

SER y ENTENDIMIENTO

La capacidad de entendimiento humana es al mismo tiempo una maldición y la posibilidad de una gran realización. Los elementos que conforman la mente -memoria, conceptualización, procesos de pensamiento, creación de imágenes, proyecciones de futuro, y así sucesivamente- son los ingredientes básicos de nuestro sufrimiento. Las ideas y experiencias del pasado, tanto las de la primera infancia como las posteriores, fueran buenas o malas, forman los cimientos de lo que crees ser. Tu mente se aferra a estos sucesos infantiles y los almacena en sus recuerdos. Así, esas ideas y experiencias se convierten en los ladrillos básicos que construyen la persona que piensas que eres, y a partir de ese momento te limitan y constriñen.

El entendimiento nos da la posibilidad de ver y percibir este proceso directamente. Si careces de entendimiento seguirás identificándote con las viejas autoimágenes y creyendo que eres una persona que tiene esta y la otra cualidad, que es débil o tonta, que come demasiado o deja que los demás se aprovechan de ella, que se siente nerviosa en las fiestas, y así sucesivamente, autoimagen tras autoimagen. Y así seguirás durante el resto de tu vida, ya que eso es lo que hace la mayoría de la gente.

El entendimiento te ofrece la posibilidad de ver que te tomas a ti mismo por una de esas autoimágenes. A partir de ahí puedes empezar a preguntarte por qué. Una persona que haya crecido pensando: «**Soy un pelmazo**» o «**soy una arpía**» puede empezar ahora a cuestionar esa idea. «Parece que me comporto como un pelmazo y en el fondo creo que lo soy, pero ¿por qué?» «Cuando la gente me habla suelo responder como una arpía, pero ¿por qué lo hago? ¿Por qué sigo creyendo que soy así?»

Si empleas tu entendimiento te das cuenta de que no todo el mundo se comporta como un pelma, pero tú sí. Si te pones a investigar, si te permites estar abierto y mostrarte curioso, averiguarás lo que está ocurriendo. Podrías descubrir que tu padre fue un pelmazo, y que a ti te gustaba y querías ser como él. Es más, tu madre te gustaba mucho y a ella le gustaba tu padre, y por eso pensaste: «Seré un pelmazo como mi padre y entonces les gustará a los dos». La mayoría de las veces este tipo de decisiones son completamente inconscientes. Te comportas estúpidamente, aunque todo el mundo te increpa por ello, porque te ayuda a creer que así siempre gustarás a papá y a mamá.

Ahora bien, si empleas el punto de vista del entendimiento, puedes llegar hasta el origen de esta pauta de conducta: «Creo que soy un pelmazo y continúo siéndolo porque así gusto a papá y a mamá y me siento digno de ser querido». Cuando ves este desarrollo, entiendes cómo se creó esa parte de tu personalidad. Y también ves que ahora, en el presente, ya no es necesaria porque no toda la gente que te importa demuestra tener un gusto por los pelmazos. Tal vez a tu madre le gustaba que tu padre fuera un pelmazo, pero no todo el mundo es así.

El proceso de comprensión puede ir más a fondo, por supuesto. Podrías plantearte la pregunta: «**¿Por qué es tan importante para mí gustar a los demás?** ¿Por qué quiero gustar a la gente? Siempre he querido ser un pelmazo porque pensaba que así gustaría a los demás. Ahora he descubierto que mostrarme así no significa que les gustaré necesariamente, por lo que tengo que buscar otro modo de comportarme que guste a la gente». Decides que la mejor manera de lograr tu objetivo es ser una persona autorrealizada. Entonces, ¿por qué quieres alcanzar la realización? Porque quieres gustar a la gente. Sigues queriendo gustar a los demás. Y así **continúas entendiendo e investigando este asunto**.

Si no buscas el entendimiento seguirás dando vueltas y tratando de gustar a los demás, que es lo que hace la mayoría de la gente. Pero si aplicas el entendimiento, con el tiempo verás por qué lo haces, y entonces verás que además de no que no funciona, tampoco es necesario para sentirte feliz. Es un comportamiento completamente superfluo y no es lo que deseas hacer en el fondo de ti. Este ejemplo nos ha enseñado algo sobre la utilidad del entendimiento.

Sin embargo, el entendimiento también es algo mucho más profundo. Acabamos de ver cómo revela la falsedad, pero aún no hemos visto cómo revela la verdad: el entendimiento revela lo que eres y lo que no eres. Has visto que en realidad no eres un pelmazo y entonces te preguntas: «**¿Y si no soy un pelmazo, entonces qué soy?** Quizá sea una persona buena y amorosa». Bien, entonces te conviertes en una persona amorosa. Pero después de cierto tiempo vuelves a indagar en ti, no en el sentido de si eres una persona pelma o amorosa, sino en el sentido de si eres una persona, pura y simplemente. Cuando empiezas a investigar tu autoimagen a este nivel, empiezas a estar más cerca de la verdad. Ves que la noción que la persona tiene de sí misma es otra idea formulada por la mente. Pero la idea de la persona no es algo que hayas aprendido de tus padres; forma parte del condicionamiento humano.

En cualquier caso, nuestra naturaleza más profunda no es la de ser una persona. Podemos manifestarnos como personas, pero al nivel más profundo somos algo que es el origen de la persona. Cuando llegamos a la comprensión que revela la verdad en lugar de la falsedad, el entendimiento opera como un proceso de desarrollo. En ese momento el entendimiento, que parece el equivalente de mirar algo con objetividad, ya no está separado del propio proceso de desarrollo. **Ver y entender**

abre. El entendimiento se convierte en el proceso mismo de vivir tu propio despliegue. Como entiendes tu experiencia de la alegría, por ejemplo, te experimentas a ti mismo como alegría. Te conviertes en una persona ligera, feliz y alegre; empiezas a bromear, te llenas de vida y no paras de reír. Por lo tanto, ¿cuál es el significado del entendimiento? Una parte de él, la que revela la falsedad, te hace ver las barreras que te impedían percibirte como alegría. Así entiendes lo que es ser alegría: ser alegría implica ser alegre conscientemente, significa sentir la alegría en tus mismos átomos.

En este nivel el entendimiento se clarifica y empiezas a ver de qué se trata: Ser y conciencia de Ser al mismo tiempo. Ser es nuestra verdadera naturaleza, ¿de acuerdo? Esencia es Ser. Por tanto, eres cualquier aspecto que surja de la Esencia, como la alegría. Existe una conciencia de Ser que es diferente de la percepción del niño. Un niño no tiene entendimiento. Un niño tiene Ser, pero no es consciente de su Ser. El niño es feliz, pero no lo sabe, no lo siente conscientemente. La felicidad se expresa, pero no se experimenta conscientemente. Puedes ver que el niño es feliz, o que está contento o en paz, pero su mente no es consciente de ello.

Por tanto, el entendimiento implica que la mente se convierta en un canal de expresión del Ser. La mente está conectada con el Ser, no separada de él como cuando eras niño o cuando eres un adulto enfrascado en tus problemas. En este nivel, el entendimiento se convierte en la unidad, el lugar de reunión, el encuentro del Ser y la mente. Eres el Ser, y también eres consciente de que lo eres. Esta conciencia de ser el Ser es el entendimiento.

...

Sin embargo, ahora comprendemos que no podemos usar nuestra voluntad si está bloqueada o reprimida. Y sabemos que la voluntad se bloquea y reprime por ciertas razones específicas. Nuestro trabajo en este grupo nos ha mostrado que una de las numerosas causas de la represión de la voluntad es el miedo a la castración. Este miedo inconsciente es bien conocido y está abundantemente documentado en la literatura psicoanalítica, aunque en general no se ha percibido su conexión con la voluntad.

En el momento en que tratamos de emplear nuestra voluntad empezamos a experimentar un miedo terrible, el miedo a la castración, bien se trate de castración sexual o de la castración del propio yo, de la propia energía, de la propia voluntad. Ni siquiera sabemos que este miedo está allí, lo único que sabemos es que no podemos disponer de nuestra voluntad, que no podemos actuar con determinación, que no podemos hacer cosas difíciles.

Ahora bien, independientemente de cómo motivemos a la persona, **¿cómo va a encontrar su voluntad si cada vez que se acerca a ella siente que le va a ocurrir algo terrible?** Por muy convincente que sea el profesor, no podemos acercarnos a estos miedos. No es que no deseemos usar nuestra voluntad, simplemente no sabemos cómo hacerlo, no podemos hacerlo. La voluntad no está a nuestra disposición debido a la represión. Ha quedado inhibida por la existencia de ciertos miedos inconscientes específicos. Y como dichos miedos son inconscientes, la mente consciente no tiene ningún control sobre ellos, por lo que cuando empujas contra ellos, **no consigues sino reforzarlos.** Son como la goma que, cuando empujas contra ella, en lugar de ceder empuja a su vez contra ti.

O puede que el profesor te diga que te «rindas» y tú sabes que sí, que lo mejor es rendirse, pero no sabes cómo hacerlo. Estás aterrado: «¿Qué quiere decir cuando habla de rendición?» **Para el inconsciente rendirse significa perder algo,** renunciar a una parte de ti, desintegrarte; todas ellas son cosas terribles.

Los avances de la psicología ocurridos principalmente en el presente siglo son los que nos permiten ver por qué la gente se siente estancada, controlada y condicionada desde su primera infancia. Los planteamientos de la psicología y de la psicoterapia, surgidos en Occidente, suponen un nuevo enfoque del sufrimiento emocional de la humanidad. Desde los tiempos de Freud se han acumulado muchos conocimientos sobre el inconsciente y la personalidad. La psicología, la ciencia de la mente, proporciona muchas comprensiones de las que el Trabajo había carecido. Pero las personas que han desarrollado los conocimientos y la práctica de la psicología no son, en general, las mismas que practican el Trabajo. Reconocen el sufrimiento de la condición humana y trabajan para aliviarlo tratando de resolver los conflictos personales a nivel emocional.

En general, la psicología y la psicoterapia no reconocen la existencia de la Esencia y por tanto no perciben que estamos alienados de ella. Se sabe que las personas no están en contacto con sus emociones y sensaciones. Se ve que las personas están controladas por complejas estructuras de creencias, miedos y defensas inconscientes. Pero esa dimensión extra, la existencia del verdadero ser, en general no es aceptada ni tenida en cuenta dentro de la teoría psicológica.

Desde la perspectiva del trabajo está claro que **estos enfoques no pueden ser plenamente eficaces en la eliminación del sufrimiento si no tienen en cuenta la existencia de la Esencia y nuestra alienación de ella.** La causa básica de nuestro sufrimiento no es el conflicto emocional.. **Tenemos conflictos emocionales porque no conocemos nuestra verdadera naturaleza.**

En psicología se considera que los conflictos emocionales son la causa del sufrimiento. Lo que no suele verse es que estos traumas infantiles tienen el efecto o toman la forma de una alienación de las partes esenciales de nosotros mismos que son la fuente de nuestra felicidad, alegría y plenitud.

...

EL ALMA

Una de las conceptualizaciones más amplias y útiles del enfoque diamante es su comprensión del alma. Ali usa este término... para describir la totalidad de conciencia o el sí-mismo. El alma del ser humano es la conciencia subyacente del individuo, su capacidad de darse cuenta de manera viva e inteligente. Es la totalidad del ser humano. Todas las expresiones de nuestra vivacidad, operatividad y conciencia son expresiones del alma.

El alma es la que digiere la experiencia y es lo que se transforma en el ser humano a través de la experiencia. El alma es el contenedor de la experiencia individual. Es el tejido de la experiencia. El alma es el medio a través del cual el Ser se experimenta a sí mismo. Todo contenido de conciencia es un contenido del alma. Sensaciones, percepciones, emociones, pensamientos y conceptos son, todos ellos, formas que fluyen dentro del alma...

El alma es tremendamente mutable e impresionable... Como tejido de nuestra experiencia, asume cualquier textura, pauta y color que le demos.

La conciencia es auténtica cuando está abierta al Ser. Un alma abierta experimentará más plenamente el placer, el amor y la ligereza, y también experimentará más plenamente el lamento, el dolor y la pérdida. Cuando el alma está más abierta y es más refinada hay menos lucha o necesidad de controlar el flujo de la realidad. Esto significa que las experiencias difíciles serán menos problemáticas. Un alma más fluida y receptiva experimenta más plenamente cualquier cosa que se presente. En el transcurrir de cada momento hay una agudeza agríndice, además de gratitud y realización.

EL TRABAJO DEL ALMA

El alma digiere la experiencia y queda afectada, cambiada y transformada por ella. Es la conciencia que aprende, crece, madura y se expande a través de nuestros encuentros con el mundo. El alma también puede quedarse bloqueada y constreñida. **El alma es un importante foco de trabajo psicológico y espiritual** porque necesita ser despertada, sanada, desarrollada, clarificada, refinada y transmutada.

Existen muchos tipos de trabajos del alma que le permiten estar más abierta, refinada y transparente, permitiendo así una experiencia más plena y rica, más viva, genuina y auténtica. Algunos aspectos importantes del despertar del alma a sus posibilidades son **habitar más plenamente en nuestros cuerpos, estar más disponibles y ser más honestos en nuestras relaciones, sanar los traumas no resueltos, retirar las barreras que impiden la realización en nuestra vida laboral, aceptar las transiciones existenciales con apertura y confianza, y también la meditación, la contemplación y la indagación.**

...
Aunque la naturaleza básica del alma es la de ser afectada por la experiencia, también tiene la capacidad de desarrollar resistencias a sus efectos. Cuando el alma está compuesta fundamentalmente por estructuras primitivas, su orientación básica se reduce a buscar el placer y evitar el dolor. En este caso estamos menos abiertos a nuestra experiencia, y lo que más nos importa es satisfacer nuestras necesidades personales. **En lugar de apertura y viveza, encontramos en el alma resistencia e inercia.**

Las resistencias suelen tener texturas y efectos muy específicos. Los juicios crueles y a menudo lúcidos de nuestro crítico interno o superego son un tipo de resistencia que se presenta al principio (y también más adelante) del trabajo espiritual. Estos ataques internos pueden producirnos la sensación de estar siendo golpeados con una porra o apuñalados en el corazón con un cuchillo afilado, y generalmente producen un corte o herida. Si te cierras a esta herida, cierras tu alma a su vida y a su expansión.

Hay otro tipo de resistencias que son parecidas a la goma. En este caso, las experiencias o comprensiones son «rebotadas» en lugar de integradas. Las estructuras del alma dicen: **«Sólo asumiré la situación hasta aquí, después la rechazaré».** Cuanto más trates de afrontar este tipo de resistencias de un modo directo, más rebotarán, como la goma. Hay otro tipo de resistencias, más parecidas al hierro, que suelen situarse especialmente en la cabeza. Cuando usamos nuestros esquemas mentales familiares para resistir, tenemos la sensación de que nuestra cabeza es tan pesada, densa e impenetrable como el hierro. Otra forma habitual de resistencia es un estado plomizo en el que el letargo o la indolencia impiden el movimiento, el flujo y la expansión.

El trabajo del alma es necesario para retirar estas resistencias. Si proyectas tus estructuras de personalidad en el trabajo espiritual, el alma puede inhibir directamente tu crecimiento y realización. Si encuentras dificultades en tu trabajo espiritual, es probable que estés proyectando tus voces parentales sobre él. Cuando interviene el superego, las invitaciones a la realización espiritual pueden parecer críticas despiadadas. El camino espiritual puede parecerse un castigo cruel o algo enormemente distante, con lo que aflorarán tus resistencias. Tales dificultades, proyecciones y resistencias seguirán surgiendo a lo largo de la búsqueda espiritual.