimiento de la Pasión -en ese ejemplo de Redención cruenta- es en su significado la consecuencia del pecado del mundo; el «pecado» del mundo es el *error* del mundo. Entonces, Él asume eso (en un grado u otro) a través del sufrimiento; y lo que debería ser sufrido por todos, lo sufre Él, lo asume, para que se clarifique nuestro contacto con lo superior. Éste es exactamente el sentido de la redención. Aunque esto puede verse por el lado del sufrimiento pero también por el lado de la conexión, la cual siempre es positiva.

La conexión con lo Superior

La conexión con lo superior (como he explicado otras veces) sólo requiere sentir plenamente la noción de lo superior, el sentimiento y la aspiración de lo superior. Y entonces, uno ha de dirigirse hacia lo superior expresando esa aspiración y esa demanda. Ha de *pedir* ese contacto y esa presencia. Y después quedarse atento a eso. Ya está; sin ningún esfuerzo. Ahora bien, si uno está muy abatido, muy triste, muy «reseo», muy duro, esto puede requerir cierto tiempo. Un tiempo en que se vaya expresando primero la parte más fría, más árida, más elemental, hasta que pueda fluir lo que hay detrás, que es de más calidad. Pero sin forzar nunca nada. Siempre a través de la sinceridad, no de la fuerza.

En este trabajo interno hay que respetar la naturaleza de cada persona y no querer imponer un modo de trabajo estricto. Lo importante es trabajar, aunque no de «tal modo» siempre. Las personas tienen diferentes modos de ser. Hay personas que tienden a un ritmo estable y otras tienden a un ritmo muy inestable. Lo importante es que uno aprenda a establecer una conexión profunda consigo mismo y una apertura hacia arriba como base. Para eso sirven las prácticas de silencio... pero eso también puede aprenderse a hacer mientras se está andando, o haciendo el trabajo diario -sobre todo si se trata de un trabajo manual-. Lo importante es que esto se establezca y que se aprenda a descubrir que la realidad de cada momento no es lo que uno tiene delante sino lo que surge del fondo y que viene de arriba. O sea, el modo de hacerlo puede variar; no es tan esencial el que uno esté allí como un esclavo de tal hora a tal hora. Aunque el hecho de hacerlo con regularidad y de obligarse a ello suele ser bueno, eso puede no ser absolutamente así para todas las personas.

Pero el problema es que si yo digo eso, seguramente cada uno dirá: bueno, yo

soy una de esas personas... (*algunas risas*). Y si digo que es absolutamente necesaria la regularidad, entonces uno tiene la sensación de que no sirve para eso, de que no tiene voluntad, de que fracasa, etcétera. Lo importante no es tanto la cosa particular que se hace sino el que uno esté más y más polarizado realmente hacia lo fundamental.

Pregunta: ¿Los sacramentos pueden ayudar?

Blay: Yo creo que los sacramentos pueden ayudar en la medida que eso responde a la fe personal de uno, y en la medida en que uno los reciba en una actitud de centramiento. Pero como esto ya es un aspecto particular religioso, no entra en lo que yo puedo explicar. Aunque no hay duda de que los sacramentos precisamente *están para eso*, dentro de lo que es la enseñanza religiosa. Están para eso, para hacernos *crecer en Gracia*. Y crecer en Gracia no quiere decir que yo estoy acumulando méritos para un ascenso, no; quiere decir que yo viva más y más la profunda realidad de Dios en mí. La Gracia se refiere a esta Presencia de lo divino en mí; para que yo pueda vivirla de un modo real y eficaz.

Pregunta: Parece que volvemos al tema de la fe.

Blay: Antes he dicho que hay que distinguir entre creencia y fe. Fe es... lo que para mí es real. La certeza que yo pongo en algo.

Pregunta: En algo que comprendo.

Blay: No, no; simplemente en algo. Yo puedo estar encendiendo la luz sabiendo que se va a encender o esperando que se encienda, *sin que yo comprenda qué pasa*. Yo enchufo la televisión con un dedito y allí aparece una imagen y a lo mejor no tengo ni idea de cómo se produce todo eso. ¿Entiendes? La fe no implica la comprensión, porque si hubiera plena comprensión ya no sería fe, sería *conocimiento*.

Más sobre la fe

La Fe se refiere a las cosas que se creen, que se intuyen como ciertas, aunque no se demuestre, aunque no se vean en todos sus elementos racionales, pero que se sabe que son ciertas.

La fe en el sentido superior *es la certeza de la intuición*. Y en el sentido inferior *es la creencia en una sugestión*. Esta última forma la base en que nos apoyamos; todos los condicionamientos y convencionalismos no son nada más que meras creencias. Una misma cosa podría verse de formas totalmente distintas y podrían

no reconocerse como siendo la misma. Estamos viviendo constantemente apoyados en una serie de ideas que creemos, porque se nos ha enseñado así desde pequeños. Está comprobado que todo lo que nosotros percibimos, no sólo lo percibimos, sino que además lo estamos interpretando automáticamente en función de unos esquemas que hay en nuestra mente. Y esto en cualquier acto de observación, pues se trata de unos esquemas aceptados sin comprensión alguna. O sea que incluso las cosas de las cuales estamos más seguros se sustentan sobre una base irracional. Por esto hoy en día se dice de la ciencia que en el fondo es sólo una opinión.

Pregunta: ¿Se puede llegar a ver algo verídico, sin comprender?

Blay: Sí. Toda la intuición funciona así. Es *ver* cosas que uno no comprende, pero que de algún modo sabe que son ciertas. Y esto puede aplicarse tanto a las cosas materiales como a hechos concretos; y también a las verdades superiores.

Pregunta: Y este ver ¿es algo distinto de la fe?

Blay: Sí, es distinto. El ver es sólo *una parte* de la fe; pues no existe un completo *acto de fe* si yo no asumo aquello que veo. Además de ver hace falta poner allí mi noción de realidad; o dicho de otro modo, la voluntad profunda (en aquello). Entonces, de la asociación de la intuición con la voluntad en su sentido más profundo, tenemos la fe operativa, la fe real.

Pregunta: ¿Por qué insistes tanto en que lo que llamas la realidad externa no es la realidad sino que únicamente lo es lo interno?

Blay: Esto creo que ya lo expliqué. No es que lo externo no sea la realidad, sino que estamos tratando la noción de realidad en el sentido metafísico. Así, es real una cosa cuando no depende de otras y cuando es idéntica a sí misma; o sea, que no se transforma. Y en este sentido no hay nada exterior que cumpla esos requisitos; ni tampoco hay nada subjetivo que, cumpla esos requisitos; todo es un *devenir*.

«Campo» y centro

Al decir que eso no es real, no quiere decir que no exista ¿eh?; hay que entender bien el sentido. Todo eso existe ¡claro que existe!; sólo que existe en un estado de «fluir». Y por lo tanto, las cosas en particular no tienen una identidad propia, estable, de por sí, sino que siempre cada cosa existe en función y en relación dinámica con lo demás. En ese sentido, todas las cosas que percibimos, exteriores e interiores, no son estables, son un devenir, y por eso no se les puede aplicar este criterio, esa noción de realidad en sí.

La realidad externa hay que poder verla en relación con todo el resto de la

realidad externa; o sea, poder ver la totalidad del campo de manifestación. Esto por un lado. Y por otro lado, ver que esto, toda la totalidad del campo es a su vez expresión de algo que no es *campo*, sino de algo que es *centro*.

Es necesario ver el doble aspecto de eso. Ahora nosotros estamos viendo una tajadita de esa realidad. Hemos de aprender a ver el resto... de la tarta. Y ver que esa tajadita existe en relación con todo el resto: la unidad de campo, la unidad de todo lo existente. Y luego, además, ver que esa totalidad es a su vez expresión de algo que está más allá de esto: que es el centro, que es la fuente primordial, el Ser en sí. Existe entonces esta doble labor: el abarcar, el abrimos al Todo, en el sentido horizontal -e incluso en el sentido esférico-, y luego, el soltar todo y *descubrirnos como centro*; es la abstracción de todo.

Pregunta: Lo que más vemos es el pedazo de la tarta ¿no? Pero debemos relacionarnos con toda la tarta; bien. Entonces, si podemos relacionar toda la tarta ¿es que la tarta entera es nuestra?

Blay: Claro. Por lo menos podemos estar abiertos a la totalidad de la tarta. Lo importante es que yo no crea que el pedacito es la totalidad de la tarta. La porción es siempre lo que yo vivo en primera persona; aquello a lo que me refiero como «yo» o como «mí». Ésta es la porción de la tarta; y el resto de la tarta es aquello a lo que llamo «lo otro». Pero lo que llamo «mí» y lo que llamo «lo otro» forman realmente una sola unidad. Y esto no es sólo en lo externo ¿sabes?; esto también ocurre en los planos internos de conciencia. Me refiero a lo que son mis sensaciones físicas, mi vida afectiva y toda mi vida mental. También esto es inestable, también esto es un fenómeno existencial, y también lo que yo vivo en eso es sólo un trozo de la tarta.

Pregunta: Para mí el problema es poder llegar a soltarse en esta totalidad...; y no se puede porque uno está agarrado a esta «realidad» material.

Blay: Cuando tú hablas de la realidad total te refieres a la realidad no material, a los planos internos; ¿no es así?

Pregunta: Sí. Cuando consigo una experiencia de amplitud es sólo en un momento muy determinado, es algo muy fugaz... ¿cómo puede uno soltarse?

Blay: El centramiento debiera ser un medio para ello.

Éste es uno. Pero luego hay el *discernimiento*. El discernimiento consiste en que tú examines con mucha calma, una y otra vez durante el tiempo que haga falta ¿qué es tu conciencia del cuerpo? ¿o tu conciencia de lo material? Que trates de verlo; y que no te des por satisfecha con las primeras cosas que veas. Entonces llegarás a descubrir que tu conciencia del cuerpo es simplemente una idea en tu mente. Pero

eso lo has de ver, no *saber*; porque sabiéndolo no se arregla nada. Y cuando te das cuenta de que tu cuerpo no es nada más que un aspecto de tu mente, un punto en tu mente, entonces puedes soltar ese punto porque te das cuenta de que tú realmente *eres* más allá de ese punto. Pero mientras ese cuerpo lo vivas como tu totalidad experimental, aparece con una consistencia tan real que no puedes manejarlo con tu mente; porque no has llegado a descubrir la naturaleza de esta conciencia de cuerpo en tanto que puro fenómeno mental.

Pregunta: A mí me dan miedo muchas cosas. Yo creo que estoy como el primer día; pero quizá el darme cuenta del miedo sea el primer paso...

Blay: Es un paso para poder dar el siguiente, pero no te quedes ahí. Sólo tomando conciencia de lo que tú eres como energía, ejercitándola, sólo tomando conciencia de ti misma en acción, viviendo eso, sólo así llegarás a vivir una realidad que verás que está por encima de cualquier peligro. Todo lo demás que puedas hacer son parches; o esconder la cabeza bajo el ala, o querer convencerte de que no hay peligro, etcétera.

Acerca del miedo

El problema del miedo es el problema de todos. Incluso de los que preguntáis esas cosas tan elevadas. Es el problema general, el más básico que tiene el ser humano: el miedo, los miedos. De hecho se trata de un solo miedo disfrazado de veinte maneras diferentes y que existe en distintos niveles. Ese problema no se elimina de veras hasta que se llega a la raíz de lo que uno realmente es en Dios o en la *Realidad más allá de todo nombre*. Sólo cuando se realiza esto es cuando desaparece completamente el miedo; no por ninguna creencia o por ninguna convicción, sino porque es absolutamente imposible que exista el miedo en lo que realmente Es. El miedo solamente es posible cuando una realidad se ve o se cree amenazada por otra realidad. Y esto desaparece por completo cuando uno vive la realidad central que uno es en Dios y de Dios -o en la Realidad última-; entonces desaparece totalmente, *de raíz*. Aunque se presenten todos los cataclismos del mundo, todos los problemas que podamos imaginar, *no existe el miedo*. Esto sería la liberación total. Pero para los que no hemos llegado a ella, a medida que se va avanzando en ese camino, se van produciendo desprendimientos de miedos, uno va soltando capas de miedo; así, poco a poco. Pensad que el miedo es el obstáculo que nos acompaña hasta el último momento de la última realización.

Pregunta: Hablando de la energía, el amor, la inteligencia, pienso que todo eso

es dinámico; en cambio, en cuanto al miedo, siento que tiene un carácter estático, y que en muchas de las cosas que hacemos estamos adheridos a este contenido estático, el cual frena este dinamismo real que está ahí. Me pregunto por qué hacemos eso.

Blay: A ver... ¿porqué estamos frenando lo dinámico en nosotros desde esto estático? Pues porque nosotros nos asociamos a una forma o fórmula determinada. Entonces, nosotros aceptamos toda clase de cambios, menos el de esta fórmula, el de este esquema. «Yo soy así», «yo quiero esto», «yo necesito esto y lo otro porque me hacen sentir bien»...; de este modo, yo no puedo permitir que las cosas funcionen libremente, yo he de estar constantemente vigilando para proteger esta fórmula, reforzarla y evitar todo lo que pueda perjudicarla. Y por esto yo me crispo, yo me cierro, porque estoy protegiendo lo que creo mi realidad, que es mi idea de algo, mi fórmula. Este es el mecanismo.

El Ser y los «modos» de ser

En cuanto al modo de soltarnos..., sólo podremos soltar lo que estamos reteniendo cuando nos vivamos *como otra cosa* que eso que creemos ser. Mientras uno cree ser algo, defenderá ese algo a capa y espada, con las uñas, con los dientes, con lo que sea. Por eso, lo único liberador es la realización de la propia identidad.

El esquema mental de cada uno está afianzado ahí no sólo como idea, sino como emociones, como fuerzas, como hábitos y como toda la propia historia. Por lo tanto no basta una idea para soltar la que tenemos, para contrarrestarla. Es necesario llegar a tener una conciencia directa, vivencial, profunda, inmediata, de la potencia, de la inteligencia y de la felicidad que somos; sólo entonces nos podremos reír de todas las formas que pretendíamos ser. Uno solamente puede soltar algo cuando tengo algo mejor. Por lo tanto, pretender que la persona «suelte», con la promesa de que luego encontrará algo mejor, es un engaño, es algo que no funciona.

Sólo cuando uno se vive a sí, mismo como felicidad, deja de estar en estado de alerta en relación con las emociones. Sólo cuando uno se vive como inteligencia deja de preocuparle su esquema mental y si éste está amenazado o no. Al descubrir lo que uno es, se ve que uno no es ningún modo de ser. Somos *Ser*, y no ningún *modo* de ser. Cuando yo creo ser un modo de ser, todos los demás modos significan un peligro; y por eso sólo yendo a lo que es mi realidad central, yendo al Ser, el que está detrás del modo, me libero del modo y de todos los demás modos. Entonces, de una forma natural, ¡yo viviré mis modos! pero los viviré libremente, sin depender de ellos.

Si pudierais ver con claridad que nos estamos viviendo siempre en tanto que

modo, y que nosotros no somos ningún modo, que intrínsecamente somos Ser... con la posibilidad de infinitos modos..., en lo intelectual, en lo afectivo, en la conducta, en todo..., esto sería un salto «mortal» para el miedo. Un salto definitivo que nos situaría más allá del miedo.

Lo que nos condiciona es nuestro modo de ser; y lo que queda afectado, lo que es vulnerable, es el modo de ser. Porque uno ha sido educado en un ambiente y no en el Congo, por ejemplo, pues se tiene un modo de ser y no otro; y ese es el modo propio de ser. Nosotros estamos creyendo ser de un modo, el que sea, estilo Congo, o estilo... Siberia. Y hemos de descubrir que esto es un modo de funcionar, de sentir, de ser, pero que no es nuestro ser.

Por ejemplo, las ideas que tenemos de todo, en conjunto, en su totalidad, son un *modo* de pensar. Y eso es sólo un modo de expresión de la propia inteligencia. Ahora bien, esta inteligencia podría, además, expresarse con otros modos de pensar, con muchos otros modos de pensar, con *todos los posibles modos de pensar*. Pero mientras uno cree ser sus ideas, su modo mental de ser, todo lo verá desde ahí y estará defendiendo estas ideas como sea. Uno no es su modo particular de pensar, no lo es, *lo tiene*, pero es algo más, *es la inteligencia*. Ese «modo» es sólo un aspecto particular, una tajadita de esa inteligencia.

En cuanto a la afectividad, fijaros que se acostumbra a vivir totalmente subordinada a las ideas que se tienen. En realidad la afectividad no debería estar subordinada a nada porque la afectividad es una realidad en sí, es independiente. Pero como la conducta concreta del hombre está dirigida por la mente, y el hombre está identificado con sus ideas, con sus esquemas mentales, entonces la persona solamente *siente* en la medida en que la mente le permite sentir o no, en quede dice sí o no a tal idea.

En cada momento yo vivo lo que se corresponde a las incidencias que ocurren respecto a este modo de pensar. Si alguien se me opone, yo me enfado, me cierro, porque vivo una negación, un ataque a mis ideas, y a eso le corresponde la reacción subjetiva de *oposición*. Cuando alguien me alaba por mis conocimientos entonces yo me siento satisfecho y feliz porque hay una confirmación de eso que yo creo ser; y eso permite que la afectividad funcione en todo lo que la mente puede dar de sí dentro de esta visión. Siempre la afectividad la solemos vivir subordinada a las ideas y a su cotización del día.

Pregunta: ¿Puede considerarse que a veces la afectividad va unida a los instintos primarios? ¿qué tienen que ver las ideas en eso?

Blay: Cuanto más primario es un instinto, más en principio es independiente de esa impronta mental. Por eso las personas hacen cosas sabiendo que les son perjudiciales. O se dejan llevar en contra de criterios morales o sociales que por

otro lado aceptan. Cuanto más primitivo es el impulso, más fuerza natural tiene. Pero cuanto más la persona está bien integrada (o bien domesticada), más toda su conducta pasa a ser una unidad funcional.

Instinto e inteligencia

De todos modos, los instintos primarios *también son inteligencia*; lo que ocurre es que son inteligencia a un nivel biológico y *automático*. Ahora bien mi inteligencia personal -que es sólo una parte de la inteligencia que soy-, adquiere un progresivo control sobre las cosas, y puede llegar (o no) a una toma de posesión, a un dominio sobre los niveles instintivos. Pero hay que distinguir entre mi inteligencia consciente, externa, y la del nivel instintivo, el cual sigue siendo inteligencia en su propio plano. Y además, de por sí tiene una fuerza que actúa con independencia..., y gracias a eso se mantiene la raza. Aunque también a veces la acción del yo-idea llega a bloquear, o a desnaturalizar lo que son mecanismos naturales instintivos.

Vemos, pues, que lo instintivo tiene una autonomía; pero es función del hombre consciente el que esta autonomía esté subordinada a su visión superior. La inteligencia personal debe armonizar y dirigir todo; esto es una etapa a conseguir en el desarrollo.

En la fase actual de la humanidad el problema consiste en que estamos metidos en la mente pero descentrados respecto al centro de la mente. Y sólo centrándose puede la persona liberar de golpe todos esos problemas. Pero ya vemos lo difícil que es para muchos llegar a ser conscientes de lo que pasa en la propia mente. Así, descubrir el funcionamiento de este mecanismo, no únicamente en sus productos sino también en su operatividad, llegando a ver cuando se está funcionando a partir de una zona o de otra, cuando se está viendo con claridad, con objetividad..., aprender a ver así, en todo momento, es una parte del desarrollo, de la maduración humana, que erradicará las causas del error constante que a su vez es fuente de dolor y de sufrimiento.

Personalidad, individualidad y Unidad espiritual

El problema básico es que estamos viviendo desde el yo-idea, y desde ahí estamos como en un feudo tratando de juzgarlo todo, de manejarlo y de supeditarlo todo a una visión egocentrada. Sólo cuando yo me descubro como una unidad real, desde un centro, entonces dejo de estar ansiosamente pendiente de esta

reivindicación de mí mismo.

Pero luego viene el descubrir el plano del yo-experiencia en profundidad. Entonces es cuando me doy cuenta de que soy fuerza, soy capacidad de amar, pero no en mis formas o circunstancias particulares, sino que vivo esto en lo que es *mi esencialidad*: con una gran potencia interior porque me encuentro insertado en el fondo mismo de la Vida, de todo lo que existe.

Y luego, en otro plano de unidad, llego a descubrir que todo eso que vivo, es a su vez expresión de otra cosa que yo soy y que voy vislumbrando..., de una inteligencia sin límites, de un amor sin límites, de un poder sin límites. Éste es el punto superior de la Unidad total hasta donde ahora podemos concebirla y realizarla.

Son tres planos: el plano de la personalidad, el plano de la individualidad, y luego el plano de la Unidad espiritual. Se puede empezar desde abajo e ir subiendo los escalones, o se puede empezar desde arriba, cuando yo me descubro ser una totalidad en Dios (en el plano espiritual), y también se puede empezar desde un punto o desde otro.

Expansión

Os he dado unas líneas básicas de trabajo. Sólo con que se haga el centramiento tal como lo hemos practicado aquí, y que se vaya aprendiendo a hacerlo mejor en cada una de sus fases, sólo eso, es ya un trabajo muy serio. Y luego, aprender a mantener eso más y más en la vida diaria. Entonces ya es un trabajo completo.

Pero además os he hablado de cómo uno, en un momento dado, tiene una intuición o una vivencia de algo mayor; y esto puede adoptar muchas formas. Ayer surgió la noción de Dios. ¿Qué es Dios para mí? ¿o el Ser Supremo, o la Mentalidad Cósmica, o como quiera yo llamarle? ¿Cómo le intuyo, como concibo qué puede ser, qué puede sentir o cuales son sus vivencias? Todo lo que yo sea capaz de intuir, de presentir, no solamente en teoría, sino con fuerza, con sentimiento..., eso es un aspecto de mi realidad a ser trabajado, a ser mirado, sentido y actualizado.

Y en cuanto a mí mismo ¿cómo me concibo yo al final de toda mi evolución? Sé que soy un proceso en desarrollo, pero ¿cómo intuyo que seré, o cómo podré llegar a ser al final de toda la evolución, de todos los ciclos de evolución que pueda atravesar? Sin duda mi aspiración será una dirección certera, una guía infalible en este camino. ¿Puedo intuir que yo, como ser, llegaré a mi expansión total en la realidad última del Ser que Es siempre?

Esto es... trabajo eficaz, trabajo fructífero, desarrollo seguro, auténtico, en este

camino de crecimiento y de descubrimiento interior.

APÉNDICE

Al final de alguna de las sesiones de este cursillo se practicó el ejercicio de Centramiento, dirigido por Blay y adaptado al tema de la Realidad que era el propio de estos encuentros.

La duración recomendada por el mismo Bay es de 15-20 minutos. Aquí se reproduce la secuencia practicada en estas ocasiones siguiendo el orden habitual del ejercicio. Naturalmente, el momento de la práctica se ralentiza en cuanto a su ritmo, procedimiento necesario para poder profundizar en los estratos internos de la personalidad. Las frases están formuladas en plural pues el ejercicio se practicó en grupo. Es natural que en el trabajo individual el sentido de las mismas adopte una forma singular.

Centramiento

Se trata del ejercicio de centramiento ya conocido, practicado ahora como una técnica de trabajo dirigida a la toma de conciencia de la realidad que somos. Hay que procurar estar vivos por dentro, despiertos, intentando que la secuencia sea vivida, vivenciada interiormente. Si se produce alguna pequeña interferencia, algún ruido, aceptadlos como naturales y no permitáis que os distraigan.

Posición cómoda, sentados con la espalda recta. Respiración más bien baja la cual conducirá a un estado relajado. Tomar conciencia de sí mismo, aquí y ahora. Siempre muy atentos y despiertos.

Secuencia del ejercicio

1ª fase

Haremos varias respiraciones.

Profundas, lentas, cerrando los ojos.

Al sacar el aire, sentimos como todo el cuerpo se afloja y va quedando en una total comodidad.

Ahora dejamos que la respiración salga totalmente libre.

Para ello, sentiremos el *gusto* de respirar, como si en ello se expresara nuestro ser.

Seguimos el movimiento libre de la respiración, la cual se produce espontáneamente.

Este movimiento produce un estado de bienestar, de placer,
como lo produce todo acto natural.
Observemos el movimiento,
como suben y bajan el vientre y el pecho.
Ahora, pasamos de la observación del movimiento,
a esa fuerza que hace mover el vientre y el pecho.
Hay una fuerza natural que *funciona* sola;
es muy agradable.
Ella hace que el vientre y el pecho suban y bajen.
Prestamos atención a esta fuerza
que origina este movimiento
y descubrimos que procede de la parte de atrás.
Esta fuerza respiratoria, rítmica, que va y viene...
esta fuerza, es una fuerza de la vida.
Es la fuerza de la vida...
de *toda la vida*...
que respira en nosotros.
Esta fuerza es como una ola
de un océano de vida.
Es la vida, la fuerza de la vida...
que respira en mí.
Detrás de esa fuerza,
existe como un campo muy grande de energía,
un campo inmenso de energía.
Este incesante ritmo respiratorio
procede de allí.
El movimiento de mi respiración
es como una ola,
de esa fuerza, de ese océano...
Todo el poder de la vida
está en el movimiento de mi respiración
del mismo modo que todo el poder del mar está en cada ola.

2ª fase

Pasamos ahora a la zona del pecho.
Imaginemos que estamos delante de una persona
a quién queremos en particular,

y a la cual expresamos concretamente
nuestro cariño, nuestro amor,
de tal manera que *sentimos el amor...*
el cariño... el gozo...,
la alegría.
También podemos expresar ese amor,
hacia Dios.
Sintamos el amor.
Ese amor que sentimos, esa alegría viviente
que nos hace sentir llenos de gozo
viene de un fondo
que está detrás de lo que sentimos,
y es como un Sol,
un sol luminoso, profundo.
El amor que sentimos
es como la manifestación
de unos rayos de este Sol.
Nos situamos en este Sol,
dejando ahora aparte la imagen de la persona
que ha servido para conectar con este amor.
Dejamos aparte toda imagen, toda idea,
y nos situamos en este Sol,
que es amor,
que es felicidad profunda.
Es algo que ya está ahí,
es algo que ya Es.
El *sentir* es lo más importante;
solamente *sintiendo*.
Sólo mirando y sintiendo,
mirando el sentir.
Sin pensar, sólo *saboreando*.
De este Sol es de donde surge
toda posibilidad de amor,
de alegría, de felicidad,
de plenitud.
Eso que vivimos, *lo somos*.
Eso está siempre presente.
Y cuanto más nos centramos en eso,
más intenso, más profundo,

más elevado es ese amor,
y esa felicidad.
Ya está ahí, siempre.
Ese gozo,
es lo que soy.

3ª fase

Pasamos ahora a la mente.
Vemos como una luz expandida,
es un espacio de luz,
de un color azul,
eléctrico, intenso.
De este azul viene
toda la capacidad de comprender,
de saber, de conocer.
Es pura claridad, no tiene forma,
pero es de donde surgen todas las formas.
No hay ideas,
pero es de donde surgen todas las ideas.
Es sólo pura luz...
del entendimiento.
Es pura luz...
de la inteligencia.
Nos mantenemos atentos
en este nivel de pura luz.
Desde aquí, todo lo podemos comprender
fácilmente, con suma facilidad,
Del mismo modo que desde la zona del pecho,
del fondo del pecho,
del Sol del amor,
todo es bienestar, es alegría, es felicidad,
aquí todo es paz,
lucidez, claridad,
Luz de la mente.

4ª fase

Nadie nos puede quitar eso que somos.
Seamos conscientes de la fuerza de la vida
a través de la respiración,
del gozo del amor
a través del pecho,
de la luz de la inteligencia
a través de la cabeza.
Ahora nos quedamos así, *presentes*,
en Silencio,
sin pensar en nada,
solamente siendo la conciencia
de nuestra presencia.
Y nos vivimos enteros,
de arriba-abajo, muy presentes
en una simple conciencia
de Ser.
Conciencia de Ser, aquí y ahora,
que surge
del Silencio,
que emana
de este profundo
Silencio.

Final

Ahora recuperamos la conciencia exterior,
pero sobre todo, nos mantenemos conscientes,
interiormente abiertos a todo eso...
Respiramos más seguido,
moviendo brazos y manos con calma
pero sobre todo manteniendo
esta conciencia de lo que somos,
al movernos, al hablar, al actuar.
Tratando de que eso que somos
se exprese.
Hablando desde ahí, moviéndonos desde ahí,
riendo desde ahí,

sin quedar encerrados
en la estructura externa habitual.
Y me mantengo así todo lo posible, al máximo,
funcionando así, viviendo desde esa verticalidad,
y desde ese fondo profundo,
que soy Yo mismo.

Ahora lo importante es poder moverse desde ahí, desde esa calma, desde este espacio, desde esta luminosidad. Como si el andar surgiera de eso, como si toda la actitud surgiera de ese fondo; que el ver y el formular palabras, surjan de eso. Y que toda nuestra vida sea una expresión de ese fondo; de ese fondo que se expresa en lo particular, sin dejar de ser el fondo.

Una aclaración

En relación a la primera fase del ejercicio (la fase respiratoria) se formuló una pregunta sobre la forma de respirar. Aquí transcribimos la pregunta y la respuesta de Blay.

Pregunta: En la primera fase, la respiración ¿qué es mejor, sentirla en el vientre o en el pecho?

Blay: Lo ideal sería que todos aprendierais a respirar a través del vientre. Pero como cada uno respira de manera diferente, para conseguir esto deberíamos dedicar sesiones individuales. Por eso de momento no presto atención especial al tipo de respiración que hacéis, pues aunque se haga de manera deficiente, por el hecho de que se consiga un cierto grado de tranquilización, esto tenderá a producir la respiración correcta. Por eso no insisto en este aspecto físico; hay personas que respiran con el pecho y otras con el vientre y por eso digo «con el pecho o con el vientre».

La entrada de aire siempre es estimulante, la salida siempre es relajante. La respiración; del vientre de por sí es relajante; la respiración alta, del pecho, de por sí tiende a ser estimulante, excitante. Por eso cuando la persona está preocupada, respira por el pecho; cuando la persona esta descansada es el vientre el que respira, a no ser que necesite hacer algún esfuerzo o alguna actividad especial.

Entonces aquí, en que nos encontramos en una situación de descanso y de tranquilidad, la respiración natural que debiera salir es la del vientre. Pero como sé que si os preocupáis por eso será más bien un obstáculo, por eso de momento doy como consigna «la respiración libre», precisamente para quitar toda preocupación

respecto a «cómo respiro», y poder prestar atención al movimiento y a la satisfacción que produce el respirar con libertad. Después del movimiento pasamos a la fuerza que provoca la respiración; y luego, desde la fuerza, descubrimos como esa fuerza está viniendo de un fondo más amplio.

Son pasos graduales que si se hacen bien conducen a resultados extraordinarios.

ÍNDICE

Prólogo de Miguel Martí

1. Qué es (y qué no es) la Realidad

El modo habitual de hacer
El punto de vista no relativo
El desarrollo como respuesta interna
Mi verdadera identidad
Plenitud, lucidez
Tomar conciencia
Los problemas
La noción de realidad
Nuestro mundo interior
Limitaciones de la mente concreta
La conciencia como Fondo

2. Evolución, crecimiento.

Diferentes unidades de conciencia
Los tres sectores de mi realidad
Yo como creador
Necesidad de la autoobservación
Etapas
Ser un centro creador y a la vez receptivo
El «gesto» del Centramiento
La plenitud interna no debe depender del estímulo externo
Sobre el ejercicio de Centramiento

3. La Unidad

El todo y la parte
La relación con el entorno
Interacción armónica
Ausencia de esfuerzo
Necesidad de apertura mental y afectiva
Ayuda y necesidad
Percepción dual de la mente
Los problemas aparecen en la mente pero no son todos de la mente
Mente y afecto

4. Profundizando en los temas

Necesidad de un intercambio creativo.
En la interrelación ya existe la unidad
El fondo de la existencia
Vivimos la relación de manera deficiente
La realidad profunda. (La noción de Dios)
Indagación
La mente como auxiliar
El «punto» central
La conciencia superior es paz
Somos instrumentos de lo superior
Despertar
Vivir desde nuestra profundidad
Definición de Realidad

5. Trabajo, progreso

Los estados de conciencia localizados en zonas
La intuición y la mente
La apertura afectiva
La fe, fuerza del alma
Zonas superficiales y zonas profundas
Sobre el sufrimiento
La conexión con lo superior
Más sobre la fe
«Campo» y centro
Acerca del miedo
El Ser y los «modos» de ser
Instinto e inteligencia
Personalidad, individualidad y Unidad espiritual
Expansión

APÉNDICE

Centramiento
Una aclaración

FIN