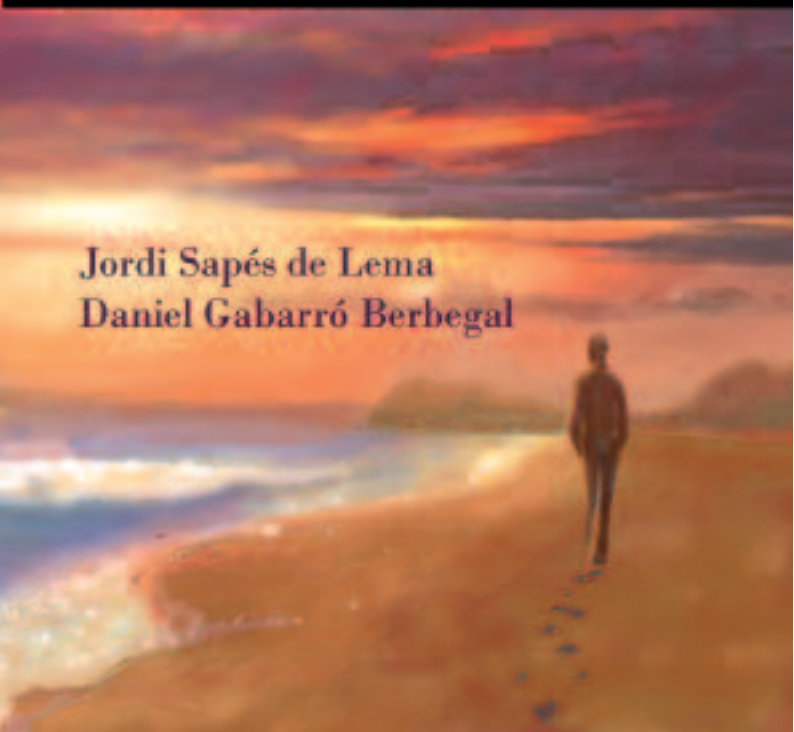


# Escapar del laberinto

Cómo crecer interiormente  
de forma equilibrada

Jordi Sapés de Lema  
Daniel Gabarró Berbegal





# Escapar del laberinto

Cómo crecer interiormente de forma equilibrada,  
línea de Antonio Blay.

*Daniel Gabarró Berbegal*

*Jordi Sapés de Lema*



# Índice

Introducción.....	7
Un camino útil y adecuado.....	7
La intuición de tu verdadera esencia .....	11
Satisfacer tus necesidades .....	13
Crecer requiere un esfuerzo .....	17
Los siete pasos a realizar .....	21
Primer Paso: Preguntarte quién eres y qué haces aquí. ....	21
Segundo Paso: Descubrir que estamos dormidos y despertar del sueño .....	23
Tercer Paso: Descubrir el personaje .....	29
Cuarto paso: Equilibrar y expresar nuestro yo-experiencia. ....	37
Quinto paso: Redescubrir y situarnos en el Yo Esencial .....	45
Sexto paso: Limpiar el inconsciente.....	49
Séptimo paso: Conectar con lo Superior. ....	55
Aspectos prácticos .....	59
Preguntas y respuestas habituales.....	59
Operativa del trabajo. ....	71
¿Cómo comenzar este trabajo?.....	71
Bibliografía y fuentes. ....	73



# Introducción

## **Un camino útil y adecuado**

A menudo, la vida parece un laberinto: queremos progresar profesionalmente pero esto nos quita tiempo para estar con la familia; pretendemos estar tranquilos y cada vez nos llenamos de más obligaciones; deseamos que haya paz pero nos vemos obligados a luchar contra la injusticia. En definitiva, queremos vivir con más conciencia, con mayor libertad y no acabamos de encontrar la manera de hacerlo. El horizonte que se nos presenta está lleno de dificultades y no acertamos a descubrir el camino adecuado.

Esto es lo que nos ha movido a escribir este libro: divulgar la línea de trabajo interior que Antonio Blay presentó hace unos años y que nosotros hemos seguido

y experimentado como algo útil y eficaz para responder a la demanda interior de realidad y sentido que experimentan muchas personas.

En esta propuesta de trabajo no aparecen conceptos esotéricos ni rituales complejos; todo lo contrario: se nos ofrece un camino comprensible y sobre todo práctico; capaz de orientarnos para vivir la vida con una mayor conciencia. Es un camino que está al alcance de cualquier persona que busque vivir una mayor plenitud.

Y parte de nuestra realidad cotidiana. No nos exige desatender nuestras responsabilidades ni viajar a lugares remotos, para encontrar la salida de nuestro laberinto particular. Nos propone un itinerario claro y sencillo que tiene en cuenta nuestras obligaciones sociales y nuestras necesidades materiales y emocionales. No tenemos que prescindir de la vida social, de la familia, de la profesión o de la sexualidad. Solamente debemos enmarcar todas estas cosas en una realidad que también nos tenga en cuenta a nosotros mismos.

Nosotros podemos ser los protagonistas y creadores de nuestra existencia. No somos unos títeres al albur de

las circunstancias y los acontecimientos. Aunque es cierto que no escogemos lo que ocurre en el mundo, sí somos capaces de ofrecer una respuesta consciente; y con ella creamos nuestra existencia.

Este camino de desarrollo espiritual y personal que proponemos parte de la evidencia de que estamos un poco desorientados. Somos personas maduras, hemos hecho nuestra aportación a la sociedad de la forma que se esperaba de nosotros y, sin embargo, nos encontramos vacíos. Es como si nos faltara algo fundamental, como si en el transcurso de toda esta actividad, nos hubiéramos perdido a nosotros mismos.

Se trata de pararnos a reflexionar para darnos cuenta, de entrada, que seguimos estando aquí. Y a continuación, buscar la fórmula que todo laberinto tiene. Porque el laberinto sólo es caótico en apariencia; observándolo podrás comprenderlo y salir de él. Cómo escapar del laberinto es lo que explicamos en la segunda parte de este libro.



## La intuición de tu verdadera esencia

Pero primero has de darte cuenta de que tú eres tú y estás aquí. Puede parecer evidente, pero la mayoría de personas confunde su realidad, su verdadero yo con la idea que tienen de ellas mismas.

Todos tenemos una identidad social que sirve para que los demás nos conozcan y nos distingan. Es como una ficha en la que consta el nombre, la dirección, los teléfonos, los estudios y la profesión que tenemos, nuestros bienes, si estamos casados o solteros, cuantos hijos tenemos, cual es nuestra manera de pensar, etc.

Cada vez que te encuentras un conocido, lo primero que haces es ponerle al día de las novedades que hay en tu ficha; sobre todo si se pueden considerar positivas. Y a continuación, le pides que te ponga al corriente de los cambios que ha hecho en la suya.

Sin embargo, esta ficha sólo explica lo que tienes o lo que te pasa. Eso no eres tú. A menudo no es más que un disfraz; y, en el fondo, tú lo sabes. Todo esto que tienes tan bien anotado no consigue hacerte sentir verda-

deramente feliz y seguro puesto que no se refiere a tu verdadera esencia.

Porque tú no eres tu profesión, ni tu familia, ni tus bienes, ni tus proyectos e ideas. Aunque tu existencia está montada en torno a estas cosas y has acabado por confundirte con ellas. Vives en función de lo que tienes y de lo que te falta y te has olvidado de tu verdadero Yo.

Las preguntas que has de hacerte explícitamente son: ¿quién soy?, ¿qué hago aquí?, ¿qué estoy buscando?, ¿con qué finalidad?

De hecho, ya llevas tiempo haciéndotelas. No tienes más que reconocer que la respuesta a estas cuestiones es algo que necesitas como el aire que respiras. Hallar las respuestas es algo fundamental, sabes que, cuando las respondas, tu vida tendrá pleno sentido.

## Satisfacer tus necesidades

Imagina que tienes un pájaro en casa. Vive en una jaula de oro realizada por los mejores artistas de Birmania; lo alimentas con alpiste de primera calidad, importado del Irán y le pones en el bebedero agua mineral muy pura, embotellada en los Pirineos.

¿Podemos decir que este pájaro tiene sus necesidades esenciales cubiertas? Evidentemente no, porque lo esencial para un pájaro es volar libremente. Si pudiera salir en busca de su propio alimento y construir su propio nido, sería mucho más feliz. Quizás viviría con mayor precariedad, pero mientras durara, disfrutaría de una vida plena porque ejercitaría lo que es su naturaleza.

Aplicuémonos el cuento: si queremos llevar una vida plena debemos ejercitar nuestra naturaleza y satisfacer nuestras necesidades esenciales.

¿Qué nos distingue a los seres humanos?, ¿cuál es nuestra naturaleza? Bueno: somos entes capaces de comprender el mundo, de participar en él y de transfor-

marlo. Si vivimos expresando esto que somos, experimentaremos nuestra plenitud.

¿Y lo estamos haciendo? Pues por lo visto no; porque, cuando rascas un poco, la mayoría de la gente se queja de falta de sentido de la existencia, de soledad y de impotencia.

Estas quejas revelan la forma como vivimos. La falta de comprensión nos lleva a pensar que la vida carece de sentido y a creer que no pintamos nada en este mundo. La falta de participación voluntaria en el mismo nos hace sentir solos y aislados. La falta de iniciativa personal para transformar la realidad en la que vivimos nos produce una sensación de opresión e impotencia.

Para resolverlo, para ser realmente necesitamos ejercitar lo que somos. Nada puede sustituir eso. Podemos intentar pensar, querer y hacer lo que otros nos manden a cambio de un buen sueldo, su aprecio o cualquier otro motivo; pero nunca conseguiremos sentirnos plenos y realizados. Tendremos una jaula muy bonita pero no seremos libres.

Lo cierto es que te han educado para tener una identidad social lo más brillante posible, pero no te han enseñado nada acerca de tu realidad esencial. Y ahora esta realidad esencial se revela a través de la angustia más o menos sutil que experimentas y requiere tu atención. Dale la bienvenida: ella te llevará fuera del laberinto.

Hazte la pregunta ¿quién soy?, o de otra manera: ¿es posible ser yo mismo?

Para estar en buena relación con las personas que te rodean, ¿tienes que pensar como ellas?, ¿has de desear lo mismo que ellas y actuar como a ellas les convenga? Cuando hay varias personas esto es muy difícil porque: ¿cómo consigues satisfacer a todo el mundo?

Llevas toda una vida luchando por conseguir llegar a ser tal como los demás quieren que seas. Párate y pregúntate a donde quieres ir tú.

Toma conciencia de ti mismo, obsérvate para ver cómo eres y qué necesitas. Y no caigas en el error de menospreciarte porque piensas que deberías ser de otra manera.

No creas que esto te hará ser egoísta. Hacer lo que quieren los demás para que los demás hagan lo que tú quieres tampoco es una muestra de generosidad. Más bien parece un contrato. Si consigues estar a gusto contigo, permitirás que las demás personas sean ellas mismas y disfrutarás de la manera de ser de cada cual. Al reconciliarte contigo, te reconciliarás con el mundo.

## **Creecer requiere un esfuerzo**

Pararse a preguntar estas cosas y encontrar la respuesta por uno mismo requiere un esfuerzo. No es que sea difícil y complicado, pero hay que vencer la inercia que nos lleva a repetir siempre lo mismo. Nos quejamos de muchas cosas pero no vemos la manera de cambiarlas.

Soñar con utopías y mundos extraordinarios o perseguir estados de conciencia difíciles de mantener, sólo contribuye a reforzar la idea de que el laberinto no tiene salida.

Por eso los ejercicios que se proponen en este camino se realizan en el seno de la vida cotidiana. Son ejercicios concretos y palpables que deben hacerse a lo largo del día y que no interrumpen las labores cotidianas. Su finalidad es producir pequeños cambios que, paso a paso nos llevarán a encontrar la salida. No entraremos en conflicto con nuestra vida de costumbre, pero introduciremos en ella un nuevo factor: nuestra capacidad de observar.

Este camino se sintetiza en la frase de Antonio Blay: mirar con interés para ver. Y este ejercicio de observar no lo haremos una vez por semana ni en un puente largo; lo haremos cada día, sobre la marcha, para ver y reconocer lo que hasta ahora nos ha pasado desapercibido; empezando por nuestra propia realidad. No con la pretensión de huir de nuestra vida cotidiana sino con la intención de vivirla con mayor conciencia y protagonismo personal.

Así que será un esfuerzo gratificante porque, además de conducirnos a una vida más plena, os hará más conscientes de vuestras capacidades y de vuestra vitalidad. Comprobaréis en seguida que merece la pena hacerlo.

Además, estaréis acompañados en todo momento por personas que ya han recorrido las etapas que vais a abordar y conocen las dificultades que se os presentarán. Obstáculos que han requerido años de trabajo para las personas pioneras, podréis resolverlos en mucho menos tiempo. El esfuerzo lo haréis vosotros, pero en condiciones ventajosas.

Pero claro, hay que seguir con rigor las orientaciones que recibáis para comprobar sus resultados y eludir la

tentación de excusaros en los mismos problemas que pretendéis resolver. O sea que es importante que conozcáis esta propuesta con cierta profundidad y procuréis contactar personalmente con la gente que se ofrece para acompañaros y orientaros en el camino. Es indispensable que, de entrada, despierten en vosotros un sentimiento de confianza.



# Los siete pasos a realizar

## **Primer Paso:**

### **Preguntarte quién eres y qué haces aquí.**

Seguro que te hiciste esta pregunta en tu infancia o en tu adolescencia. Después, dejaste de pensar en “estas cosas”, porque tuviste que esforzarte en atender las obligaciones que el entorno te imponía e intentar alcanzar unos objetivos que harían de ti un hombre o una mujer “de provecho”.

Pero ahora ya has cumplido estas obligaciones de una manera más o menos satisfactoria; y seguramente has conseguido algunos de estos objetivos. O sea que es el momento de detenerte a observar si todo esto que has hecho y has conseguido responde a aquel interrogante.

Si todavía no tienes claro qué sentido tiene tu existencia y qué estás haciendo en este mundo, es hora de verte a plantear la pregunta.

Aunque ahora no puedes conformarte con cualquier respuesta; ahora debes encontrarla por ti mismo, de una manera personal. ¿Qué somos? ¿Cuál es nuestra naturaleza esencial? ¿Qué estamos haciendo en este mundo? Este es el objetivo de este trabajo: descubrir conscientemente qué somos para poder vivir de acuerdo con esto que somos.

Esta investigación te llevará a la evidencia de que eres inteligencia, amor y energía: capacidad de ver, capacidad de amar y capacidad de hacer. Y que sólo eres esto; ¡nada más y nada menos!

Da la bienvenida a las dudas, al malestar y a las preguntas que laten en tu corazón: ellas son el combustible que usa tu yo esencial para impulsarte en el camino de la autorrealización.

## **Segundo Paso: Descubrir que estamos dormidos y despertar del sueño**

En la segunda fase del trabajo descubrimos que estamos viviendo en un sueño. Esto no significa que el mundo no sea real, sino que nosotros, en vez de vivirlo tal cual es, lo estamos interpretando todo el tiempo en función de si favorece o no determinados objetivos que consideramos indispensables. Y rechazamos lo que ocurre cuando no conviene a estos objetivos. Es tal la distorsión que produce esta interpretación interesada de la realidad que incluso nos lleva a sentir disgusto por nosotros mismos si nos juzgamos incapaces de alcanzar las metas que nos hemos, o nos han, propuesto.

Hemos convertido nuestra existencia en el proyecto de “llegar a ser alguien” y nos hemos olvidado del sujeto que somos. Lo cierto es que no hace falta llegar a ser nada, ya somos; y sin embargo, nos pasamos la vida soñando en un futuro en el que conseguiremos quien sabe qué y encontraremos la felicidad, la seguridad, la certidumbre...; es decir: todo aquello que ya somos ahora mismo. Aunque, por desgracia, hemos perdido la conciencia de serlo.

Por eso el segundo paso del trabajo es despertar. Despertar, aunque sea por un instante, nos descubre que la vida real está más allá de este sueño; nos permite descubrir el mundo virtual que nuestra mente personal ha creado. Es justo lo contrario de hacer que el sueño sea todavía más complicado, añadiéndole ideas milagrosas.

Despertar significa dejar de vivir en el mundo mental para vivir la realidad del momento presente: lo que sucede aquí y ahora. Sin huir del pasado ni proyectarnos en el futuro. En ausencia de proyecciones carece de sentido juzgar al mundo y juzgar a las personas. Fluimos con la realidad tal y como se presenta, dando la respuesta más adecuada para cada momento, sin segundas intenciones. El entorno no nos agobia ni nos invade sino todo lo contrario: es el estímulo que nos permite actuar como protagonistas de nuestra existencia, la propia Vida expresándose a sí misma.

Inicialmente, esta experiencia es breve y difícil de mantener: el sueño nos atrapa de nuevo en pocos segundos.

Sin embargo, esta vivencia del aquí y ahora, por más que breve, nos impacta por su fuerza y realidad y nos

ofrece una visión clara del lugar en el que vamos a instalarnos al final del camino.

Después de haber despertado, sabemos que hemos contemplado la realidad. No es necesario que nos hablen de estados extraordinarios, ni de conciencia superior, ni de... lo conocemos por experiencia propia; sabemos hacia dónde nos lleva el trabajo interior, somos conscientes de cual es nuestro objetivo: regresar a nuestro hogar. O sea, que sólo hace falta levantarnos y emprender la marcha.

Despertamos en una realidad global que nos incluye, o sea que no necesitamos defendernos de nada. Y esta realidad aparece mucho más rica y apasionante: los colores se intensifican, las distancias cambian, nos sentimos más cercanos a los demás y a todo; y al mismo tiempo, con espacio suficiente para actuar con libertad, sin estar obligados por el entorno.

Los libros de Eckhart Tolle, de gran difusión en la actualidad, describen con claridad este despertar. Sin embargo, muchas personas al leerlos pueden tener la impresión de que esta es una experiencia fácil de conseguir y mantener. No es así. El mismo Tolle pasó por

un largo proceso de trabajo antes de poder estabilizarla; no hablamos de una conquista fácil.

Pero nosotros lo consideramos el punto de partida de este recorrido porque, aunque sea por breves instantes, nos hace experimentar algo verdaderamente nuevo.

Proponemos a nuestros alumnos un ejercicio que posibilita repetir esta experiencia a lo largo del día y les pedimos que nos remitan semanalmente, por correo electrónico, un diario que registre las incidencias de este ejercicio. Este diario nos permite darles indicaciones y consejos personales para resolver los obstáculos que encuentren y consigan realizar esta experiencia en pocas semanas.

La comunicación por Internet es uno de los puntos clave del método que proponemos puesto que permite un continuado contacto y una personalización absoluta. Este diario, que se envía una vez por semana, constituye la herramienta idónea para que cada uno explique su experiencia personal y reciba justo la ayuda que necesita de quien conoce perfectamente el ejercicio y los obstáculos que suelen presentarse.

Una vez experimentado el despertar, tendremos la clara evidencia de estar viviendo habitualmente en un sueño; pero también la seguridad de ser reales. Sabremos que ya somos.

Cuando alguien sufre una pesadilla, la única solución real es despertar: es lo que habremos experimentado en este primer paso del trabajo interior. En este momento, estamos preparados para pasar a la siguiente fase del trabajo, porque somos conscientes de que el simple hecho de despertar resuelve la inmensa mayoría de nuestros problemas. Y tenemos claro el objetivo: conseguir permanecer despiertos, con plena conciencia de nuestro Ser, sin caer en el sueño habitual.



## **Tercer Paso: Descubrir el personaje**

El tercer paso del trabajo tiene por objetivo observar y comprender al responsable de la pesadilla: el personaje que nos domina. El personaje es este fenómeno mental que muchas tradiciones denominan ego. No es algo real, sólo es una manera de pensar que nos mantiene prisioneros. No es que nosotros “tengamos un personaje”; es el personaje quien nos tiene a nosotros. Estamos en una cárcel.

El personaje se compone básicamente de dos ideas: la idea de como somos y la idea de como deberíamos ser. Estas son las ideas que estructuran nuestra realidad y por las que nos sacrificamos, sufrimos, luchamos... El gran problema, en nuestro sueño, es que no conseguimos llegar a ser como el personaje cree que deberíamos ser y estamos constantemente en peligro de que los demás descubran nuestra pobre realidad.

Contemplar este mecanismo significa tomar conciencia, de hasta que punto estamos condicionados, faltos de libertad y de alternativa, por culpa de estas ideas.

La premisa indispensable para emprender cualquier camino de evolución espiritual es descubrir y desactivar el personaje. De lo contrario, nuestro esfuerzo se pondrá al servicio del mecanismo y estaremos caminando en un círculo vicioso: nunca saldremos del terreno en el que el ego nos mantiene encerrados. El personaje utilizará cualquier propuesta para ponerla al servicio de su objetivo: hacernos más importantes, personas con mayor prestigio, éxito y poder.

Estas ideas que llamamos personaje se remontan a la infancia. De niños nos convencieron de la necesidad de llegar a ser de una manera determinada que nos daría prestigio, estima y seguridad. Y desde entonces nos estamos esforzando por ser de esta manera y por alcanzar estas cosas. Este objetivo y el rol social que comporta, nos mantienen atrapados y esclavizados hasta el punto de impedirnos ser nosotros mismos.

Si en nuestra infancia nos comprometimos a ser famosos para conseguir que nos quisieran, ahora estaremos trabajando todo el tiempo para alcanzar nuestro sueño... o estaremos cayendo en la depresión porque los años pasan y la fama no llega.

Si para ser especialmente queridos decidimos que lo conveniente era ser muy buenas personas, podemos estar viviendo una vida ciertamente ejemplar, pero de una forma obligada.

Si nos hicimos el propósito de llegar a ser personas sabias y muy importantes, podemos estar dedicando toda nuestra existencia al estudio y la investigación en espera de un reconocimiento que tampoco aparece.

Y si no aparece es porque esto que perseguimos no se encuentra fuera, sino dentro de nosotros; y porque estas maneras de ser que estamos representando no son libres y gozosas sino estilos de vida que nos sentimos con la obligación de mantener. Son papeles que estamos interpretando.

Es indiferente que intentemos destacar mostrándonos muy fuertes, muy buenos o muy listos... Ninguna estrategia del ego nos podrá liberar. Desde el personaje no hay salida porque, al hacernos perseguir la felicidad fuera de nosotros, el personaje nos desorienta por completo.

El personaje nos confunde y nos hace infelices porque nos distrae de lo que realmente somos. Sus estrategias

nos dominan totalmente colocándonos al servicio de una actuación teatral; y nuestra vida deja de ser la expresión genuina de lo que somos para convertirse en una parodia de algo que quisiéramos ser. Este es un pasaporte seguro hacia la infelicidad.

Descubrir el personaje es, pues, el paso indispensable para poder vivir despiertos. Tenemos que descubrir estos mecanismos psicológicos que nos han atrapado, contemplarlos, ponerlos sobre la mesa y desactivarlos.

Cuando llegamos al trabajo espiritual de la mano del personaje, tan sólo pretendemos mejorar nuestro sueño. El personaje nos quiere más importantes, más fuertes, más sabios, más espirituales, mas... El personaje quiere seguir siendo lo que ya es, pero mejor; está convencido de que, si mejora, dejará de tener problemas; no es consciente de que él es precisamente el problema, el obstáculo fundamental para nuestro desarrollo espiritual. Sólo después de descubrirlo y dejarlo atrás podremos empezar a caminar.

Sin embargo, no es fácil liberarse del ego. No podemos luchar directamente contra él, porque esto es lo que él

quiere: mejorar; sería caer en el juego de costumbre. No hay salida en esta dirección: querer cambiar o mejorar el personaje es caer en su trampa.

Aquí está la diferencia fundamental entre la psicología tradicional y el trabajo que nosotros proponemos: Mientras que la psicología busca mejorar y perfeccionar nuestra personalidad (en realidad quiere mejorar el personaje) nuestra propuesta nos invita a objetivar este ego o personaje y a dejarlo atrás.

La línea de Antonio Blay, después del despertar, plantea como primer objetivo observar e identificar al personaje, para conocer sus mecanismos y poderlo desactivar. No buscamos cambiar al personaje, sino observarlo hasta llegar a entenderlo, con el fin de prescindir de él.

Este trabajo de observación del personaje se hace asimismo de forma individual y con apoyo del correo electrónico. Cada persona registra algunas anécdotas de su vida cotidiana, elegidas al azar; y gracias a las instrucciones y preguntas que le planteamos va ampliando su recuerdo y descubriendo como el personaje interviene en las mismas y las protagoniza.

En esta fase intercambiamos semanalmente un correo que registra el proceso de observación de estas anécdotas. Obviamente la observación es individual. Cada semana devolvemos el mail al alumno con nuevas preguntas o instrucciones concretas, hasta llevarlo a la evidencia de que, cuando está dormido, el personaje está presente en todos y cada uno de los momentos de su existencia.

El empleo del correo electrónico facilita enormemente la tarea, porque permite a cada persona recibir una atención personal y continuada de forma prácticamente inmediata. No existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones. El trabajo espiritual no puede consistir en “café para todos”, ha de ser personal y específico. Por eso resulta tan eficaz el correo electrónico. Y tiene otra virtud: obliga a objetivar por escrito lo que se quiere comunicar, lo cual exige una reflexión cabal y permite percibir los estados de conciencia en los que se desarrolla la existencia.

Cuando, mediante el despertar y la observación, el personaje queda en evidencia, tenemos la certidumbre de su inutilidad, vemos claramente que nos impide ser libres y que nos conviene dejarlo atrás...

Descubrir el personaje es, pues, el inicio real de cualquier trabajo interior. Por esta razón es indispensable dedicarle un tiempo hasta conseguirlo.

Cuando vemos el personaje, nos damos cuenta de que es una especie de programación mental que está interfiriendo todo el rato, obligándonos a reaccionar como él tiene previsto. Constatamos que no es algo anecdótico, sino un mecanismo omnipresente que nos limita, una imposición real: el obstáculo que nos impide ser realmente quienes somos.

Si alguien lo considera una anécdota curiosa o simpática, significa que no lo ha visto; que sólo imagina haberlo visto. Porque cuando ves el personaje te enervas, te sientes impotente y atrapado. Observas que aparece constantemente, en cualquier momento: en el trabajo, con la familia, en la calle, durante una conversación telefónica... y esto se presenta como algo insopportable.

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo. No hay nada que mejorar: el personaje no se puede mejorar, se tiene que trascender. Intentar mejo-

rar al personaje es tan absurdo como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

Esta fase del trabajo, al principio, puede resultar desagradable, pero es imprescindible para avanzar. Cuando nos sabemos atrapados, estamos preparados para dar el siguiente paso. La sensación de estar encarcelados es un acicate que nos conduce a la libertad. Al experimentarla, has dado el tercer paso.

## **Cuarto paso: Equilibrar y expresar nuestro yo-experiencia.**

Una vez descubierto el personaje nos adentramos en la cuarta fase del trabajo. Llegados a este punto ya somos plenamente conscientes de la necesidad de dejar atrás el mundo mental, mecánico y compulsivo del ego. Por lo tanto, resulta obvia la necesidad de volver a conectar con lo que ocurre realmente en la existencia.

El objetivo de esta fase es dejar de vivir en el yo-mental o personaje para vivir la realidad en directo, para vivir en el yo-experiencia.

Pero después de tantos años de estar en manos del personaje, seguramente que algunas de nuestras capacidades naturales estarán poco desarrolladas. En cambio, otras las habremos ejercitado en exceso, intentando usarlas inútilmente para solucionar cosas que no son de su competencia.

Por ejemplo, si nuestro personaje intentaba afirmarse utilizando la fuerza porque se sentía poco dotado intelectualmente, probablemente manifestaremos un gran

desarrollo energético, pero tendremos un intelecto poco cultivado.

Si, por el contrario, una pretendida superioridad intelectual nos ha aislado de la gente normal, tendremos limitada nuestra capacidad afectiva: un corazón frío y solitario.

En el primer caso, para equilibrar el yo-experiencia; deberemos obligarnos a practicar algunas actividades intelectuales como jugar al ajedrez, buscar información sobre temas diversos, leer ensayos, etc., cualquiera de estas actividades puede estimular nuestra capacidad intelectual.

En el segundo caso, podemos implicarnos en un trabajo activo en una ONG, o interesarnos con nuestros vecinos por mejorar el barrio, preocuparnos por los compañeros del trabajo... Se trata de incrementar nuestras habilidades sociales y nuestra sensibilidad hacia los demás.

En este punto del trabajo, el objetivo será recuperar el dominio de nuestras capacidades para hacer crecer el yo-experiencia, procurando reforzar aquellas que están

deficitarias y equilibrando así los tres centros que configuran a la persona: el centro intelectual, el centro afectivo y el centro motor. El trabajo de esta fase está dirigido a armonizar nuestra personalidad para poder nos expresar mejor a través de ella.

En esta cuarta fase del trabajo, observaremos sistemáticamente los hábitos que mantenemos y tomaremos nota de las cosas que hemos estado eludiendo a lo largo de los años.

Este registro se hará asimismo de forma individual siguiendo las instrucciones para observar nuestros hábitos personales; observación que comentaremos semanalmente vía correo electrónico. Con este seguimiento personal tendremos la plena seguridad de recibir las orientaciones y observaciones apropiadas para mirar con precisión nuestra realidad particular.

El examen de nuestra conducta habitual nos lleva a constatar que algunas personas han eludido las experiencias vinculadas al centro emocional y, por tanto, deben reforzarlo para equilibrarse y poderse expresar plenamente. Otras han censurado su centro vital-energético y necesitan reconciliarse con su energía y su

sexualidad. Otros, en cambio, han descuidado su centro intelectual y ahora verán la necesidad de cultivarlo.

Este punto del trabajo es básico y, al mismo tiempo, delicado. Mucha gente se asusta cuando se les indica la conveniencia de meterse en aquello que han venido evitando durante toda la vida. Los que tienen el corazón seco rechazan dedicarse a un trabajo que les obligue a abrirse. Los que tienen la energía bloqueada ven cuesta arriba todo aquello que les obliga a movilizarla. Y las personas que tienen poco trabajado el centro intelectual tienen dificultades para decidirse a desarrollarlo de una manera consciente. Sin embargo, si este trabajo no se lleva a la práctica, resulta imposible superar esta cuarta fase.

En este punto, la ayuda de las personas que dirigen el proceso de despertar y crecer es fundamental. Estas personas te animarán y te harán comprender que el único modo de superar tus actuales límites y dificultades es actualizar el potencial que tienes más limitado: sea el intelectual, el energético o el emocional. También aquí el contacto semanal por correo electrónico resulta básico para obtener el aliento, el apoyo y la seguridad de estar encauzando de manera rentable tu esfuerzo personal.

Tal como hemos dicho, en esta cuarta fase del trabajo el principal objetivo es actualizar aquellas capacidades menos desarrolladas de nuestra personalidad: sea la energética, la afectiva o la intelectual. Sin disponer de una personalidad equilibrada no podremos seguir evolucionando.

Cuando los tres centros estén equilibrados, podremos prescindir del recurso habitual de manipular la realidad para resolver nuestros déficits. Al contrario: veremos en cada situación un reto y una posibilidad de movilizarnos utilizando las capacidades que tenemos.

Cuando los tres centros están desarrollados por un igual, de forma equilibrada, nuestra vida gana en solidez y significado: cada situación es una ocasión para expresarnos. No nos sentimos agredidos por el exterior, sino estimulados a dar la respuesta más adecuada para cada momento. Nuestro tono vital cambia y nuestra vida deja de ser un proyecto para convertirse en una realidad actual: aquí y ahora. Dejamos de desperdiciar la energía en intentar manipular la realidad y nos sentimos capaces de protagonizar nuestra vida, por el simple hecho de estar vivos y expresar lo que somos.

Equilibrar el yo-experiencia y utilizarlo en la vida cotidiana es madurar como personas adultas. Sin completar este trabajo, siempre andaremos cojos.

Sabemos por experiencia que este peligro no se puede relativizar: muchas personas envejecen habiendo avanzado muy poco porque se muestran incapaces de resolver sus conflictos personales. Si queremos evitar que los años pasen sin que hayamos alcanzado la plenitud de un ser humano completo debemos tomarnos muy en serio la necesidad de realizar este esfuerzo.

El objetivo de fortalecer el yo-experiencia es conseguir que la capacidad de ver, amar y hacer que somos se manifieste espontáneamente en cualquier situación existencial, ofreciendo la respuesta más adecuada para cada momento. Mientras el personaje ofrece la misma respuesta mecánica a diversas situaciones, el yo-experiencia observa lo que sucede en cada instante y responde de una forma especialmente útil a la realidad en la que participa.

Fortaleciendo el yo-experiencia perseguimos ser capaces de expresarnos libre y adecuadamente en cada momento, más allá de los esquemas sociales imperan-

tes. Debemos tener en cuenta los valores sociales vigentes, pero sin estar prisioneros de las convenciones; sobre todo cuando son tan injustas y limitativas como para fomentar o permitir el racismo, el clasismo, la homofobia, la misoginia...

Nuestra vida sólo nos resultará plenamente satisfactoria cuando nos vivamos como protagonistas de la misma, expresando nuestro potencial. En alguna ocasión esto puede resultar difícil y podemos encontrarnos socialmente incomprendidos, pero si actuamos de una manera consciente no registraremos el dolor de vernos censurados, sino la plenitud de expresar nuestra verdad, tal y como la vivimos.

Una vez hayamos equilibrado nuestro yo-experiencia, podremos mantener también una relación equilibrada con nosotros y con el entorno. O sea que si queremos que cambie nuestra vida cotidiana debemos resolver previamente cualquier desequilibrio existente entre los centros vitales: emocional, intelectual y energético.

Cuando estén armonizados nuestra existencia será totalmente distinta y podremos dar el siguiente paso.



## **Quinto paso: Redescubrir y situarnos en el Yo Esencial**

El trabajo del yo-experiencia nos lleva a descubrir el sentido de la existencia. Somos capacidad de ver, amar y hacer; y estamos en este mundo para expresar esto que somos y perfeccionar el entorno en el ámbito que se nos aparece como nuestra misión en la vida.

Perfeccionarlo no significa manipularlo para hacerlo como al personaje le convenga. Significa hacer más evidente la inteligencia que organiza y da sentido a la realidad, la colaboración de todos los seres en esta meta y la energía que se manifiesta en todos y cada uno de ellos, en tanto que partícipes de un propósito global.

Somos energía, amor e inteligencia y, llegados a este nivel, lo somos de manera consciente. Por este motivo, podemos ayudar a los demás a entender, apreciar y transformar la realidad.

Esto implica tomar conciencia de cual es nuestra identidad esencial, aquello que nunca cambia, lo que siempre somos; la esencia que permanece, que siempre es, que no nace ni puede morir: nuestro Yo Esencial.

En esta fase, pondremos toda la atención en nuestro interior con el fin de constatar experimentalmente este potencial de amor, inteligencia y energía; en estado puro, antes de cualquier pensamiento, emoción o acción concretos.

Lo haremos con el ejercicio del Centramiento, un ejercicio que nos lleva a situarnos lo más cerca posible de nuestro Centro.

Este ejercicio nos mostrará con evidencia que existe un lugar en nuestra conciencia más allá de la realidad cotidiana: el lugar de donde procede y a donde vuelve todo cuanto existe. De tal manera que nos podremos vivir como la fuente de esta realidad cotidiana.

Hay prácticas que persiguen el silencio como medio para calmar el espíritu y tranquilizar la conciencia. Pero colocarnos en el Centro significa poder vivir este silencio al tiempo que actuamos en medio del fragor de la existencia diaria.

Y a pesar de que estas palabras suenan muy elevadas, esta realidad silenciosa es muy simple. Sólo hace falta dedicar un tiempo a acercarnos a ella y situar-

nos en ella, porque está en el centro de nuestra conciencia.

Y sin embargo, podemos hablar de un viaje, porque el espacio de la conciencia es mucho más amplio de lo que presuponemos.

Pero tampoco es nada inusual: podemos afirmar que este ejercicio constituye la oración de quienes no practican ninguna religión determinada; y también la mejor manera de conectar con lo Superior para aquellos que las practican.



## **Sexto paso: Limpiar el inconsciente**

Limpiar el inconsciente es una parte del trabajo interior que hay que realizar al tiempo que se fortalece el yo-experiencia. Se trata de dos trabajos distintos que conviene ejecutar en paralelo con la ayuda del Centramiento.

Limpiar el inconsciente significa hacer lo necesario para vivir el momento actual sin arrastrar temas del pasado. No importa qué temas sean, lo que realmente importa es superarlos para poder vivir el presente, aquí y ahora, sin que antiguos lastres influyan en nuestra conducta. Un pasado glorioso puede ser tan absorbente y limitador como uno desgraciado. Por lo tanto, hacer limpieza del pasado, limpiar el inconsciente, será un trabajo fundamental que desarrollaremos en paralelo al trabajo del yo-experiencia.

Es importante comprender la naturaleza y función del inconsciente: el objetivo del inconsciente es ayudarnos, cuidarnos y protegernos. Por lo tanto es nuestro amigo, nuestro compañero; es un aliado que constituye una parte de nosotros y quiere nuestro bien.

Pero nuestro bien puede ser muy diferente a los cuatro años y a los cuarenta y, lamentablemente, el inconsciente mantiene las consignas que recibió en la infancia, haciendo caso omiso de los años transcurridos.

Quizás, durante la infancia nos hicieron creer que la gente era malvada; y ahora seguimos manejando esta idea. Quizás nos convencieron a una corta edad de que el mundo era un lugar peligroso; y ahora, para protegernos, el inconsciente nos hace sentir miedo e inseguridad a cada paso que damos.

Hemos de pasar revista a todas estas ideas y hábitos y deshacernos de aquellos que ya no tienen utilidad. Y para ello, hemos de pedir al inconsciente que nos permita examinarlos y hacer limpieza de todo lo inútil. Su intención es ayudarnos, por lo tanto, hemos de colaborar con él. Si se lo explicamos claramente, nos dará todo su apoyo.

Pero el inconsciente es también una suerte de caja donde guardamos todo aquello que no quisimos ver, porque nos asustaba o porque preferimos ignorarlo. En el inconsciente también hay cosas que, en su momento, nos parecieron demasiado “terribles” para vivirlas.

Evidentemente eran tan terribles porque éramos niños y disponíamos de muy pocos recursos frente al mundo. Seguro que, hoy en día, estas cosas ya no son tan inasumibles para nuestro yo-experiencia. Sobre todo si estamos despiertos. Las cosas “terribles” de nuestra infancia y adolescencia suelen verse como naderías con la perspectiva de los años.

No obstante, si el inconsciente no está plenamente seguro de que podamos asimilarlo sin problemas, se negará a mostrárnoslo por nuestra propia seguridad psicológica. O sea que no debemos tener miedo a mirar en el interior de esta caja cerrada. Al contrario, el inconsciente desea también librarse de todo peso inútil. Y además, la caja contiene asimismo cosas maravillosas que nos obligaron a guardar y que vale la pena recuperar.

En este punto del trabajo se ofrecen diversas técnicas para limpiar progresivamente el inconsciente en todos sus aspectos: Limpiar el inconsciente energético y recuperar nuestra fuerza, nuestra energía, nuestra sexualidad y nuestra seguridad. Limpiar el inconsciente emocional para poder estar y sentirnos unidos a las personas que nos rodean. Limpiar el inconsciente inte-

lectual para soltar las normas y creencias sociales que conforman nuestra mente y nos mantienen bloqueados en un universo mentalmente limitado.

Es imprescindible limpiar el inconsciente si queremos situarnos de manera permanente en el Centro y acceder a lo Superior, porque gran parte de lo acumulado en el inconsciente constituye un lastre que nos impide despegar.

Al purificar el inconsciente liberamos fuerzas que manteníamos prisioneras en nuestro interior y las incorporamos a nuestra personalidad consciente, haciéndonos más fuertes, seguros y vitales.

Cuando el inconsciente entiende que deseamos liberarlo de la obligación de guardar los “secretos terribles” de nuestra infancia y juventud, se pone a nuestro lado y se convierte en el aliado que siempre hemos deseado tener.

Y al finalizar esta fase del trabajo, habremos llegado a nuestra madurez existencial; seremos personas adultas y equilibradas. El cambio que esto produce en nuestra vida cotidiana es espectacular puesto que la viviremos con energía, ilusión y significado.

Algunas personas, al alcanzar esta vivencia, deciden que su esfuerzo ya ha dado suficiente fruto. Sienten que han salido de su laberinto particular y no tienen necesidad de continuar andando el camino. Están contentas de haber llegado hasta aquí y se sienten satisfechas de su vida.

De hecho, no es obligado ir más allá. Sin embargo todavía existe aún un trecho de camino a recorrer. La última etapa del camino, la conexión con lo Superior, es ahora viable y constituye el séptimo paso del trabajo que proponemos. Pero es un camino que sólo se puede transitar si existe una llamada íntima a hacerlo.



## **Séptimo paso: Conectar con lo Superior.**

No se puede conectar con lo Superior desde el personaje porque el ego sólo pretende que las cosas sean como a él le convienen. Al personaje no le interesa descubrir la verdad, sólo le interesa conseguir aquello que puede beneficiarle o evitar lo que considera perjudicial. Además, durante años ha eludido una serie de temas o aspectos que temía y, por tanto, no disponemos de un yo-experiencia equilibrado que nos permita elevarnos por encima de lo habitual.

Por otra parte, el ego está dominado por cargas ocultas del inconsciente que le impiden también vivir el presente y abrirse a lo Superior. El personaje vive continuamente atado al pasado o pendiente del futuro. Ha renunciado al presente para entregarse a un proyecto imaginario que espera realizar algún día. Y le resulta terriblemente difícil detenerse para abrirse a lo Superior; su atención está puesta por completo en no repetir los que le salió mal y en soñar que mañana será todo distinto.

Por esta razón, es absurdo intentar un trabajo de nivel superior sin haber trascendido el personaje, haber for-

talecido el yo-experiencia y haber limpiado buena parte del inconsciente. No es indispensable tener este trabajo acabado, pero sí conviene que esté avanzado.

Con anterioridad, se podrán establecer contactos puntuales con lo Superior, pero no será posible mantenerlos de forma estable. Al igual que se precisan cimientos sólidos para levantar un edificio, también se necesita una base psicológica y una personalidad fuerte y estable antes de entrar en el ámbito trascendente. En caso contrario, intentaremos utilizar la realidad superior para satisfacer los deseos del personaje y esto desvirtuará por completo el trabajo espiritual. O, lo que es peor, será el desencadenante de un mayor desequilibrio.

Sin embargo, si una vez llegados a un equilibrio personal suficiente, sentís la demanda de ir más allá, os invitamos a continuar trabajando en esta línea.

Cuando llega el momento de abordar la conexión con lo Superior hay que hacerlo teniendo presente el carácter y la predisposición de cada persona concreta: se puede trabajar desde el silencio, a través de técnicas meditativas, desde la expresión impersonal de lo

Superior, a través de la propia vida cotidiana, desde la acción desinteresada, desde las dificultades, desde la oración...

Existen técnicas y caminos diferentes que nos llevan a conectar desde nuestro Centro con lo Superior y a ser sus canales de expresión.

Pero creemos que no es este el lugar adecuado para exponer este trabajo. Hablar de técnicas para conectar con lo Superior, cuando todavía se han de recorrer los pasos previos, resulta inútil e, incluso, contraproducente.

Sólo queremos dejar claro que esta última fase no se puede emprender hasta que las anteriores hayan establecido un fundamento sólido sobre el que levantar un desarrollo trascendente. Al igual que la actividad biológica presupone la existencia de la materia, y la psicológica presupone la esfera biológica, la realidad espiritual precisa asimismo de una base psicológica sólida y equilibrada. Alcanzarla es el objetivo que ha ocupado toda la explicación que precede.

Permitidnos, pues, que no añadamos más información y que os invitemos, en todo caso, a considerar si des-

eáis recorrer este camino. Si vuestra respuesta es afirmativa, sed bienvenidas y bienvenidos.

# Aspectos prácticos

## Preguntas y respuestas habituales

He aquí algunas de las preguntas que se formulan habitualmente, cuando se considera esta propuesta de trabajo interior.

*¿El despertar es un estado parecido al que se puede conseguir con la meditación?*

Sí, muchas personas descubren el estado de despertar mientras meditan: descubren un espacio interior desde el que pueden observar sus pensamientos, sus emociones y sus sensaciones sin sentirse afectados y estando, al mismo tiempo, totalmente presentes. Son conscientes de ser este espacio. Este es el estado de conciencia

al que nos referimos. Pero nuestra intención es que esta conciencia se pueda experimentar en medio de la vida cotidiana. Si sólo es accesible durante la meditación no nos servirá de gran cosa.

Nuestra propuesta de trabajo enfatiza la unidad de nuestra existencia: no hay una parte sagrada y otra profana. Sólo tenemos una vida y hemos de procurar vivirla desde la unidad en la cotidianeidad: es cuestión de estar despiertos mientras lavamos los platos, estamos en el trabajo, con la familia o en el autobús.

*¿Cuanto tiempo se tarda en recorrer todo el camino?*

Depende de la implicación personal. No es lo mismo descargar un camión cargado de arena con una cucharilla de postre que hacerlo con una brigada de albañiles y maquinaria de soporte.

Normalmente, una persona que ponga cierto interés tendrá la experiencia inequívoca del despertar entre seis o diez semanas. Está experiencia será breve, pero repetida.

Entonces podrá empezar a observar su personaje, el ego, y en un año aproximadamente, lo habrá visto lo suficiente como para poder desprenderse de él. El año siguiente, a menudo son dos, podrá dedicarse a fortalecer, reequilibrar y expresar su yo-experiencia e iniciará la limpieza del inconsciente.

Sin embargo, los cambios en la vida personal se hacen visibles para uno mismo desde los primeros meses. Cada vez advertimos más transformaciones positivas en nuestra existencia. No es un proceso largo que sólo tenga premio si llegas al final, sino un camino progresivo con evidencias continuas de transformación personal.

No obstante, la séptima etapa: el trabajo en los niveles superiores de conciencia es harina de otro costal. Puede llevar muchos años, posiblemente toda la vida. Ahí no podemos hablar de un punto preciso de llegada, sino de un nivel de conexión con lo Superior cada vez más profundo. De hecho, encaramos esta fase convencidos que el trabajo espiritual no es un medio para conseguir algo sino la mejor manera de vivir.

*¿Qué ejercicios concretos se practican en cada fase del trabajo?*

Los ejercicios concretos pueden depender de cada caso porque, como ya hemos remarcado, nos basamos en un método personalizado que, gracias al correo electrónico, permite dar indicaciones precisas a cada uno. Pero todo el mundo ha de aprender a despertar, y lo habitual es hacer un seguimiento de los progresos a través de un diario semanal que el alumno o la alumna envía por correo electrónico y nosotros devolvemos comentado. De esta forma los comentarios son exclusivos para la persona que realiza el ejercicio.

Para descubrir el personaje ponemos en práctica un ejercicio diseñado por Jordi Sapés que se basa en la observación profunda de anécdotas personales que se escriben y se estudian con nuestra ayuda. En este caso el uso de Internet facilita también este intercambio extraordinariamente. A veces se pueden sugerir también otros ejercicios complementarios como visualizaciones, expresión plástica, ciertos ejercicios de observación...

Para trabajar el yo-experiencia se aconseja a cada uno que realice una actividad adecuada para estimular el centro que tiene menos desarrollado; pero sólo como culminación de un proceso de análisis su realidad personal. Y con el fin de implicarlo en un trabajo real concreto ya sea intelectual, como estudiar una materia concreta; emocional como realizar algo artístico o en contacto con los demás; o energético como practicar artes marciales.

Para trabajar los aspectos del inconsciente utilizamos varias técnicas que hemos experimentado y validado; como por ejemplo ejercicios gestálticos, programación neurolingüística, visualizaciones, expresión de la energía...

Sin embargo, queremos resaltar que un mismo tema puede ser abordado de formas distintas y que conociendo a la persona concreta se puede escoger la opción más idónea de entre varias posibles.

*¿Hasta que punto es posible realizar este trabajo de forma autónoma?*

En nuestra opinión no es posible. Lógicamente puedes intentarlo, pero llegará un momento en el que te encontrarás en un callejón sin salida, sin poder avanzar.

Al igual que un cirujano no puede operar su propio ojo, nadie dispone de la visión personal suficiente como para decidir lo que más le conviene en cada etapa del camino y evitar las trampas del personaje; trampas que, por definición, son inconscientes.

Todas las tradiciones contemplan la figura del maestro o la maestra porque resulta imprescindible y hace posible el camino. El maestro ha recorrido la parte del camino que te está mostrando. Quizás no haya llegado al final, pero conoce muy bien la etapa que te enseña y puede hacer que avances con mayor seguridad y rapidez. Esto es lo que te ofrecen los autores del libro: la posibilidad de contar con su ayuda para transitar un camino que ellos ya han recorrido en gran parte.

Sin alguien que oriente tu trabajo, el riesgo de caer en las trampas del personaje o simplemente de realizar ejercicios inútiles e, incluso, perjudiciales es muy elevado.

*¿El camino del crecimiento es necesariamente duro?*

Sí y no. En realidad el camino del crecimiento espiritual no es duro, sino placentero. Pero sucede que a menudo queremos construir nuestra personalidad y nuestra espiritualidad sobre déficits psicológicos; y esto es lo que genera sufrimiento. La causa del sufrimiento no reside en el trabajo de crecimiento, sino en los miedos y las creencias equivocadas. Cuando las ves y te das cuenta de que no son más que creencias que puedes soltar, saltas de alegría.

*¿Recomiendas un trabajo individual o en grupo?*

Siempre es imprescindible un trabajo individual y personal, que cada uno tiene que hacer en su intimidad. Sin este trabajo individual no se progresa. Casi siempre se trata de ejercicios sencillos de auto observación que pueden realizarse durante el día, aunque requieren un resumen escrito: este resumen nos ayuda a orientar el trabajo concreto, a centrarnos y a descender a la realidad cotidiana.

Esto no obsta para que, además del trabajo individual, se pueden realizar encuentros grupales; aunque el trabajo en grupo presenta el inconveniente de que, al principio, nos relacionamos con los demás a través del personaje... y esto pone las cosas difíciles porque el personaje encuentra a la gente: inteligente, tonta, simpática, antipática, enérgica, débil... y establece relaciones de simpatía/rechazo que no son nada útiles para nuestro objetivo.

Sin embargo, más adelante, cuando somos capaces de ver que los demás son, en realidad, parte de nuestra conciencia, el trabajo en grupo puede ser muy eficaz.

Existe un trabajo especialmente adecuado para cada fase; pero si alguien percibe que no desea hacer un trabajo en grupo porque tiene dificultades para relacionarse con la gente, porque se siente incómodo con otras personas, o porque considera que la gente es un poco plomo... quizás deba plantearse que el trabajo en grupo le conviene por partida doble.

Y lo mismo puede decirse en relación al trabajo individual: hay gente que acude al trabajo con el propósito de encontrar compañía y relacionarse con los demás; pero

hay cosas que conviene hacer en solitario.

Todo esto se descubre a medida que se profundiza en el trabajo.

*¿Cómo es posible hacer un trabajo de crecimiento espiritual y personal por Internet? ¿No resulta un medio demasiado frío?*

No, no, todo lo contrario. Internet permite un contacto muy profundo. Los alumnos y alumnas envían un trabajo semanal por correo electrónico, a veces más a menudo. Este trabajo acostumbra a ser un diario, una observación personal de los temas que están trabajando en este momento. Por lo tanto, el diario no es de ningún modo frío, sino algo absolutamente vivo. Esto nos da la oportunidad de contestar de forma personalizada. En base a este documento se establece un diálogo muy enriquecedor y muy íntimo.

Por otro lado, el hecho de escribir obliga a concretar las ideas, a pensarlas, a ponerlas blanco sobre negro; y este ejercicio es muy adecuado para observar nuestra realidad de forma objetiva y percibir cambios reales en nuestras vidas.

Además, nadie ha de sufrir porque “llega el día y no tengo los deberes hechos”.

Las alumnas y alumnos envían sus escritos una vez por semana, pero lo hacen en el momento que ellos eligen, cuando los tienen claros y completos.

*¿Es posible comenzar el trabajo por el séptimo paso: por el contacto con lo Superior?*

No, porque sin haber dado los pasos previos no podrás abrirte a lo Superior. Mientras estés en el personaje no puedes establecer un diálogo con lo Superior, sólo será un monólogo. No tiene sentido empezar por aquí sin asegurarte de haber resuelto las fases anteriores.

*¿Cuánto tiempo conviene dedicar al trabajo?*

Inicialmente, la mayoría de los trabajos que se proponen se pueden realizar durante el día, en medio de tus actividades cotidianas. Son ejercicios de despertar y de observar tu propia conducta, así que no es necesario dedicarles tiempo extra, sólo se requiere ganas de observar.

No obstante, deberás dedicar una media hora diaria a redactar un breve resumen de lo observado durante el día y enviarlo por Internet una vez a la semana.,

*¿Y si te interesa pero no tienes tiempo para hacerlo, cómo se puedes resolver este problema?*

Si no tienes tiempo significa que no te interesa tanto como supones. Es señal de que hay otras cosas que te interesan más y a las que, de momento, estás destinando el tiempo que te sería necesario para el trabajo interior. Mientras no cambies estas prioridades no puedes hacer el trabajo. No pasa nada, ya te llegará el momento.

*¿El trabajo puede dejarse a medias?*

Cada persona tiene que llegar hasta el punto que satisface su demanda interna. Pero el trabajo está compuesto de diferentes etapas y puedes tomarte “vacaciones” al final de cada una de ellas.

Algunos experimentan que sus cambios son tan satisfactorios que desean permanecer una temporada sabo-

reando este nuevo estado. Saben que pueden volver cuando lo deseen. De hecho, la mayoría regresa y, a menudo, con más ganas.

Este es un proceso voluntario y tiene que hacerse con gozo, no por obligación.

# Operativa del trabajo

## **¿Cómo comenzar este trabajo?**

Muy fácilmente: entrando en cualquiera de las páginas web de los autores de este libro y solicitando iniciar el curso.

En dichas páginas web encontrarás toda la información práctica que necesitas y, en caso contrario, desde allí puedes ponerte en contacto con los autores para preguntar lo que necesites saber.

Las opciones de trabajo concretas podéis verlas en las web [www.aticzendo.com](http://www.aticzendo.com) y [www.espiritual.cat](http://www.espiritual.cat) que pertenecen a los dos autores de este libro.

Organizamos periódicamente cursos intensivos presenciales de fin de semana para presentar este trabajo o puntos concretos del mismo como, por ejemplo, el despertar o la observación del personaje.

También realizamos cursos o talleres específicos a demanda cuando un centro de crecimiento personal o un grupo de personas interesadas nos solicita que lo hagamos en su localidad. Si queréis organizar uno no tenéis más que enviar un mail a las direcciones de nuestras Web.

Y por último, también de manera periódica, nos vemos personalmente con los alumnos para cambiar impresiones de manera directa, por iniciativa nuestra o del alumno. También el alumno puede solicitar una entrevista puntual para temas concretos. En todos estos casos es preciso acordar la fecha previamente.

# Bibliografía y fuentes

Los siguientes libros pueden ser de interés. Sin embargo, hay que resaltar que el hecho de leer mucho no nos hará avanzar. Sólo se avanza llevando a la práctica los ejercicios que se proponen. Todo lo demás son ideas; y las ideas, a menudo, fortalecen el ego.

Si leéis la siguiente bibliografía, hacedlo con la intención de encontrar un camino de crecimiento espiritual que sintáis propio. Pero una vez encontrado, implicaos en recorrerlo y dejad de ir de libro en libro o de taller en taller como estrategia para sentirnos “personas en la búsqueda”, en lugar de personas comprometidas con el trabajo.

- Blay, Antonio; (1992); *SER. Psicología de la autorrealización*, Barcelona, editorial Índigo.

Este libro es la transcripción de uno de los cursos claves que hacía Antonio Blay. Un libro extenso, profundo y muy recomendable.

Este curso puede escucharse en MP3, descargándolo del Web [www.antonioalay.com](http://www.antonioalay.com). Aunque el sonido no es muy bueno, es una oportunidad excelente para oír en directo la sabiduría de Antonio Blay. Mucha gente comenta que, al escucharlo, sienten como si el mensaje estuviera dirigido a ellos.

- Blay, Antonio; (1996); *Creatividad y plenitud de vida*, Barcelona, editorial Iberia.

Este libro que toca aspectos muy concretos, pero también puede ser una buena introducción a las ideas claves de Blay. Presenta un lenguaje más religioso que el anterior.

En general, cualquier libro de Antonio Blay.

- Mello s.j., Anthony de; (1991); *Una llamada al amor*; Santander; Sal Terrae.

Un libro de meditaciones que se hacen mucho más evidentes después de leer a Blay. Sin esta base previa, sólo es un libro hermoso pero difícil de entender en profundidad.

En general, cualquier libro de Anthony de Mello, s.j.

- Sapés, Jordi; (2002); *Técnicas de observación de la falsa personalidad y desarrollo de la conciencia*.

Presenta el camino de Blay desde una perspectiva más sociológica y profundiza especialmente en el trabajo de observación del personaje. También describe los diferentes niveles de conciencia que se pueden experimentar en vigilia. Puede solicitarse al autor en la dirección: [jsapes@aticzendo.com](mailto:jsapes@aticzendo.com)

- Sapés, Jordi; (2008); *Transitando el sendero de Antonio Blay. Curso de Pedagogía del Trabajo Espiritual*.

Profundiza en los obstáculos más habituales que la gente encuentra en este camino espiritual y explica

cómo actuar en la vida cotidiana desde una conciencia despierta. Puede solicitarse al autor en la dirección: [jsapes@aticzendo.com](mailto:jsapes@aticzendo.com)

## Sobre los autores



Jordi Sapés de Lema, nacido en Sabadell el 18 de Febrero de 1951, licenciado en ciencias políticas, económicas y comerciales; grado superior de violín. Ha sido miembro del Comité Internacional de Animación Cultural de Juventudes Musicales, con sede en Bruselas. Durante muchos años ha ejercido como economista dedicado a sistematizar la gestión empresarial.

El 1980 conoce a Antonio Blay, de quien será alumno hasta su muerte; suceso que le enfrenta al reto de llevar a la práctica sus enseñanzas de una forma enraizada en la vida cotidiana.

Esta experiencia se estructura en un sistema práctico de auto-observación que en la actualidad enseña y difunde. Desde 1997 se dedica a esta actividad de manera exclusiva.

En febrero de 2007 participa como ponente en las Jornadas sobre Antonio Blay en Barcelona.

Podéis encontrar más información en las Web:  
[www.aticzendo.com](http://www.aticzendo.com) y [www.antonibl原因.com](http://www.antonibl原因.com)

También podéis contactar con él en la dirección de correo electrónico: [jsapes@aticzendo.com](mailto:jsapes@aticzendo.com)



Daniel Gabarró Berbegal (Barcelona 1964), maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, experto en Programación

Neurolingüística (PNL) y ex-profesor de la Universidad Ramon Llull.

Actualmente dirige grupos de despertar y crecimiento personal en la línea de Antonio Blay, a la par que es colaborador habitual del programa de psicología y crecimiento personal “L’ofici de viure” en Catalunya Ràdio y responsable de la sección “Vida Interior” de la revista Zero.

Profesionalmente combina los grupos de crecimiento con la investigación. Ha publicado diversos estudios y materiales sobre igualdad, género, nuevas masculinidades y temas educativos.

Podéis encontrar más información y la forma de contactar con él a través de sus Web:

[www.danielgabarro.cat](http://www.danielgabarro.cat) y [www.espiritual.cat](http://www.espiritual.cat)

También podéis comunicaros con él a través de su correo electrónico: [informacio@espiritual.cat](mailto:informacio@espiritual.cat)

### **Créditos:**

Escapar del laberinto. Cómo crecer interiormente de forma equilibrada, en la línea de Antonio Blay.

© Daniel Gabarró Berbegal y Jordi Sapés de Lema, Lleida, España 2009.

Edición PDF en copyleft: puede reproducirse libremente siempre que se haga sin ánimo de lucro.



