

LA ÚLTIMA PALABRA

POR SRI AUROBINDO

LO DIVINO Y LO HUMANO

Nacido en Calcuta en 1872 y educado en Inglaterra, Aurobindo Ghose se convierte pronto en uno de los intelectuales más activos del nacionalismo hindú, combinando el periodismo y la poesía, la política y la espiritualidad por liberarlo del yugo británico. Durante el año que pasa en la cárcel se entrega plenamente al yoga y la meditación, iniciando una fascinante revolución espiritual que —aunque rodeado por discípulos— proseguirá en soledad, hasta su muerte en 1950.



• El Universo es la alegría de un Dios enamorado de sí mismo, el juego de un niño, la inextinguible multiplicación de un poeta embriagado por el éxtasis de su propio poder de creación sin fin.

Los mundos y los universos tuvieron nacimiento porque el Infinito concibió en sí mismo una alegría inmensurable.

Después de todo, ¿qué es Dios? Un niño eterno jugando a un juego eterno en un eterno jardín.

Dios no puede cesar de inclinarse hacia la naturaleza ni el hombre de aspirar a la divinidad. Ésta es la relación eterna entre lo finito y lo infinito. Cuando parecen apartarse el uno del otro, retroceden para preparar un encuentro más íntimo.

• El encuentro del hombre con Dios debe significar siempre una penetración, una entrada de lo divino en lo humano y una inmersión del hombre en la Divinidad. Pero esta inmersión no tiene la naturaleza de una aniquilación. La extinción no es el resultado de toda esta búsqueda, esta pasión, este sufrimiento y este éxtasis. El juego no habría comenzado jamás si tal debiera ser el fin. La alegría es el secreto. Aprende la alegría pura y aprenderás a Dios.

• La Providencia no es solamente lo que me salva del naufragio en que todos los otros perecen. La Providencia es también lo que me arranca mi última tabla de salvación mientras los otros son salvos y me ahoga en el océano desierto. Las almas sin aspiracio-

nes son los fracasos de Dios, pero la naturaleza está contenta con ellas y le gusta multiplicarlas porque le aseguran su estabilidad y prolongan su imperio.

Dios ha hecho del mundo un campo de batalla y lo ha llenado del pisoteo de los combates y de los gritos de conflicto y de lucha. ¿Querías tú llevarte su paz sin pagar el precio que él ha fijado?

Allí donde veas un gran fin, puedes estar seguro de un gran principio. Cuando una destrucción dolorosa y monstruosa horrorice tu espíritu, consuélalo con la certidumbre de una creación vasta y grande.

• Cuando dejamos atrás los saberes, entonces tenemos el conocimiento. La razón fue la ayuda, la razón es el lazo. Cuando dejamos atrás las veleidades, entonces tenemos el poder. El esfuerzo fue la ayuda, el esfuerzo es el lazo. Cuando dejamos atrás los placeres, tenemos la beatitud. El deseo fue la ayuda, el deseo es el lazo. Cuando dejamos atrás el individualismo, somos personas reales. El ego fue la ayuda, el ego es el lazo. Cuando dejamos atrás la humanidad, entonces seremos el hombre. El animal fue la ayuda, el animal es el lazo.

• Transforma tu razón en una intuición ordenada; que todo en ti sea luz. Transforma el esfuerzo en un flujo regular y soberano de vigor del alma; que todo en ti sea meta consciente. Transforma el placer en un éxtasis continuo y sin objeto;

que todo en ti sea felicidad. Transforma al individuo aislado en la personalidad universal; que todo en ti sea divino. Transforma al animal en conductor de rebaños; que todo en ti sea Krishna. Tal es tu meta.

*Aprende
la alegría
pura y
aprenderás
a Dios*

• Lo que yo no puedo hacer ahora es el signo de lo que haré más tarde.

El sentido de la imposibilidad es el comienzo de todas las posibilidades. Porque este universo temporal es una paradoja y una imposibilidad, es por lo que el Eterno lo ha creado fuera de su ser. La imposibilidad no es más que un conjunto de posibilidades mayores aún no realizadas. Si quieres que la humanidad progrese, desecha toda idea preconcebida. El pensamiento así herido, se despierta y se hace creador. Si no, se fija en una repetición mecánica que confunde con su verdadera actividad. Todo lo que el pensamiento me sugiere, puedo hacerlo; todo lo que el pensamiento revela en mí, puedo llegar a serlo. Tal debe ser la fe inquebrantable del hombre en sí mismo, pues Dios habita en él.

Nuestro trabajo no es repetir todos los días lo que el hombre ha hecho ya, sino alcanzar nuevas realizaciones y maestrías inesperadas. ■

Texto extraído del libro *Ojeadas y pensamientos*, de Sri Aurobindo, publicado por Editorial Dédalo.

LA ANATOMÍA DE LOS PREJUICIOS

Elisabeth Young-Bruhl

Harvard University Press, Cambridge, 1996. 632 páginas, 35 dólares



ELISABETH Young-Bruhl es una prestigiosa biógrafa de Hannah Arendt y Anna Freud. Su nuevo libro constituye una desviación considerable: es un análisis psicológico e histórico de los cuatro prejuicios que han dominado la vida y el pensamiento de Estados Unidos en el último medio siglo: antisemitismo, racismo, sexismo y homofobia.

«La anatomía de los prejuicios» es un estudio tanto de la forma en que se ha considerado el prejuicio como del prejuicio en sí. Young-Bruhl tiene una opinión poco halagüeña de la literatura sociológica sobre el tema. Acusa a los psicólogos sociales y los sociólogos de dos errores fundamentales: tratar todos los prejuicios como si fueran uno y tratarlos como esencialmente cognoscitivos: cuestiones de documentación y consciente aversión hacia personas a las que se considera diferentes. Contra los sociólogos, la autora mantiene que antisemitismo, racismo, sexismo y homofobia difieren en su lógica (o ilógica) interna y, lo más importante, que están profundamente arraigados en la estructura del carácter y el inconsciente. En consecuencia, descubre las manifestaciones más convincentes sobre los prejuicios, no en los cuestionarios y tests de proyección predilectos de los sociólogos, sino en los escritos de los psicoanalistas, filósofos, novelistas, críticos e historiadores. Sobre todo, las encuentra en los escritos de las propias víctimas de los prejuicios.

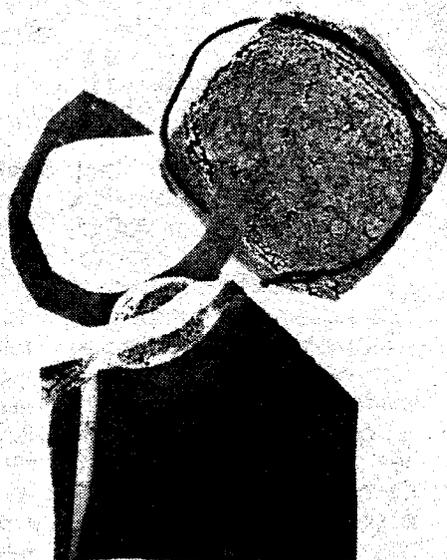
Centro de su análisis es la identificación de los diferentes prejuicios con los tres tipos de carácter descritos por Freud en su ensayo «Tipos libidinales»: el obsesivo, el histérico y el narcisista. Los antisemitas —sostiene— son caracteres obsesivos. Sus temores se asientan en una fijación anal y en superrogos hiperdesarrollados. Los racistas, por el contrario, son caracteres histéricos. Su odio hacia los negros se basa en fantasías genitales (el macho negro como atleta del sexo y violador; la hembra negra como puta). Ignoradas por los sociólogos, las bases sexuales inconscientes del racismo blanco han sido expuestas con máxima agudeza —mantiene la autora— por sus víctimas, entre

ellas James Baldwin, Malcolm X y Cornel West.

La autora considera que el sexismo es un desorden narcisista. Superficialmente, el sexista mantiene que las mujeres son inferiores al hombre, pero en el inconsciente se apoya en una negación de la diferencia sexual. En efecto, Young-Bruhl sostiene que el sexismo se origina en la idea de la «madre fálica», una madre que es genitualmente macho y a la que el fanático sexista no desea rendirse.

La homofobia se presenta como el más intrincado de los prejuicios. Su manifestación central, terror al afeminamiento, es «la continuación del sexismo por otros medios»: de nuevo la negación de la diferencia, en este caso de lo femenino interno. Pero aparentemente hay también homofobias obsesivas, que se parecen al temor a la polución y a la violación anal asociadas con el antisemitismo (a este campo pertenecen la oposición a los homosexuales en las fuerzas militares), así como homofobias histéricas, en las que los homosexuales masculinos son odiados (y envidiados), a la manera de los negros, por causa de su supuesto atletismo sexual. En ocasiones, la tipología de Young-Bruhl se hace improbablemente específica, como cuando sugiere que la iniciativa antihomosexual de 1992 en Oregón fue obsesiva (porque se inspiró en el temor a que los homosexuales se infiltraran en las escuelas), mientras que la iniciativa de Colorado fue histérica (porque se enfocó en la discriminación de viviendas y tenía por objeto mantener a los homosexuales, igual que a los negros, en su sitio).

Las reacciones al análisis de Young-Bruhl dependerán de la tolerancia del lector o de su aversión hacia Freud, a quien Frederick Crews y otros han declarado muerto, pero que parece tener una infinita capacidad de resurrección. Su interpretación disfruta de las familiares virtudes psicoanalíticas de riqueza, matización y complejidad: sondea una profundidad psicológica apropiada a la intensidad e irracionalidad de las ideas en cuestión. Pero puede criticársela, como a la mayoría de las interpretaciones psicoanalíticas, porque le falta la clase de apoyo empírico de amplia base que los sociólogos



Isabel Uceda

exigen antes de que una hipótesis arriesgada pueda pretender la condición de conocimiento. Si, por ejemplo, la madre fálica parece más un producto de la imaginación sobreexcitada de Freud que una realidad psíquica susceptible de demostración, todo el análisis que hace Young-Bruhl del sexismo se verá en peligro de derrumbamiento. Algunos se quejarán también de que su interpretación sexual del racismo blanco hace poca justicia a las realidades sociales y económicas que separan las experiencias negra y blanca en este país, realidades que no tienen contrapartida en la vida de los judíos, las mujeres o los homosexuales. No se necesita ser marxista para creer que la hostilidad hacia los afroamericanos está asentada en el temor a una subclase separada criminal y potencialmente revolucionaria, que cuando busca empleo plantea una amenaza a los blancos de clase media baja. La interpretación que hace la autora del sexismo como negación de la diferencia es probable que ofenda a las feministas de ambos extremos del espectro político. Por una parte, las «feministas de la diferencia» ven el error del sexismo no como la negación de la diferencia sino como la negativa a apreciar lo que es exclusivamente femenino. Por otra parte, teóricas como Judith Butler mantienen que las diferencias sexuales son tan «socialmente construidas» como las diferencias de género.

La interpretación de la homofobia, particularmente la insistencia

en el temor al afeminamiento, es el más convincente de los cuatro casos de Young-Bruhl. Incluso quienes duden de que la envidia sexual esté en el núcleo del racismo o que la negativa de la diferencia sexual se halle en el centro del sexismo es posible que estén de acuerdo en que se odia a los homosexuales porque provocan ansiedades sexuales, sobre todo el temor del fanático a sus propios deseos homosexuales. A veces Young-Bruhl señala como prejuicios opiniones que deberían considerarse temas de opinión política. No se necesita ser narcisista para oponerse al aborto. Ni se gana nada acusando de sexismo a un científico como Edward O. Wilson, quien mantiene que las diferencias entre los sexos son resultado de una evolución sociobiológica. Esas difamaciones echan a perder lo que por otra parte es un tratamiento juicioso de los pensadores con los que la autora no está de acuerdo.

Al fundamentar los prejuicios en el inconsciente, Young-Bruhl parece ofrecer como consejo la desesperanza. ¿Qué se puede hacer con esas intratables formaciones psíquicas? «La anatomía de los prejuicios» no contiene un tratamiento sostenido de la forma de salir de ellas. A veces habla de la importancia de la educación, antidoto predilecto de los sociólogos, cuyo análisis, por otra parte, encuentra tan superficial la autora. Pero parece pensar que la mayor esperanza está en la acción, incluida la acción política, de las víctimas. Así, recomienda a los homosexuales que se revelen como tales y se enfrenten a sus opresores. ¿Pero hay una respuesta comparable para un prejuicio tan íntimo, y a menudo invisible, como el sexismo o de raíces tan sociales y cómodas como el racismo?

Con todo, como análisis de las fuentes del prejuicio, el libro es atrevido y profundo. Junto con «Personalidad autoritaria» de Adorno, «Orígenes del totalitarismo» de Arendt, «Naturaleza del prejuicio» de Allport y «Hacia una definición del antisemitismo» de Langmuir, es uno de los raros estudios que exploran este enconado tema con la ambición conceptual y la pasión que se merece.

Encontrar a la pareja adecuada depende, fundamentalmente, de una actitud positiva

Compañeros del alma

MARY SOL OLBA

Encontrar la soñada «media naranja» es una tarea que empieza por uno mismo. Mirar hacia el interior en busca de respuestas, elevar la autoestima, cuestionar los propios esquemas y, sobre todo, utilizar la arrolladora fuerza de la imaginación para modificar la realidad, son algunas de las etapas del apasionante camino que transcurre entre la soledad y la perfecta compañía.

En cierta ocasión, el alcalde de una gran ciudad y su esposa hicieron una visita oficial a una fábrica recién inaugurada.

Al finalizar el acto, uno de los obreros se acercó a saludarlos; se trataba de un antiguo compañero de Instituto.

Cuando ya se despidieron, el alcalde dijo disimuladamente a su mujer: «Estarás contenta de haberte casado conmigo y no con Antonio».

«¡Eres tú quien debe estar contento por haberte casado conmigo!», respondió ella, «¡Si me hubiera casado con Antonio, él sería ahora el alcalde y no tú!»

Esta anécdota recoge de forma humorística un viejo tópico: el gran hombre siempre tiene detrás a una mujer que le ha ayudado a triunfar. En la pareja evolucionada, nadie está detrás de nadie porque los dos se encuentran uno junto al otro.

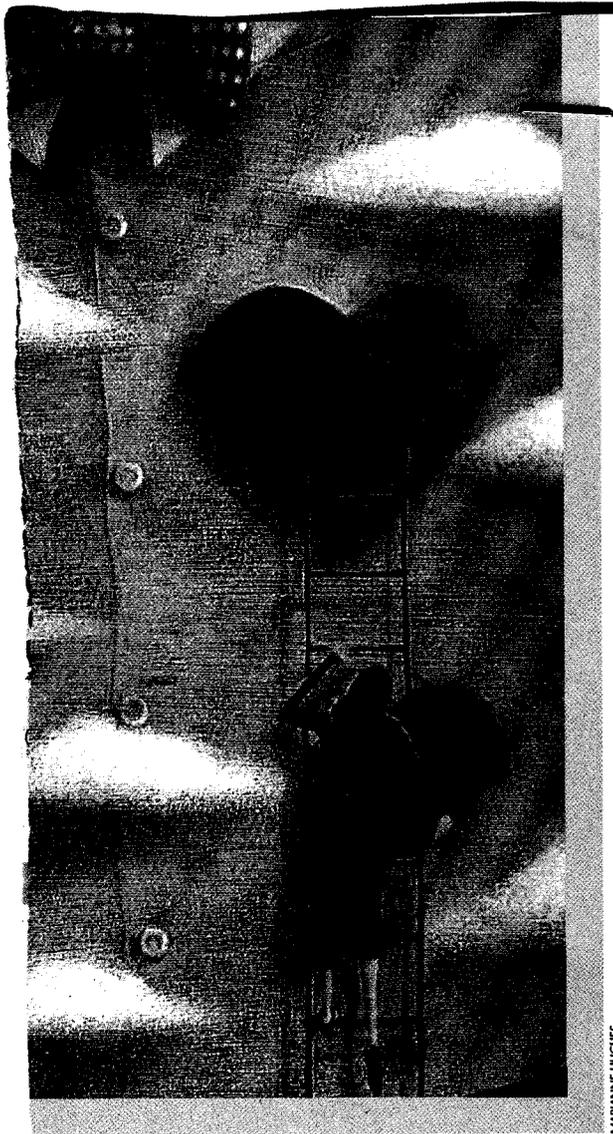
El hecho de tener al lado a la persona adecuada influye muy decisivamente en el éxito o el fracaso de una vida. No sólo nos referimos al éxito material, sino al desarrollo espiritual. La pareja puede ser un estímulo constante para potenciar las cualidades internas, porque el amor compartido suma y multiplica, mientras que el desamor resta y divide.

Cada vez son más los buscadores espirituales que sienten el peso de la soledad. Ya no les sirve cualquier persona porque las relaciones más o menos superficiales no resultan satisfactorias para quien siente el anhelo profundo de encontrar un compañero o compañera que le ayude a crecer internamente.

Lo que se busca es una relación de cuerpo, mente y alma, donde el compañero sea a la vez amigo, cómplice y amante. Y por encima de todo, lo que se desea es que se trate de alguien que camine de forma paralela por los senderos del despertar de la conciencia.

ENCUENTROS Y DESENCUENTROS

Encontrar a alguien así no es fácil, pero tampoco imposible. Que este especial encuentro se produzca o no depende de muchos factores, pero el que sirve de detonante es, sin duda, situarse en la actitud interior adecuada. Cuando el propósito existe, la energía fluye hacia él, nos dice la sabiduría taoísta. El alma gemela puede que exista o puede que no, pero seguro que quien sí existe ahora mismo es un hombre o mujer de carne y hueso que encaja perfectamente con uno. Seguro que esa persona a quien busca también le está buscando a usted. Quizá las siguien-



MARIBIANNE HUGHES

necesario renovar; por ejemplo: ¿Cómo le gustaría que fuera físicamente su compañero/compañera? ¿Qué edad piensa que debería tener? ¿Busca a alguien que brille socialmente? ¿Por qué? ¿Qué rasgo de carácter apreciaría más? ¿Qué espera que pueda aportar a su vida? ¿Qué le puede aportar usted?...

Añada todas las preguntas que le parezca; el único requisito para que este autoexamen resulte efectivo es contestarlas con sinceridad, y si lo hace por escrito, mejor. Le ayudará a definir el perfil de su pareja ideal.

5 Imaginación creadora. La vida siempre devuelve lo que se le envía. La realidad es una sustancia ductil que, de forma misteriosa, acaba llenando los moldes que uno crea en su mente. Se atrae todo aquello que se tiene dentro, y por eso se dice que lo semejante atrae a lo semejante. La imaginación es una fuerza creadora, y cuando es dirigida conscientemente, actúa como un cincel que modela la realidad. Por eso, crear el molde mental de la pareja que se está buscando es la manera más eficaz para que ésta aparezca.

6 Repetir esquemas. Hay personas que repiten, una y otra vez, el mismo tipo de experiencias amorosas frustrantes, como si fueran especialistas en dar con la pareja menos adecuada. Se diría que la vida se empeña en ponerlas delante de la misma situación. Pues bien: esto seguirá pasando mientras no aprendan lo que tienen que aprender y no se decidan a leer con atención el mensaje que la vida les repite. Porque vivir es un continuo aprendizaje, y cada uno tiene que aprobar sus propias y personales asignaturas pendientes.

7 Dependencia. Uno de los mayores enemigos del amor de pareja es la dependencia. No se trata de dominar ni de ser dominado, sino de encontrar el equilibrio de fuerzas entre los dos componentes. Hay personas que buscan «colgarse» del otro, y terminan siendo fagocitadas por el compañero-canibal, que acaba devorando su personalidad, su libertad y su energía. Este suele ser el resultado final con el que se encuentran aquellos (especialmente algunas mujeres) que inicialmente pretendían que su pareja les solucionase todos sus problemas. Se paga un alto precio cuando no se quieren asumir las responsabilidades de la propia vida.

CUESTION DE AFINIDADES

Una vez alguien escuchó decir a una mujer que acababa de encontrar al hombre de su vida: «Nos encontramos por afinidad. El estaba receptivo a alguien como yo, y yo buscaba a alguien como él. La vida nos reunió en cuanto los dos estuvimos preparados». Seguramente, esta pareja ya había comprendido que el otro no es una necesidad, sino un complemento. Y tenían claro que el otro no es una posesión, sino un compañero de ruta que nos acompaña por los caminos de la vida.

Para encontrar la persona adecuada, quizá la clave reside en ser uno mismo la persona adecuada.

Quien se encuentra en el punto de evolución personal que le permite comenzar una relación creativa y rica, plena de amor, seguro que inmediatamente sintonizará con alguien que está en ese mismo punto.

El encuentro puede producirse en cualquier momento... pero seguro que ocurre justo cuando usted está listo para ello. ■

tes reflexiones le ayuden a propiciar el encuentro:

1 Soledad. Es necesario reconciliarse con la soledad: quien huye de ella y la teme, está condenado a sentirse siempre solo, aunque esté acompañado. La soledad tiene muchas cosas positivas, entre ellas la libertad y la independencia. Aprender a disfrutarlas ayuda a maturar emocionalmente.

2 Quererse a uno mismo. Si uno no se quiere a sí mismo, ¿cómo puede esperar que alguien le quiera? Si usted no se da amor, si no se cuida, ¿quién va a hacerlo? Si no se acepta como es, no se respeta y no se valora en su dignidad humana, ¿por qué lo van a hacer otros?

Eleve su nivel de autoestima, pero recordando que es algo más que aprender a valorarse; conlleva la responsabilidad de hacerse merecedor de ella.

3 Barreras. La forma más eficaz de ponerle barreras al amor es cultivar todo lo que se le opone: el egoísmo, el rencor, la envidia... Estos sentimientos y actitudes negativas generan una serie de resistencias para que el amor nos inunde. Cada resistencia interior es una dificultad que se expresa en el exterior.

4 Preguntas. Formularse a uno mismo una serie de preguntas acerca del compañero ideal, ayuda a revisar conceptos que quizá estén anquilosados y sea

Nuestra imaginación es una fuerza creadora. Por eso, crear el molde mental de la pareja que se está buscando suele ser la manera más eficaz para que ésta aparezca.

Vaya uno a saber cómo será el mundo más allá del año 2000. Tenemos una única certeza: si todavía estamos ahí, para entonces ya seremos gente del siglo pasado, y, peor todavía, seremos gente del pasado milenio.

Sin embargo, aunque no podemos adivinar el mundo que será, bien podemos imaginar el que queremos que sea. El derecho de soñar no figura entre los treinta derechos humanos que las Naciones Unidas proclamaron a fines de 1948. Pero si no fuera por él, y por las aguas que da de beber, los demás derechos se morirían de sed.

Deliremos, pues, por un ratito. El mundo, que está patas arriba, se pondrá sobre sus pies:

— En las calles, los automóviles serán pisados por los perros.

— El aire estará limpio de los venenos de las máquinas y no tendrá más contaminación que la que emana de los miedos humanos y de las humanas pasiones.

El derecho de soñar

EDUARDO GALEANO



— La gente no será manejada por el automóvil, ni será programada por la computadora, ni será comprada por el supermercado, ni será mirada por el televisor.

— El televisor dejará de ser el miembro más importante de la familia y será tratado como la plancha o el lavarropas.

— La gente trabajará para vivir, en lugar de vivir para trabajar.

— En ningún país irán presos los muchachos que se nieguen a hacer el servicio militar, sino los que quieran hacerlo.

— Los economistas no llamarán *nivel de vida* al nivel de

consumo ni llamarán *calidad de vida* a la cantidad de cosas.

— Los cocineros no creerán que a las langostas les encanta que las hiervan vivas.

— Los historiadores no creerán que a los países les encanta ser invadidos.

— Los políticos no creerán que a los pobres les encanta comer promesas.

— El mundo ya no estará en guerra contra los pobres, sino contra la pobreza, y la industria militar no tendrá más remedio que declararse en quiebra por siempre jamás.

— Nadie morirá de hambre, porque nadie morirá de indignación.

— Los niños de la calle no serán tratados como si fueran basura, porque no habrá niños de la calle.

— Los niños ricos no serán tratados como si fueran dinero, porque no habrá niños ricos.

— La educación no será el privilegio de quienes puedan pagarla.

— La policía no será la maldición de quienes no pueden comprarla.

— La justicia y la libertad, hermanas siamesas condenadas a vivir separadas, volverán a juntarse, bien pegaditas, espalda contra espalda.

— Una mujer, negra, será presidenta de Brasil, y otra mu-

jer, negra, será presidenta de los Estados Unidos de América. Una mujer india gobernará Guatemala, y otra, Perú.

— En Argentina, las *locas* de la Plaza de Mayo serán un ejemplo de salud mental, porque ellas se negaron a olvidar en los tiempos de la amnesia obligatoria.

— La Santa Madre Iglesia corregirá algunas erratas de las piedras de Moisés. El sexto mandamiento ordenará: "Festejarás el cuerpo". El noveno, que desconfía del deseo, lo declarará sagrado.

— La Iglesia también dictará un undécimo mandamiento, que se le había olvidado al Señor: "Amarás a la naturaleza, de la que formas parte".

— Todos los penitentes serán celebrantes, y no habrá noche que no sea vivida como si fuera la última, ni día que no sea vivido como si fuera el primero.

Eduardo Galeano es escritor chileno.

POR KEN WILBER

LA UNIDAD CON EL TODO

Ken Wilber (1948) es considerado el principal teórico de la psicología transpersonal. Vive en Boulder (Colorado) consagrado a la escritura y la meditación. Ha elaborado una síntesis magistral que engloba los distintos enfoques del fenómeno de la conciencia, tanto en su vertiente psicológica como en su faceta espiritual. Entre sus mejores obras destacan *La conciencia sin fronteras*, *Gracia y Coraje*, *Después del Edén* y *Psicología Integral*.

¿C onsidera usted que los sabios y los místicos están locos? ¿Por qué todos ellos nos ofrecen versiones diferentes de la misma historia? La historia de despertar un buen día y descubrir que es uno con el Todo de un modo atemporal, eterno e infinito.

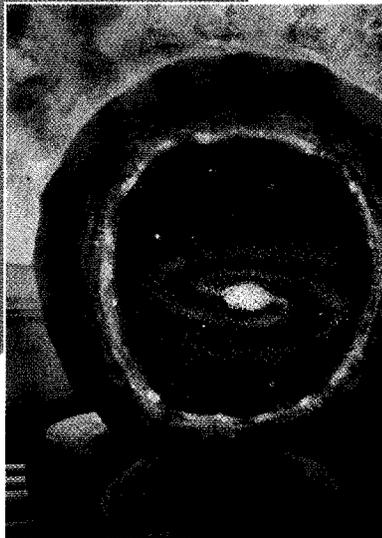
Tal vez todos estén locos, tal vez sean meros idiotas ante el rostro del Abismo, tal vez necesiten de un terapeuta que les comprenda. Pero entonces me pregunto si la secuencia evolutiva realmente va desde la materia hasta el cuerpo y, desde éste, hasta la mente, el alma y el espíritu, trascendiendo e incluyendo cada vez con mayor profundidad, mayor conciencia y mayor globalidad. Y, tal vez, en los dominios superiores de la evolución, la conciencia del individuo llegue a rozar el infinito en un abrazo que englobe a la totalidad del Kosmos, en una conciencia Cósmica en la que el Espíritu despierte a su auténtica naturaleza.

¿Le parece esta historia, glosada por todos los místicos y sabios del mundo, más absurda que la que nos ofrece el materialismo científico al asegurar que todo esto «no es más que un cuento contado por un idiota, que no significa absolutamente nada»?

Yo creo que los sabios constituyen la avanzadilla del impulso secreto de la evolución, la vanguardia del impulso autotranscendente que siempre va más allá; considero que encarnan el impulso esencial del Kosmos hacia una mayor profundidad y expansión

de la conciencia. Creo que están conectados con la Totalidad, que el Kosmos canta con su voz y que el Espíritu resplandece en sus ojos. Y también creo que pregonan el rostro del mañana, un rostro que nos abre al corazón de nuestro propio destino, un destino que está también presente ahora mismo en la atemporalidad de este instante y que, en ese asombroso reconocimiento, la voz del sabio se convierte en su propia voz, los ojos del sabio se convierten en sus propios ojos, usted habla con la lengua de los ángeles y se ilumina con el resplandor de una comprensión que nunca ha nacido y que nunca morirá; descubriendo que su identidad es, en realidad, el Todo y que usted ya no es una mera parte de esa corriente, sino la totalidad de la corriente, una Totalidad que no se despliega en torno a usted sino en su mismo interior. Las estrellas ya no brillan ahí sino aquí, las supernovas estallan en su corazón y el sol resplandece en el interior de su conciencia. Y no

se trata de una Totalidad final sino tan sólo de un proceso interminable en el que usted es la apertura, la claridad o la Vacuidad pura en la que se despliega, incesante, milagrosa, eterna y luminosamente, la totalidad del proceso.



El juego ha terminado, la pesadilla de la evolución ha concluido y usted se halla en el mismo punto en el que estaba antes de comenzar la representación. Usted reconoce su propio Rostro Original, el que tenía antes del Big-Bang, el de la completa Vacuidad que sonríe en toda criatura y que resplandece como la totalidad del Kosmos. Y todo se desvanece en esa mirada primordial, en la que lo único que perdura es la sonrisa y el reflejo de la luna en un estanque tranquilo, en una

noche transparente como el cristal.

El proceso de desarrollo transpersonal se reanudará hasta llegar a un momento en el que usted no sólo ascienda la escalera sino que termine desembarazándose de ella. Aquí y ahí, dentro y fuera, sujeto y objeto, pierden entonces todo su significado. Usted ya no estará «aquí» observando un mundo que se halle «ahí»; ya no estará contemplando el Kosmos sino que se habrá convertido en el Kosmos. La chispa divina resplandecerá en cada visión y en cada sonido. Eso es usted. El sol ya no brillará sobre su cabeza sino dentro de ella y las galaxias aparecerán y se desvanecerán en el interior de su corazón. El tiempo y el espacio danzarán como imágenes deslumbrantes ante la presencia de la radiante Vacuidad y el universo entero perderá todo su peso. Usted podrá beberse la Vía Láctea de un trago, sostener a Gaia en la palma de la mano y bendecirla. Y todo eso resultará tan cotidiano que ni siquiera pensará en ello. ■

Este texto es un extracto de *Breve historia de todas las cosas*, de Ken Wilber, traducido por David González Raga y publicado por editorial Kairós, Barcelona, 1996.

VIVE AHORA.

Y 400 400

-PREOCUPATE DEL PRESENTE ANTES QUE DEL PASADO O DEL FUTURO.

-VIVE AQUI.

-OCUPATE DE LO QUE ESTA PRESENTE ANTES DE LO QUE ESTA AUSENTE.

-DEJA DE PENSAR COSAS INNECESARIAS.

-EN LUGAR DE ELLO GUSTA Y MIRA.

-EXPRESA EN VEZ DE MANIPULAR, EXPLICAR, JUSTIFICAR Y JUZGAR.

-ENTREGATE A LA DESAZON Y AL DOLOR DE LA MISMA MANERA QUE TE ENTREGAS AL PLACER.

-NO LIMITES TU CONCIENCIA.

-NO ACEPTES OTROS DEBES Y DEBERIAS QUE LOS QUE TU TE IMPONGAS.

-NO ADORES IDOLO ALGUNO.

-ASUME PLENA RESPONSABILIDAD DE TUS ACCIONES, SENTIMIENTOS Y PENSAMIENTOS.

-ACEPTA SER COMO ERES.

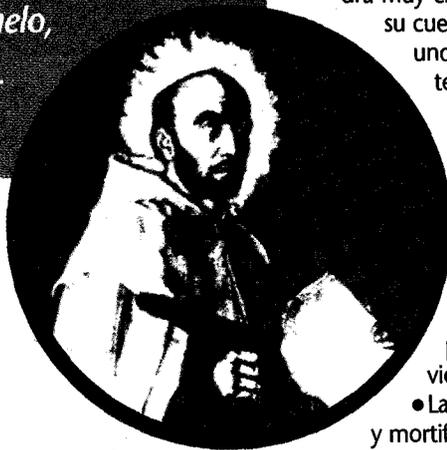
(GESTALT. ~~Filosofia de la Forma~~)

E 1 MAYO 1986

POR SAN JUAN DE LA CRUZ

DICHOS DE AMOR Y DE LUZ

Juan de Yepes Álvarez (1542-1591), más conocido como San Juan de la Cruz, fue uno de los grandes místicos españoles, reformador de la orden religiosa de los carmelitas junto a Santa Teresa de Ávila. Aunque su obra más conocida es *Cántico Espiritual*, en otras como *Noche oscura del alma*, *Llama de amor viva* o *Subida al Monte Carmelo*, expresa de manera bellísima la experiencia de la unión con Dios.



Donde no hay amor, ponga amor y sacará amor

- El alma sola, sin maestro, que tiene virtud, es como el carbón encendido que está solo; antes se irá enfriando que encendiendo.
- Más agrada a Dios una obra, por pequeña que sea, hecha en escondido no teniendo voluntad de que se sepa, que mil hechas con gana de que la sepan los hombres.
- El que de los apetitos no se deja llevar, volará ligero según el espíritu, como el ave a que no falta pluma.
- El alma enamorada es alma blanda, mansa, humilde y paciente.
- El alma dura en su amor propio se endurece.
- El que la ocasión pierde es como el que soltó el ave de la mano, que no la volverá a cobrar.
- Un solo pensamiento del hombre vale más que todo el mundo; por tanto, sólo Dios es digno de él.
- Eso que pretendes y lo que más deseas no lo hallarás por esa vía tuya ni por la alta contemplación, sino en la mucha humildad y rendimiento de corazón.
- No te canses, que no entrarás en el sabor y suavidad de espíritu si no te dieres a la mortificación de todo eso que quieres.
- No es de voluntad de Dios que el alma se turbe de nada ni que padezca trabajos; que si los padece en los adversos casos del mundo es por la flaqueza de su virtud, porque el alma del perfecto se goza en lo que se pena la imperfecta.
- No pienses que porque en aquel no relucen las virtudes que tú piensas, no será precioso delante de Dios por lo que tú no piensas.
- Mucho se desmejora y menoscaba el secreto de la conciencia todas las veces que alguno manifiesta a los hombres el fruto de ella, porque entonces recibe por galardón el fruto de la fama transitoria.

- No te goces en las prosperidades temporales, pues no sabes de cierto que te aseguran la vida eterna.
- Aunque obres muchas cosas, si no aprendes a negar tu voluntad y sujetarte, perdiendo cuidado de ti y de tus cosas, no aprovecharás en la perfección.
- Sea enemiga de admitir en su alma cosas que no tienen en sí sustancia espiritual, porque no la hagan perder el gusto de la devoción y el recogimiento.
- El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa.
- Hay almas que se revuelcan en el cieno como los animales que se revuelcan en él, y otras que vuelan como las aves, que en el aire se purifican y limpian.
- Los trabajos los hemos de medir a nosotros, y no nosotros a los trabajos.
- El cabello que se peina a menudo estará esclarecido y no tendrá dificultad en peinarse cuantas veces quisiere. Y el alma que a menudo examina sus pensamientos, palabras y obras, que son sus cabellos, obrando por amor de Dios todas las cosas, tendrá muy claro su cabello, y mirarle ha el Esposo su cuello y quedará preso en él y llagado en uno de sus ojos, que es la pureza de intención con que obra todas las cosas. El cabello se comienza a peinar de lo alto de la cabeza si queremos esté esclarecido; todas nuestras obras se han de comenzar desde lo más alto del amor de Dios, si quieres que sean puras y claras.
- Lo que pretende Dios es hacernos dioses por participación, siéndole él por naturaleza, como el fuego convierte todas las cosas en fuego.
- La sabiduría entra por el amor, silencio y mortificación. Grande sabiduría es saber callar y no mirar dichos ni hechos ni vidas ajenas.
- Cinco daños causa cualquier apetito en el alma: el primero, que la inquieta; el segundo, que la enturbia; el tercero, que la ensucia; el cuarto, que la enflaquece; el quinto, que la oscurece.
- Hable poco, y en cosas que no es preguntado no se meta.
- No se disculpe ni rehuse ser corregido de todos; oiga con rostro sereno toda reprensión; piense que se lo dice Dios.
- Lo que hablare sea de manera que no sea nadie ofendido, y que sea en cosas que no le pueda pesar que lo sepan todos.
- Procure conservar el corazón en paz; no le desasosiegue ningún suceso de este mundo; mire que todo se ha de acabar.
- Cuanto más te apartas de las cosas terrenas, tanto más te acercas a las celestiales y más hallas en Dios.
- Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo.
- Humilde es el que se esconde en su propia nada y se sabe dejar a Dios.
- Donde no hay amor, ponga amor y sacará amor.
- Mejor es sufrir por Dios que hacer milagros. ■

Estos aforismos han sido escogidos entre los que forman la obra *Dichos de luz y amor*, de San Juan de la Cruz.