

TECNICAS PARA EL DESARROLLO SUPERIOR DEL HOMBRE

Desarrollo de la voluntad y de la perseverancia

ANTONIO BLAY FONTCUBERTA



Índice

¿Qué es la voluntad?

Los obstáculos para poseer una voluntad enérgica y tenaz

Alteraciones y déficit de nuestra energía psíquica

Técnicas para desarrollar la voluntad

Técnicas para aumentar la energía consciente

La respiración consciente

El ejercicio físico consciente

Incorporación de nuestra energía afectiva

Nuestra vida afectiva sirve para aumentar nuestra voluntad

Como vivir los niveles espirituales de la personalidad

Como estabilizar nuestra mente

La energía creadora

El problema de la obstinación

Conclusión

¿QUE ES LA VOLUNTAD?

Todos estamos convencidos de que con voluntad podríamos hacer mucho más de lo que ahora hacemos. Desde nuestra infancia nos han venido diciendo que con voluntad se consigue todo o casi todo. Y cuando hemos sufrido un revés, nos han animado afirmándonos que tengamos voluntad y nos recuperaremos.

Pero el problema estriba siempre en saber cómo podremos conseguir esta mayor voluntad. Necesitamos que nos den un medio práctico realizable para adquirir voluntad, o para mejorarla, si la tenemos débil, haciéndonos con la maravillosa cualidad de la voluntad que es la perseverancia o capacidad de perseverar, de mantener estable una decisión y trabajar en ella hasta el fin.

Se suele aconsejar como un medio excelente para desarrollar la voluntad la práctica de cosas desagradables y difíciles. Porque se parte de una definición de la voluntad que podríamos formular así; *Voluntad es la capacidad de realizar esfuerzos, vencer resistencias y superar obstáculos*. Claro está que, partiendo de este concepto, para poder tener voluntad no queda otro remedio que dedicarse a un intensivo entrenamiento consistente en enfrentarse con obstáculos cada vez mayores. Pero esto es precisamente lo que nos cuesta, y lo que convierte en estériles todos los intentos que algunas veces hemos empezado a llevar a la práctica con cierta esperanza. Al abandonar por fin nuestro empeño ante la creciente e insoportable dificultad, un poco ciegos acerca de la verdadera causa de nuestro desaliento, nos hemos dado excusas y pretextos a nosotros mismos justificando con razones más o menos convincentes nuestra retirada.

En realidad este método es ineficaz porque parte de un supuesto muy parcial, la definición relativa de voluntad.

Intentemos ahora ver desde otra perspectiva lo que es realmente la voluntad. Gracias al estudio de la personalidad desde el ángulo de la dinámica de la energía psíquica, podemos tener una visión más eficiente, más operativa de los elementos constituyentes de la voluntad.

En efecto, la voluntad no es más que la energía psíquica de que el hombre dispone cuando está integrada con la mente consciente. Una definición más básica, más esencial de la voluntad sería: *Voluntad es el resultado de nuestra conciencia de potencia interior*. Y a su vez esta potencia interior es función directa de dos elementos que se encuentran y se fusionan: La energía, es decir la realidad dinámica interna que existe en nosotros; y la conciencia que tomamos cada uno de nosotros de esta energía. En otras palabras, la mente en su punto de contacto con esta energía.

No hay que confundir la facultad misma de la voluntad con el ejercicio de esta facultad. El concepto que se tiene presente de ordinario cuando se habla de la voluntad es el ejercicio de la voluntad y un ejercicio determinado, a saber, el de vencer resistencias. Ahora bien, voluntad en su sentido más profundo, más sustantivo es, lo repetimos, la conciencia de la propia potencia, de la propia capacidad de operar, de actuar, de decidir, de afirmarse, de ser.

Cuando una persona tiene mucha energía en su interior y es consciente de ella, si además ha adiestrado dicha energía para que se mueva y funcione al unísono con su mente consciente, tal persona tiene toda la voluntad posible en ella.

LOS OBSTÁCULOS PARA POSEER UNA VOLUNTAD ENÉRGICA Y TENAZ

Los problemas de la voluntad provienen siempre de una alteración de un déficit en el funcionamiento de la energía, o de la inestabilidad de la mente, que impide tomar conciencia y disponer libremente de esta energía.

La debilidad de la voluntad suele llamarse abulia, que significa falta de voluntad. En este caso falta empuje y energía para decidir y para actuar en un sentido determinado. Lo que ocurre en realidad es que la persona no dispone de toda su energía potencial interior; sufre déficits permanentes de energía.

La inestabilidad, la falta de perseverancia: una persona empieza a hacer algo con mucho entusiasmo; parece que va a conseguir grandes resultados de un modo seguro y permanente; pero al cabo de unos días, o incluso de horas, pierde fuerza y cambia de rumbo. Se debe a que su mente es inestable, y varía con facilidad los objetivos. Entonces, aunque sea excelente la voluntad en tanto que potencia, falta la voluntad en tanto que aplicación a un objetivo determinado; abunda la energía, pero falla la mente.

Nuestra mente está constantemente cambiando. Padecemos las consecuencias de una tremenda falta de organización mental. Es lógico que la energía que existe en nuestro interior ande dividiéndose de continuo entre todas las ideas que están de turno en nuestra cabeza. Cada una se lleva tras de sí su propia energía y tiende a convertirse en acción. Si las ideas son muy dispersas, la energía se diluye también y de este modo resulta imposible que nadie puede unificar, actualizar y sacar un rendimiento intensivo a ninguna actividad particular.

ALTERACIONES Y DÉFICITS DE NUESTRA ENERGÍA PSÍQUICA

Nuestro psiquismo es un circuito constante de energías. pero por desgracia estas energías no siempre siguen su curso previsto, sufren diversas alteraciones:

a) En primer lugar, hay una enorme cantidad de energías que van quedando reprimidas en virtud de nuestra educación, de nuestra contención de impulsos, de nuestra misma autoeducación, etc., y que se van acumulando en nuestro subconsciente que, si bien en un momento dado conviene reprimir, deberían encontrar después alguna salida positiva. Pero no sucede así, sino que se quedan dentro reprimidos sin más. Esto, a la larga va produciendo una fortísima presión interior, que significa un déficit importante de energía, que permanece allí retenida y de la que, por lo tanto, no podemos disponer.

b) La alteración o déficit de la energía tiene lugar cuando se produce con menos cantidad, debido a trastornos físicos o enfermedades que minan la salud. Cuando una persona está enferma, sobre todo si parece determinadas enfermedades, tiende a disminuir la energía circulante organismo, su energía vital. Unas son enfermedades ya declaradas y que el sujeto conoce; estas enfermedades exigen de ordinario cierta reclusión o aislamiento, como por ejemplo u obligando a guardar cama. Pero hay enfermedades que no llegan a manifestarse abiertamente; el único síntoma es una disminución de la energía: la persona se siente con menos vigor y como si sus impulsos naturales hubieran adormecido. Es preciso el organismo funcione bien; más aún, que funcione mejor: el perfecto funcionamiento de todos los procesos biológicos produce un aumento del tono vital, y por lo mismo en la capacidad energética general. Más adelante concretaremos este punto.

c) También alteran la dinámica de nuestra energía los *conflictos emocionales*. Cuando vivimos una negación de nuestro afecto, de nuestras esperanzas, de nuestros deseos, de nuestras aspiraciones, porque nos ha fracasado un proyecto, algún sueño que habíamos concebido y que ya no podemos realizar, o porque hemos sufrido un desengaño en nuestra relación afectiva o amistosa con determinadas personas, etc.; Éstos hechos producen en nosotros una idea negativa de nosotros mismos, que bloquea la dinámica natural de nuestra afectividad, y nos sentimos deprimidos. Notamos que baja nuestro tono afectivo y que tenemos menos voluntad. En realidad es que disponemos de menor cantidad de energía. La energía queda retraída dentro, bloqueada. En cambio las actitudes positivas, la confianza el entusiasmo, la alegría dinamizan la energía y facilitan la acción. Por eso siempre vivimos con más vigor de voluntad cuando gozamos de un tono emocional positivo, que cuando nos sentimos hundidos en uno negativo.

d) De igual modo, *en la mente* encontramos una serie de limitaciones de orden mental que disminuyen nuestra eficiencia energética. Todas las ideas negativas de nosotros mismos, esa cantidad, a veces enorme, de sugerencias negativas que hemos sido admitiendo dentro, tales como “yo no valgo gran cosa”, “yo soy menos que los demás”, “no puedo atreverme a tener tales aspiraciones o tales deseos”, sugerencias negativas de mil colores y formas, producen un condicionamiento negativo y hacen que no podamos disponer libremente de nuestra energía. En cambio la actitud positiva construida sobre ideas afirmativas y claras, facilita todo lo que es consciente y el despliegue hacia el exterior de nuestras energías en palabras y acciones.

e) Un déficit de energías que tiene lugar en la mayoría de las personas proviene de que normalmente no aprovechamos los niveles espirituales de nuestro ser como fuente de energía. Tal vez parezca extraña nuestra afirmación de que los niveles espirituales del hombre son fuentes real, efectiva de energía que se podría incorporar a nuestra personalidad e invertir en elevar el rendimiento de nuestra voluntad. No obstante es así. Los niveles espirituales o superiores, que se hallan situados más allá de la mente concreta son esencialmente energéticos y tienen un potencial de energía muy superior al don los estratos biológicos de nuestro ser.

Para aclarar las ideas conviene que especifiquemos cuáles son estos niveles espirituales:

-El *nivel mental superior*, sede de las ideas impersonales y de la intuición.

-El *nivel afectivo superior*, que se mueve en el amor altruista y desinteresado hacia los demás y hacia Dios.

-Y, finalmente, ocupando la cumbre de nuestro ser, el nivel de la *voluntad espiritual*, donde el hombre se siente como expresión directa de la potencia del ser (véanse hace nuestras obras *La personalidad Creadora y Relajación y Energía*).

Pero como nuestra mente no está sintonizada con estos niveles espirituales, sino que más bien los vive de un modo esporádico o aislado, no puede aprovechar sus energías de un modo permanente, pues no se ha establecido una canalización, una integración de ese mundo espiritual con nuestra personalidad concreta través de la mente. Y por eso vivimos de un modo mucho menos intenso, poderoso y consciente de lo que nos corresponde y podríamos. O sea que, además de los déficits producidos por nuestra falta de incorporación de las energías reprimidas en el inconsciente, de las energías vitales, de las afectivas y de las mentales, existe todo un mundo energético por encima de nuestro nivel personal, riquísimo y lleno de energía: el de nuestros niveles espirituales, de los que la mayor parte de las personas viven inconscientes.

TÉCNICAS PARA DESARROLLAR LA VOLUNTAD

Ya hemos visto que los dos trastornos principales que afectan a nuestra voluntad son:

- Los déficits de energía y las alteraciones que sufre su funcionamiento.
- La inestabilidad de la mente.

De ahí que las técnicas que nos conducirán a desarrollar nuestra voluntad de un modo real, eficiente y completo serán todas aquellas que produzcan:

- Un aumento de la energía consciente.
- Una progresiva estabilización de nuestra mente.

Todas las personas tienen siempre voluntad, porque la voluntad nace de la misma constitución del ser humano, pues es el resultado del encuentro de su energía con su conciencia mental, y ambas cosas existen en todo hombre. La solución del problema está por lo tanto en hacer las dos cosas que acabamos de decir: actualizar toda la energía y estabilizar de un modo sólido la mente. Si lo conseguimos, habremos resuelto de un modo efectivo y total el problema que nos preocupa.

TÉCNICAS PARA AUMENTAR LA ENERGÍA CONSCIENTE

Hemos enumerado una serie de alteraciones y déficits que son los culpables de nuestra falta de energía consciente. Pues bien, si corregimos estas causas podemos encontrar el camino de una profunda toma de conciencia de las reservas interiores que todos tenemos de energía, logrando así aumentar positivamente el vigor de nuestra voluntad.

Pues en el origen mismo de cada alteración y de cada déficit hallamos una fuente de energía, que se convierte en todo un mundo de posibilidades para desarrollar nuestra voluntad en su aspecto de intensidad, que depende precisamente de la energía.

Detengámonos examinar atentamente las técnicas psicológicas que nos abrirán la llave que las respectivas fuentes de energía para incorporarla a nuestro consciente.

Incorporación de nuestra energía vital

Llamamos así a la energía que circula por nuestro organismo físico. Por nuestro cuerpo. Es muy importante que aprendamos a convertir en consciente toda esta energía. Pues la energía vital o biológica es la fuente primera y básica de nuestra energía psíquica.

No nos referimos aquí solamente el efecto natural de euforia que produce sobre nuestro estado de ánimo y sobre la voluntad el perfecto estado de la salud, sino que hablamos de la técnica que tiene por finalidad convertir en energía psíquica gran parte de la energía vital que consumimos en los procesos fisiológicos y biológicos. Pues nuestro organismo es una fábrica incansable energía. La produce en cantidades industriales, muy superiores a nuestras necesidades y a nuestro consumo habitual. No hay persona que en circunstancias de excepción no pueda rendir incomparablemente más de lo que suele, en el aspecto físico. En graves peligros, en hambres, en situaciones apuradas hacemos uso de energías insospechadas.

Ahora bien, si nuestra mente consciente no se enriquece con ese rico caudal de energía vital se debe a que circula sin que apenas la percibamos. Vivimos abstraídos en el mundo de nuestras ideas, siempre ocupados en pensar sobre las mil asociaciones mentales que despiertan en nosotros los estímulos del exterior, y nos hacemos cada vez más extraños a las realidades internas de todo orden de nuestro propio ser. El principio psicológico verdaderamente de oro que quisiéramos hacer comprender y usar como fruto principal de la lectura de este libro es el siguiente: la puerta en nuestra mente es la atención. Por lo tanto, *si dirigimos el foco de la atención -de una tensión abierta y relajada no tensa y rígida, pero muy sostenida-hacia un tipo determinado de energía, la mente se incorpora aquella energía, por qué se hace consciente de ella.*

Este principio sirve de base a todas las técnicas de incorporación de energía. De él se desprende que está en nuestra mano el enriquecer nuestra energía psíquica y con ello, aumentar la fuerza de nuestra voluntad, conforme hemos explicado anteriormente.

Apliquemos este principio la energía vital. Al respirar conscientemente, al efectuar cualquier esfuerzo físico consciente, sobre todo practicando gimnasia y mejor aún si es *Hatha-Yoga*, si mientras tanto prestamos atención sostenida a la energía que desplegamos, iremos tomando una mayor conciencia de nosotros mismos en cuanto a seres dotados de energía y por lo mismo capaces de esfuerzo y de aptitud y recursos para la acción.

LA RESPIRACIÓN CONSCIENTE

La respiración constituye una renovación constante de energía orgánica. La respiración es todo un mundo, pues está íntimamente relacionada con nuestros estados psíquicos. Por eso sirve el punto de partida para toda una serie de técnicas de renovadores efectos psíquicos. Pero, en primer lugar, no respiramos bien: y además lo hacemos siempre sin aprovechar esta energía de tipo fisiológico para enriquecer nuestra energía consciente.

Hay varias clases de respiración, cada uno con sus efectos particulares, Sólo nos fijaremos en los efectos de incremento de energía consciente que tiene cada uno. En otras obras nuestras tratamos con mayor amplitud este tema.

Respiración completa

Practíquese así: habiendo expulsados suavemente todo el aire de los pulmones, empiece a inspirar con la atención del todo puesta en la entrada de aire en los pulmones y apoyando con la misma atención el movimiento respiratorio, de forma que los pulmones no se hinchen hacia delante, sino que primero entre el aire en el abdomen por el descenso del diafragma y cuando éste esté ya henchido de aire, inspire más aún empezando también a llenar la parte media y la superior, hasta quedar los pulmones saturados. Entonces retenga cuatro o cinco segundos el aire y enseguida vaya expulsando por la nariz. La parte más importante es la inspiración por sus grandes efectos estimulantes: inmediatamente se experimenta un aumento de la energía consciente actual. No se olvide de que lo más importante es seguir con atención todo el proceso sintiéndolo interiormente, como si el aire que entra fuese energía que nos enriquece de vitalidad. Recuerden siempre bien que no hay que forzar nunca la respiración, sino que debe efectuarse todo con la mayor suavidad y naturalidad.

Respiración alta

Se efectúa sólo con la parte superior de los pulmones. Solemos practicarla ordinariamente cuando respiramos. Si se efectúa conscientemente, sobre todo si se hace un poco más lenta la inspiración y más

rápida la expiración, produce un efecto confortador físico y mental, aunque inferior al de la respiración completa.

Respiración abdominal

Los dos tipos anteriores de respiración se practican mejor estando de pie, con el tronco bien recto. Este conviene ejecutarlo tumbado boca arriba. Respiramos abdominalmente cuando dormimos, aunque, claro está, sin ser conscientes, y cuando descansamos tumbados boca arriba. La respiración abdominal consiste en llenar sólo la parte inferior de los pulmones de forma que se dilate del diafragma a inspirar, empujando hacia abajo la parte abdominal. Se practica mejor haciendo primero tumbado ya, 3 o 4 respiraciones completas y respirando luego sólo abdominalmente. Tiene efectos sedantes y conviene echarse a respirar así después del ejercicio físico, gimnasia, Hatha-Yoga, etc. La respiración se hace lenta y espaciada y si se mantiene una atención del todo lúcida y consciente de todo el proceso respiratorio, se incorpora al yo consciente la energía desplegada durante el ejercicio físico.

Los ejercicios de respiración consciente pueden practicarse en cualquier momento. La respiración completa al levantarnos y antes de la gimnasia, si la hacemos, nos ayudará despertar del todo y a comenzar el día con mayor euforia, optimismo y confianza en nosotros mismos. También de vez en cuando, interrumpiendo oportunamente nuestro trabajo y muy especialmente cuando nos sintamos deprimidos o tengamos que enfrentarnos con alguna situación especialmente difícil, como una entrevista, un discurso, etc. Entonces 4 ó 5 ejercicios de respiración completa con mucha calma y conciencia de la energía desplegada, insistiendo en la inspiración, tienen espléndidos resultados, que irán haciéndose cada vez más consistentes y profundos a medida que repitamos y nos hagamos expertos en la práctica de la respiración.

Al andar, y durante el mismo trabajo o en momentos de espera, la respiración alta consciente es muy provechosa.

Y después del ejercicio físico, o cuando queremos descansar y antes de dormir, ya en la cama, la respiración abdominal tiene maravillosos efectos sedantes y de absorción psíquica de la energía despertada durante el ejercicio o el trabajo.

EL EJERCICIO FÍSICO CONSCIENTE

Cuando hacemos ejercicio físico, generamos energía. Esta vigoriza nuestro organismo. Pero, puede también enriquecer nuestra energía psíquica. ¿Cómo? Así: mientras corremos, hacemos gimnasia, etc., es decir mientras movemos los músculos de nuestro cuerpo, prestemos a atención interiormente a lo que sentimos, al esfuerzo que realizamos, a la energía que ponemos en acción: notaremos una agradable sensación de vigor físico y tomaremos conciencia de ella. Según el principio explicado más arriba, este contacto de la atención de nuestra mente con la energía de tipo fisiológico que actualizamos hace que

nuestra mente consciente se sienta más enérgica de un modo habitual, a medida que progresa esa concienciación de nuestra energía fisiológica.

Podemos practicar de este modo los ejercicios de gimnasia de la mañana, al levantarnos, aunque sólo sea durante cinco minutos. En las marchas, caminatas, esfuerzos físicos, etc., hagamos que nuestro lema sea tomar conciencia de nuestra propia energía. Haremos avances sorprendentes en el refuerzo natural de nuestra voluntad.

Pero sobre todo la práctica del Hatha-Yoga. Lástima que la brevedad de esta monografía no nos permita dar aunque no sea más que un bosquejo de algunos “asanas” o ejercicios de Hatha-Yoga, de efectos extraordinarios para depararnos dominio, tenacidad, energía psíquica (Véase nuestra obra “Hatha-Yoga”). Sólo decimos aquí que el fundamento del Hatha-Yoga es el principio enunciado ya varias veces que regula el aumento de la energía: dirigir la atención bien lúcida y despierta hacia las fuentes interiores de nuestra energía es aumentar la energía consciente que poseemos.

Por la importancia psicológica de este principio aconsejamos vivir con atención durante todo el día, porque la conciencia clara, plena, lúcida que tengamos de nosotros mismos mientras hacemos las cosas, va incrementando nuestra conciencia de energía, de potencia. Cuanto más intensamente vivamos y a la vez más intensamente nos mantengamos conscientes de nosotros mismos, más acelerado será el desarrollo de nuestra voluntad.

INCORPORACIÓN DE NUESTRA ENERGÍA AFECTIVA

La afectividad, considerada como impulso expansivo, es una fuente fecundísima de energía. Ya hemos hablado del mal psíquico que deriva de la continua represión de nuestros impulsos, sobre todo de los afectivos, si no tratamos de darle salida por algún lado. Quedan “reprimidos” en el subconsciente, como atados, produciendo una tensión y restando energía y seguridad a nuestro consciente.

Pues bien, aquí vamos a exponer dos tipos de técnicas: uno para destacar y tomar conciencia de la energía reprimida en el inconsciente, con el objeto que pase a enriquecer y vigorizar nuestra voluntad; y otro para utilizar nuestra vida afectiva ordinaria con el mismo fin.

Técnicas para dar salida la energía reprimida en el subconsciente

Son varias y todas ellas requieren una serie de condiciones que es preciso conocer y practicar con sumo cuidado, so pena de perder el tiempo o incluso perjudicarse.

Estas condiciones son:

_Que se movilicen las energías reprimidas, es decir, las emociones, los impulsos. De ningún modo debemos limitarnos solo a pensar en ellas, pues no surtiría ningún efecto positivo.

-que durante la práctica de las técnicas se mantenga la mente con atenta lucidez, a fin de que las energías se incorporen al consciente

En ellas va incluido un hecho importantísimo y muy dificultoso: abrir el inconsciente. Pues si el inconsciente no se abre, es imposible conseguir la salida de la energía reprimida. Para abrirlo es necesario no forzarlo en absoluto queriendo conseguirlo por medio de actos imperativos de voluntad. Cuanto más intentamos abrirlo de este modo, menos lo lograremos. Hay que mantenerse sin querer nada, sin hacer ningún intento, sólo dejándonos llevar de los impulsos naturales y espontáneos que broten de nuestro interior. Pero eso sí, manteniendo en todo momento el consciente bien atento y lucido, en plan de mera observación de lo que ocurre y dándonos cuenta de que es nuestro, es decir, de que los sentimientos, impulsos, etc., que van brotando son nuestros.

La técnica más en boga es el *psicoanálisis*. Muy interesante, pero fuera del alcance de la mayoría de las personas, porque requiere largo tiempo de práctica para llegar al resultado apetecido y por su coste económico. Aparte de la dificultad de encontrar un experto psicoanalista.

Recreo

La técnica que ofrece mayor facilidad de ejecución y condiciones más accesibles es esta. Se practica así:

En una habitación a oscuras, un poco retirada para no llamar la atención, el que lo va a practicar se coloca como guste, de pie, sentado, tumbado, y olvidando durante los diez minutos que dura el ejercicio, todos los reglamentos sociales de educación y cualquier traba que pueda prohibirle obrar del modo que en aquellos momentos se le antoje, sitúese en el estado interior de abandono absoluto a todos los impulsos que le broten espontáneamente, sin limitación alguna. Pero siendo al mismo tiempo del todo consciente de lo que hace y de que aquello que hace lo hace él y es suyo. Así durante diez minutos y finalizando este tiempo haga un acto de voluntad dando por terminado el ejercicio y sometiendo de nuevo sus actos al control ordinario. Hágalo una sola vez tres días a la semana y sin sobrepasar los diez minutos. Bajo ningún concepto ha de permitirse alargar la duración o aumentar la frecuencia del ejercicio.

Parecerá extraño este ejercicio, pero es el que practican los niños espontáneamente para descargar represiones interiores, por ejemplo cuando salen de clase a recreo, o cuando lloran desproporcionadamente, etc. Claro que con frecuencia esta energía liberada no enriquece en gran parte su psiquismo por brotar inconscientemente. Las personas mayores, tan sujetas a reglamentos y a normas de conducta externas e interiores, apenas nos permitimos descargas de este tipo. Y las represiones de toda índole a que nosotros mismos nos sometemos nos van privando de energía. Necesitamos una expansión consciente y a fondo que libere tanta energía reprimida. Y una de las técnicas apropiadas es la del recreo.

Sólo quiero añadir que la práctica este ejercicio tiene un gran enemigo, nuestro mismo consciente, que se opone a que salgan muchos impulsos que nos parece que echarían por tierra los valores actuales a que

hemos atado a nuestro yo, a nuestra persona. Pero es un error que hay que superar. Se transformará lo que deba ser transformado. Y quedarán intactos nuestras ideas positivas y nuestros hábitos positivos. Y sobre todo ganará extraordinariamente en vigor nuestra voluntad.

(Véase nuestra obra *La Personalidad Creadora*, capítulo XV, en el que tratamos con amplitud este tema).

NUESTRA VIDA AFECTIVA SIRVE PARA AUMENTAR NUESTRA VOLUNTAD

Muchas veces los grandes avances en nuestro perfeccionamiento dependen de caer en la cuenta de pequeños detalles. Este es un caso bien patente: el vivir con entera conciencia y sin represiones nuestros impulsos afectivos es aumentar nuestra voluntad. La afectividad tiene un contenido fortísimo de energía. Hacemos las cosas mejor si las hacemos con gusto, es decir, utilizando nuestra afectividad. Pues el afecto, la emoción que ponemos en las cosas y en las personas aumenta nuestra energía. Un trabajo duro, realizado con afectividad, se suaviza.

Se trata por lo tanto de poner afecto en todo. No replegarnos. Cuanto más amemos y de un modo más intenso y profundo, y cuanto más plenamente conscientes seamos de la fuerza, de la intensidad de nuestro afecto, de nuestro amor, más desarrollaremos nuestra conciencia de energía, Pongamos, pues, ha afecto y entusiasmo en todas las menudencias de nuestra vida, en nuestro trabajo y en el trato con nuestros familiares y con toda clase de personas, incondicionalmente, y no nos arrepentiremos, porque muy pronto seremos testigos de la transformación de nuestra voluntad.

Técnicas de tipo mental

Sólo diremos aquí unas palabras acerca de lo que debe hacerse. No porque estas técnicas no tengan tanta importancia como las otras, sino porque van englobadas en lo que luego explicaremos acerca del modo de tomar contacto con la energía de nuestros niveles superiores

Aquí interesa aprender a hacerse uno consciente de su capacidad de pensar, de organizar su propia mente, de controlar sus ideas, y de proyectar esas ideas y elaboraciones mentales al exterior, aplicándolas a actividades concretas. Cuanta mayor conciencia tomemos de nuestra capacidad de expresarnos, de comunicarnos, de relacionarnos inteligentemente con los demás, de proyectar la mente fuera de nosotros mismos, más conscientes seremos de la potencia de nuestro “yo” en el plano mental.

Por eso insistimos en la importancia extraordinaria que tiene que enfocar con gran lucidez continuamente con la lente que todos poseemos, la atención, todos los planos de nuestro psiquismo, haciéndonos conscientes de lo que somos y lo que hacemos.

Técnica para aprovechar la energía de nuestros niveles espirituales

Toda la creación no es más que una expresión de energía, de potencia extraordinaria. Nosotros somos una manifestación de esta potencia. *Tú en realidad, no eres nada más que una expresión de esta potencia.* Es cierto que somos también inteligencia y amor; pero ante todo somos potencia, somos energía. Lo que nos hace existir, vivir y desenvolvemos en todos los sentidos es una fuerza, una energía que circula de continuo por nuestro ser. Ahora bien nuestros niveles espirituales son los que nos relacionan más directamente con esta fuerza que nos llega de Dios, y en definitiva con Dios mismo.

Dios es, por definición, potencia absoluta. Si pudiéramos sintonizar nuestra mente con estos niveles espirituales, con la zona de nuestro ser que llamamos potencia espiritual o voluntad espiritual, y abrimos a Dios a través de ella, encontraríamos un flujo, un caudal de energía maravilloso. Nuestra mente es la que cierra o de la llave de paso del canal por donde puede entrar esa energía. Si la mente sintoniza con el mundo situado más arriba que es el que confiere calidad humana a nuestro ser, si la mente se abre del todo a los niveles espirituales, penetrará en nosotros un raudal potentísimo de energía que estará circulando constantemente por nuestra personalidad, y que dinamizará todo nuestro ser, nuestra mente personal, nuestra afectividad, incluso nuestro cuerpo.

Esto no es sólo una hipótesis, sino que existe toda una técnica perfectamente definida y concreta que se apoya precisamente en este principio. Esta técnica consiste tan solo en aprender a establecer contacto con los niveles superiores a través de la atención de la mente. Alguien la ha comparado con la toma de corriente del trole de un tranvía: hay que conectar el trole mental de la atención con el cable de alta tensión que son los niveles superiores. Y una vez conectado el canal de la mente con los niveles espirituales procura mantener sin cesar este contacto. Entonces nunca nos faltará energía. En realidad no seremos nosotros, en tanto que individuos, quienes generemos esta energía, sino únicamente nos haremos conscientes de que Dios, a través de la naturaleza y de la vida y a través de nuestros niveles superiores, nos está constantemente dinamizando

COMO VIVIR LOS NIVELES ESPIRITUALES DE LA PERSONALIDAD

Para establecer el contacto lo único que se requiere es que la persona intuya que los niveles espirituales existen, que la fuerza espiritual es una realidad y que sienta la necesidad y el deseo de llegar a vivirla en sí misma. Este es el único requisito previo. Cumplido el cual, no queda más que practicar la apertura hacia esa fuerza espiritual. Hay personas que pueden practicar la meditación, la concentración sostenida en la noción pura, directa de energía espiritual y es el camino más recto. No obstante, como es un sendero difícil, a veces resulta más sencillo e incluso aconsejable dar un pequeño rodeo que consiste en

dirigirse simplemente Dios, en forma de oración, y en evocar las cosas que se conozcan, concibiéndolas, las que sean, escogiendo libremente entre ellas las que se consideren de modo más evidente como manifestación de la fuerza de Dios. Podemos imaginar, por ejemplo, todas las montañas que existen, las cataratas, los volcanes, las estrellas, etc., en fin todo lo que tenga un sentido de fuerza, de potencia, de poder. Y al pensar en estas cosas, evocar a Dios como fuerza, sentir a Dios que lo está haciendo. Así llegaremos a la fuente misma de la fuerza a través de las imágenes que despiertan en nosotros la noción de fuerza.

Entonces, una vez en posición lo más perfecta posible de esta noción, hay que centrarse en ella, ir dando vueltas de montaña a montaña, de una imagen a otra, pues las imágenes no son sino símbolos de la potencia interior. Miremos directamente el objetivo, concentrémonos en él, aunque cueste, aunque nos parezca que perdemos el tiempo. Cuando esto se hace un día y otro día, de pronto se llega a discutir la inmensa riqueza de energía, la mina inexhausta que poseemos en esta fuerza. Es el comienzo de esta segunda etapa, en la que se descubre que la realidad que intuimos es fuente, extraordinariamente potentísima y que es algo que se está relacionando directamente con nosotros mismos, que es nuestra propia fuente, nuestro propio origen, que existe un circuito siempre activo desde esta fuente infinita de energía hacia nosotros y hacia todos, y desde nosotros a través del mundo. Esta percepción directa de la energía en su mismo origen es de una trascendente es de una trascendencia ilimitada: proporciona a la persona una dimensión superior.

Hay un depósito inmenso de energía muy cerca de nosotros. Es una lástima que no aprovechemos continuamente su riquísimo potencial. Para ello bastaría con que aprendiésemos a prestar atención a esta noción de potencia que está por encima y detrás de nosotros, una atención más y más sostenida; y, por otro lado, que nos abriésemos, que nos hiciéramos receptivos a esta noción de fuerza y de potencia que tenemos. Y nuestros niveles espirituales se convertirán en una fuente de energía mucho más poderosa que la misma fuente biológica y que la efectividad de por sí tan ricas y fecundas.

Además la energía que viene de los niveles espirituales tiene una gran ventaja sobre la de origen elemental, y es que no se marchita, ni está sujeta al vaivén de los mecanismos psíquicos y biológicos de la otra. Así como nuestro organismo biológico e incluso nuestra afectividad personal y nuestra mente concreta siguen una curva evolutiva e involutiva, es decir, se desarrollan, llegan una plenitud y después declinan y por lo tanto las energías correspondientes llegan a un punto álgido y después necesariamente decrecen; las energías que proceden del nivel espiritual nunca disminuyen porque no dependen de las vicisitudes concretas y personales de nuestra salud ni de nuestra afectividad, ni siquiera de nuestras ideas. Manan de la fuente cuyas aguas dan a los que las beben una juventud eterna.

COMO ESTABILIZAR NUESTRA MENTE

El segundo problema para el desarrollo de la voluntad es conseguir estabilidad mental. Está muy bien que tengamos energía, y es evidente que cuanto mayor sea nuestra energía consciente, más capacidad de acción y de resolución y más voluntad efectiva poseeremos. Pero quedará todavía por resolver el problema de la estabilidad mental, de la que depende la perseverancia de la voluntad como ya explicamos.

Organicemos nuestras ideas

En primer lugar nuestra mente no permanece estable por qué no se apoya en ideas básicas. Si estuviera articulada de un modo claro, sencillo, preciso, desde el centro a la periferia, partiendo de las ideas básicas y las demás subordinadas a estas, viniendo luego la multitud de datos que se relacionan con todas las ideas, entonces sí que tendríamos una mente clara y estable. Pero como se han ido acumulando en nuestra mente ideas y más ideas, organizadas en pequeños grupos, aunque sin mutua relación entre estos grupos, sin un nexo que preste unidad a los datos, resulta que no existe una jerarquía de valores, una estructuración orgánica y unitaria de todos estos conocimientos e ideas. Pues lo que en un momento nos parece muy importante, por vivir con determinada idea relacionada con él, en otro momento en que vivimos otra idea distinta, deja de ser importante la anterior, y nos parece la última la más importante. Así vamos saltando de una idea a otra, como de rama en rama, y por tanto toda la energía que tenemos dentro no puede canalizarse en una misma dirección.

Una idea será estable en la medida en que esté más claramente relacionada con nuestras ideas y nuestros valores fundamentales. Cuanto más claramente esté asociada, vinculada con ese núcleo fundamental, con nuestras nociones fundamentales acerca de los valores de la vida, mayor permanencia tendrá dicha idea. Y viceversa, cuánto más alejada se halle de este centro de conceptos básicos, más fácil es que se rompa nuestra persistencia en ella la dejemos saltando a otra.

Todos tenemos voluntad de comer, voluntad de respirar, voluntad de dormir, voluntad de bostezar. Aunque nos parezca que no, la tenemos; es una voluntad tan permanente que se ha convertido en habitual. Pues si por alguna circunstancia nos vemos obligados a dejar de hacer cualquiera de estas cosas, veremos las ganas que tenemos de comer, de dormir, y notaremos claramente que se impone y se hace vigorosamente muestra la voluntad dirigida hacia este objetivo. ¿Por qué? Porque la idea de comer está enraizada en nuestro propio instinto, en los niveles vitales más profundos y debido a esta razón no suele fallar la voluntad de las funciones básicas vitales. Permanecemos siempre en ella. Pues bien, de modo análogo, cuando podamos tener ideas que se relacionen con lo más profundo de nuestra mente, nuestras ideas adquirirán un carácter de permanencia y nos costará menos mantener nuestra voluntad en un objetivo fijo. Lo que pensemos sobre nuestra función en la vida, nuestra actitud ante la familia, ante el trabajo, ante Dios, etc., y todas estas ideas, cuanto más claras y bien organizadas estén en nuestra mente, tanto mejor para mantener una postura decidida de voluntad en todo lo que se relaciona con ellas.

El problema de la estabilidad de la mente, y por lo tanto, el problema de la perseverancia es un problema de organización mental, de simplificación, de jerarquización de valores, y éste se resuelve mediante la meditación sistemática, la reflexión sobre los valores fundamentales.

Aprender a trazar un esquema de mi sistema o equipo fundamental de ideas, buscar las raíces, las ramas básicas de mi pensamiento es estructurar de un modo más claro las ramas secundarias y las más pequeñas. Con esto habremos conseguido la estabilidad de la mente, y teniendo energía y estabilidad, tendremos voluntad.

Para trazar este esquema de ideas fundamentales, en la práctica, basta que procedamos así: en cada uno de los aspectos de nuestra vida tanto personal, como de relación con nuestros familiares y con los demás y lo mismo acerca de los problemas universales y básicos de la existencia humana que nos preocupen, tratemos de formular una pregunta bien clara y concreta y escribamos estas preguntas. No es

cuestión de hacer este cuestionario en dos días. Es un trabajo lento y progresivo. Según vayamos viendo cuáles son estas preguntas, tratemos de responderlas formulándolas en nuestro interior, sin buscar una contestación lógica sino la que surja como respuesta íntima total de nuestra persona. Y estructuremos así un esquema mental de las ideas que vamos aclarando en nuestro interior. Se formará así en nuestra mente un eje de ideas centrales que servirá de base a todas las demás y fijará nuestra postura mental proporcionando consistencia a toda actividad que, en el fondo, responde a nuestras ideas.

La meditación

Podemos reforzar esta integración, esta fusión de la energía con la mente consciente, mediante técnicas o ejercicios. Aconsejo sobre todo la práctica de la meditación. La meditación es aquí la concentración sostenida sobre la propia energía, sobre la noción de energía que uno tenga, No se trata de calificarla, de averiguar si se tienen mucha o poca, si es buena o mala, sino de buscar simplemente lo que es energía, en tanto que capacidad de esfuerzo, de impulso a la acción.

Aprender a centrarnos en esta noción, de tomar una conciencia más clara de la sensación de energía interior y de la idea que tenemos de lo que es energía. Esta simple mirada sostenida, esta noción constante, intentando ver y sentir más claro la sensación de energía y la idea de energía, hará que se integren de un modo más estrecho nuestra mente consciente y nuestra energía.

La autosugestión

Otro procedimiento que también produce esta integración es el auto condicionamiento o la autosugestión bien practicada. Aconsejaría a la persona que quiera desarrollar su voluntad, además de las prácticas que hemos apuntado anteriormente que, aprendiera a meditar en la energía y a repetir después durante cinco o diez minutos una o dos veces al día, “yo soy energía”. No afirma más que una verdad, pues en realidad todo hombre es energía. Pero se trata de que llegue a tomar plena conciencia de esta verdad que afirma; es preciso que medite en el significado de esta frase, que sienta la energía, sea poca o mucha, que sienta la energía en su interior, que la evoque, que la paladee, que la saboree, que se centre en esa sensación de energía *Yo soy energía*: noción de *yo* noción de *energía*. Que estas dos vivencias se junten, se unifiquen, a través de nuestra afirmación mental. Y se producirá una integración mayor de la mente con la energía y a la vez un condicionamiento positivo en nuestro subconsciente.

La meditación en la noción de Dios

Si una persona quiere conseguir un elevado desarrollo de su voluntad, le aconsejo que después de haber pasado por un período de formación a nivel personal, se concentre y medite en la noción de Dios como poder absoluto, como energía absoluta y total. Que medite exactamente en la misma forma que he explicado antes, mediante esta simple atención sostenida, con esa misma curiosidad, con ese deseo de penetrar con la simple mirada intelectual en la noción de energía, de potencia, de realidad total que es Dios. Y, claro está, que llegué a intuir que esta noción de energía total, absoluta, no es algo alejado, sino que es precisamente este mismo ser que nos está dando nuestra propia energía, que es la fuente de nuestra propia fuerza, de nuestro ser, de todo nuestro existir. Así llegará un momento en que se establecerá de un modo más claro y permanente la apertura y conexión con los niveles espirituales. Y se sentirá constantemente llevado por una fuerza superior de extraordinaria potencia.

LA ENERGÍA CREADORA

Cultivando fondo con sinceridad, con perseverancia las disciplinas de la meditación, del auto condicionamiento, del aumento de energías a través de las técnicas antedichas, sean de tipo físico, afectivo o mental, y aprendiendo organizar las ideas, llegaremos a tener esa intuición clara, evidente, permanente de nosotros mismos, en tanto que energía, en tanto que potencia, en tanto que ser y esto nos dará capacidad para manejar las cosas, para aplicar la energía a las ideas que consideremos más importantes. Y veremos importancia de modo cierto, sin vaivenes ni dudas, en la medida en que las conectemos con los valores fundamentales que hemos aclarado previamente en nuestro interior.

Cuando una persona va adquiriendo conciencia de su propia potencia, de su propia realidad empieza a vivir con una independencia interior, con una madurez y una fuerza que le puede elevar a los niveles más altos de espiritualidad. De una espiritualidad por cierto bastante diferente de la que solemos entender como tal. Puede ser que se manifieste en forma afectiva o intelectual. Pero también es posible que no se manifieste en ninguna de estas formas, sino simplemente como expresión pura de la potencia, como una necesidad, como un deseo de expresar fuerza, energía, capacidad de acción, de creación y de destrucción.

No debe extrañarnos esta última palabra, por la destrucción, vista desde esta perspectiva, es un proceso tan superior y tan fundamental como la creación. Porque no hay auténtica creación sin destrucción. La forma está hecha para morir; pero a través de esta forma y mediante los elementos de la forma se crean nuevas formas, y este es un proceso esencial en la vida. Dios está haciéndolo constantemente en todo cuanto existe. A escala reducida es lo que tenemos que hacer nosotros cuando vivimos entrados en esta perspectiva de potencia. O sea, que entonces que el hacer y el deshacer son una expresión extraordinaria de nosotros mismos, pues se vive con una fuerza inusitada, convirtiéndose en manifestación de la voluntad de Dios a través nuestro. Pero no como amor, ni como inteligencia en el sentido habitual de estas palabras, sino en una forma que quizás extrañe y aún asuste a muchos lectores. Quién puede vivirlo, acercarse a ello, intuirlo de este modo más directo encuentra una grandeza, un empuje incomparable. La destrucción en el conjunto es un instrumento absolutamente necesario para la marcha hacia las etapas más elevadas de la evolución. Incluso como función social es imprescindible, No encontraremos ningún reformado, ningún instaurador, ningún creador de algo realmente importante que no haya vivido sintonizado de un modo u otro con este aspecto de la potencia espiritual.

No sólo los creadores en el campo religioso, en el artístico, o en el científico, sino también en el campo político, en el militar y en todas las esferas de la vida, porque todas son de Dios, aunque nos parezca que sólo el aspecto religioso de la vida es terreno de Dios y los otros nos pertenezcan a nosotros. Vistos desde esta perspectiva quizás, Atila, y otros personajes históricos o personas actuales que miramos como encarnaciones terribles de destrucción y desolación no están haciendo más que expresar desde otra dimensión determinados valores espirituales y en el conjunto son absolutamente necesarios para el avance de la humanidad, de la sociedad de su tiempo, de muchos hombres y aun quizás de nuestra vida personal.

Tiene mucha importancia cultivar en nosotros este aspecto de la capacidad de destruir y de crear, doble cara de un mismo proceso. La mayor parte de nuestros problemas dependen de que nos agarramos a las cosas. Es preciso tener capacidad de destruir, de lanzarse a la aventura, de no seguir cristalizados, crispados, asidos a nuestros hábitos, a nuestras ideas, a nuestros convencionalismos por el mero hecho de que nos dan un poco de seguridad. Es preciso pasar más allá de todo esto, hay que estar creando y recreando constantemente toda nuestra personalidad. Y esta continua renovación no se puede llevar a cabo si no palpita, detrás, el espíritu de una energía inmensa, siempre renovada, siempre viva, libre y presente en su totalidad.

Se trata de que uno tenga en sí la capacidad de, en un momento dado, lanzarlo todo por la borda, cuando ve y siente que ha de ser así. Pero solamente será capaz de hacerlo si él mismo vive esa noción de potencia de un modo claro, directo. Naturalmente que no defendemos con esto los extremismos excéntricos ya que esta capacidad ha de estar armonizada como ideas claras y con una afectividad bien desarrollada para que la persona resulte equilibrada y completa. Cuando lo que decimos se entiende bien, se nos hacen comprensibles figuras de la historia que estamos acostumbrados a enjuiciar sólo desde un ángulo negativo, porque nos lo han presentado así siempre, pero que realizan una función positiva dentro del conjunto. En ciertos personajes de nuestra propia sociedad existen aspectos revolucionarios, aparentemente violentos y destructivos, que parecen por completo negativos y sin embargo muchas veces no lo son. Tienen un cariz negativo respecto a valores establecidos en los que mucha gente vive anclada, pues evidentemente toda revolución representa una negación de cosas, que muchos ven como positivas; pero desde una perspectiva central, integral del hombre, y de la vida centrada en Dios, no tiene en absoluto un aspecto negativo, sino que muchas veces -no siempre- es casi lo único positivo que resta. Y esto a pesar de que esas personas y lo mismo las demás que las juzgan de ordinario no sean conscientes del verdadero significado de su papel dentro del conjunto.

EL PROBLEMA DE LA OBSTINACIÓN

A veces se da un exceso de voluntad mal entendido y falso. Digo falso porque nunca se puede dar un exceso de voluntad en este sentido profundo de que hemos hablado, pero si formas que la gente confunde con voluntad. Uno de ellos es la obstinación, la testarudez: “he dicho esto y ha de ser así”, “quiero hacer tal cosa, aunque se hunda el mundo, la hago”, a pesar de que se oponga a lo que dicta la razón, el sentido común, el consejo de todos, etc.

La tenacidad es una cualidad excelente. Pero a veces llamamos tenaz a la voluntad cuando no salen bien las cosas o cuando esta ordenada a cosas que los demás aceptan; y obstinada y testaruda, cuando las cosas no son aceptadas por los demás, cuando no parecen realizables o cuando salen mal. En realidad tendría que llamarse tenaz sólo a la voluntad auténticamente perseverante. Cuando es así la persona no claudica en su decisión ante las dificultades ni ante la oposición que se encuentra. El límite entre perseverancia y obstinación está siempre en la idea. Se trata de ver si existe objetividad en la idea, o sea, si la idea realmente responde a la verdad o por el contrario si no es enteramente objetiva, o no responde a la auténtica capacidad de la persona o a la realidad de las cosas exteriores, sino que el individuo se aferra a ella porque es un modo de afirmarse a sí mismo y nada más. En el primer caso hay auténtica tenacidad; en el segundo deja de serlo y se convierte en obstinación.

Se parece a la voluntad y no hay duda de que allí existe también una gran cantidad de energía y además una idea. Pero la idea no es correcta. La obstinación es sólo la voluntad expresada a través de una identificación con una idea que nos domina, pues determina nuestra fijación mental exclusiva con ella. Cuando y nos identificamos con algo, lo vivimos como si fuéramos nosotros mismos, y por tanto no podemos prescindir de ello, estamos totalmente aferrados a aquello de tal modo que nos parece que el único modo de afirmarnos es mantenernos adheridos a aquella idea. Se trata, pues, de un defecto de la mente.

CONCLUSIÓN

El bien no es lo exterior, sino la realización interior de las personas.

El trabajo interior lo que produce es por lo tanto una basculación, una traslación del centro de gravedad del amor y de la valoración del bien. Antes, él yo dependía de las formas, de las personas, de sus circunstancias concretas, pero ahora a medida que se trabaja interiormente, se va independizando de las formas, de las circunstancias, de las personas, y uno se siente más responsable de su interior, más próximo al origen de sus sentimientos y a su progreso espiritual. El alejamiento del exterior de las personas va así paralelo al acercamiento de su interior.

Cuando se ha logrado desarrollar el amor a Dios, todos los demás afectos se ordenan y colocan en su sitio; todas las cosas se insertan en esta perspectiva central de vida y de amor a Dios. Todas las cosas son en cuanto Dios les está dando la existencia, el ser, la manifestación. En cuanto nos sintamos centrados, próximos a Dios, estaremos participando en su voluntad, en su deseo de las cosas tal como se manifiestan, no mediante un conformismo pasivo, sino con nuestra capacidad activa y reactiva. E incluso, en determinadas circunstancias, con toda nuestra capacidad de protesta, de superación y de lucha. Pues lo mismo está Dios en el tigre que devora la gacela, como en la gacela que huye o que finalmente cae víctima el tigre. Esas no son sino fases del eterno proceso de manifestación de la Vida a través de la incesante transformación de las formas transitorias.

Viviendo en el eje del amor a Dios, todos se inserta en torno a esta perspectiva central. El amor y el respeto a las personas, la aceptación de la autoridad, la comprensión, la cordialidad y todas las demás cualidades básicas, surgen sin esfuerzo alguno, como consecuencia de este centramiento en el eje en la

vida. Y se aprende a vivir igual en todas las circunstancias, sin diferencias, no sintiendo simpatía por unos y por otros repugnancia, o amor a Dios y aversión a los hombres. En el nuevo estado se quiere a todos básicamente igual, con un amor impersonal. Lo que no quita que, además, a algunos los quiera de otra manera. No decimos quererlos más, sino de otra manera -hay que notar este matiz-, puesto que ocurrirá que a determinadas personas –familiares, amigos, colaboradores- les tendrá además del afecto impersonal una simpatía personal en virtud de la particular afinidad que con ellas le vincule. Pero es este amor impersonal -que no tiene nada de teórico y abstracto sino que es algo intensamente vivo y real- el que le impedirá caer en la ciega identificación con esas personas y le evitará que los contratiempos que puedan surgir en la convivencia humana adquieran en ningún momento ese aire de tragedia que suele concedérseles.

El incesante trabajo anterior ha ido transformando lo que eran pasiones, impulsos y emociones reprimidas, puramente egoístas, en un amor altruista, en una capacidad de interesarse y proyectar hacia los demás, consiguiendo por último centrarse en Dios y por lo tanto también en el centro más íntimo del prójimo. Pero desde notar que este amor supra personal no anula en absoluto, aunque sí lo purifica y lo pone en su verdadero lugar, el impulso básico de su ser individual, gracias al cual los niveles elementales de la personalidad siguen ejerciendo sus funciones centrípetas y centrífugas de sostenimiento y expansión del cuerpo, del sentimiento y del intelecto. Y ¿cómo ha ocurrido esto? Sencillamente, que se le ha quitado la deformación artificial, producto de los problemas personales, de las inhibiciones parásitas, de las ideas erróneas, de las actitudes deficientes. Pero el sujeto seguirá con todos sus impulsos instintivos sanos de conservación, de desarrollo y de reproducción, alegrándose de recibir afecto del prójimo, necesitando desarrollar su mente. La diferencia estribará en que nos apoyará en estas funciones, sino más arriba. Seguirá encontrando la comida sabrosa y se deleitará cuando coma lo que le guste. Todas las funciones subsistirán, pero en su forma natural y auténtica. Igualmente seguirá siendo sensible al dolor, a la tristeza y al desengaño, pero sin que éstos le causen una anulación de su conciencia superior positiva, ese luminoso sentido del verdadero amor. Y ambos niveles, el personal y el supra personal, coexistirán de modo complementario sin que tengan por qué interferirse ni oponerse entre sí.

FIN