

# EL CORAZON DE DIAMANTE

## A.H. ALMAAS

LIBRO I : Elementos de lo Real en el hombre

---

### CAPITULO I

#### EN EL MUNDO, PERO NO DEL MUNDO

Hay un dicho sufi: “Estar en el mundo, pero no pertenecer a él”. Esta frase puede tener varios significados. El significado depende de la situación y de tu propio desarrollo y capacidad de comprensión. “Estar en el mundo, pero no pertenecer a él” es un asunto de orientación. Hablaré sobre algunos de los significados de esta frase de modo que podáis tener una mejor comprensión de lo que estamos haciendo aquí.

Cuando nace un bebé, es todo esencia o puro ser. Su esencia no es la misma, desde luego, que la esencia de un adulto desarrollado o realizado. Es la esencia de un niño, indiferenciada, como un gran amasijo. A medida que el niño se desarrolla, la personalidad comienza a desarrollarse como resultados de interacciones con el entorno y especialmente con los padres. Puesto que la mayoría de los padres se encuentran identificados con sus personalidades y no con su esencia no reconocen ni animan la esencia del niño. De modo que, al cabo de unos pocos años, la esencia es, de hecho, olvidada, y en lugar de la esencia, se desarrolla la personalidad. La esencia es reemplazada con distintas identificaciones. El niño se identifica con uno u otro padre, con esta o con esa experiencia, y con toda clase de nociones obre él mismo. A medida que el niño crece, esas identificaciones, experiencias y nociones se consolidan y estructuran como su personalidad. El niño, y posteriormente el adulto, creen que esa estructura es su verdadero “yo”.

Sin embargo, para empezar su esencia estaba allí y aún sigue estando allí. Aunque no fue vista ni reconocida e incluso fue rechazada y herida de diversas maneras, está aún allí. Para protegerse a sí misma se han enterrado, se ha puesto a cubierto. La protección es la personalidad.

No hay nada malo en tener una personalidad. Has de tener una. No podrías sobrevivir sin ella. Sin embargo, si tomas la personalidad como aquello que realmente eres, entonces estás distorsionando la realidad porque tú no eres tu personalidad. La personalidad está compuesta de experiencias del pasado, de ideas, de conceptos, de identificaciones. Tú posees el potencial para desarrollar una verdadera individualidad, la esencia personal, la cual es diferente de la personalidad que cubre la pérdida de la esencia. Pero este potencial normalmente es sometido por lo que denominamos ego: nuestro propio sentido de identidad que ha sido adquirido.

Si una persona se cree que él es el ego, las identificaciones, las ideas, las experiencias del pasado, entonces se dice de él que “no está en el mundo, sino que le pertenece”. No es consciente de quién es realmente, de su esencia. Esto es difícil de comprender a menos que seamos conscientes de nuestra propia esencia en algunos momentos.

De modo que el ego, o el sentido de identidad del ego, ocupa el lugar de lo que llamamos la verdadera identidad, y la personalidad al completo toma el lugar de la esencia. La personalidad es un sustituto, un impostor. Sin embargo, el mundo es simplemente el mundo. Es el mismo tanto para la esencia como para la personalidad. Lo que es, es. Pero lo que difiere es el modo de

ver el mundo. Una persona que “no es del mundo, sino que le pertenece”, se halla orientada hacia la personalidad en vez de hacia la esencia.

Demostremos algunos ejemplos de cómo el estar identificado con tu personalidad distorsiona la realidad y, desde luego, como resultado surge el sufrimiento. Consideremos el caso del abrirte paso en el mundo, de ser independiente, de valer por ti mismo, de ser fuerte, de triunfar, de hacerte un hueco. Esa es una gran preocupación, un asunto importante. Casi todo el mundo alberga esa intención. Pero ese objetivo puede ser un objetivo que nazca de la orientación de la esencia o de una inclinación de la personalidad. Hay una gran, una gran diferencia. El establecerte por ti mismo en el mundo y ser independiente significa construir el aspecto personal de la esencia y consolidarlo. Es un logro totalmente interior. Por esto puede que realmente tengas un profundo deseo de actualizar eso que tú eres, tu verdadero sentido de identidad, ser independiente de una forma auténtica sin estar influenciado por tu inconsciente ni por tus pasadas circunstancias. La verdadera independencia quiere decir no depender del pasado. Ser quien realmente eres, significa estar libre de todas las identificaciones del pasado que han construido tu falso sentido de identidad. Ser quien realmente eres no depende de lo que hagas en el mundo. Hagas lo que hagas en el mundo puede ser una expresión de quién eres, pero no te define. Cuando eres tu esencia persona, tu verdadero sentido de identidad, cualquier cosa que hagas tendrá esa orientación esencial. Por lo general crees que el trabajo que escojas, sea el que sea: jardinero, médico, madre,... te hará sentir realmente lo que eres. Pero eso significa que estás identificado con una parte del mundo. Significa que ahí hay una distorsión de la realidad.

Por lo general cuando una persona comienza a trabajar sobre sí misma, no tiene idea de la diferencia entre aquello que ha sido escogido por la personalidad y aquello que se ha elegido movido por la esencia. Puede que tenga vagos deseos, preferencias y que crea que haciendo esto en lugar de aquello, le ayudará a ser él mismo. No existe una guía clara en los comienzos. Y debido a las identificaciones del ego, la persona no solamente carece de un principio director, sino que cree que su personalidad le está conminando a hacerlo y es muy vehemente en la defensa de esos puntos. “Esto soy yo, esto es lo que soy; esto es lo mejor” Y, desde luego, cada vez que cuestionas sus planes de futuro, cada vez que cuestionas sus ideas sobre quién se cree que es él, se siente realmente amenazado. Incluso el empezar a cuestionar esas estructuras significa la posibilidad de destruir todas sus creencias. Así pues, el impulso de la personalidad hacia la independencia y la identidad es realmente un reflejo distorsionado del anhelo en pos de un aspecto determinado de la esencia, lo que denominamos aspecto personal. En determinadas historias sufies a esto se le denomina la Perla Preciosa de la Princesa, o la Perla Invaluable. Existen muchas historias sobre la princesa – la esencia personal- siendo liberada de la prisión, que es, desde luego, la prisión de la personalidad, de eso que es falso en nosotros. Y en otras historias, es la búsqueda en pos de una gema preciosa la que simboliza la búsqueda de la esencia personal.

¿Cómo aplicar el “estar en el mundo, pero no pertenecer a él” en esta situación? “Estar en el mundo, pero no pertenecer a él” significa que continúas haciendo lo que haces, continúas con tu carrera como médico, como jardinero, como madre, y así sucesivamente, pero en todo momento recuerdas y realizas que eso es realmente un reflejo de algo más, que lo que tú más profundamente deseas es actualizar una parte de ti mismo. Y el esfuerzo y el trabajo principal en lo que tú has elegido radica en la comprensión de cierta parte de ti mismo y en su actualización. Si vives de esta forma, es cierto que vives en el mundo, pero tu motivación es diferente; no perteneces al mundo. Tu intención no es ser un médico, o un jardinero, o una madre. Tu propósito es encontrar la perla preciosa: tu esencial personal. Si eres un médico te podrán dar premio tras premio; si eres abogado podrás llegar a Fiscal del estado. Pero te seguirás sintiendo insatisfecho si no encuentras la perla. Tendrás que esforzarte más, tendrás que intentarlo de nuevo, tendrás que probar más. Podrás pasarte la vida esforzándote por obtener más y mejores resultados.

No mal interpretes lo que estoy diciendo. No quiero decir que no debas de perseguir eso que estás persiguiendo. No estoy diciendo que debas sentarte en casa y pensar en lo que es la perla preciosa. Estoy diciendo que hagas lo que hagas, será una distorsión de lo real hasta que tu orientación siga a la esencia, hasta que hayas actualizado tu esencia personal. Pero debido a que tu personalidad es una distorsión de lo real, puede apuntar a lo real. Si comprendes eso podrás empezar a ver que el reflejo es realmente un reflejo de algo.

Por esto el dicho no es “no estar en el mundo”, sino, “estar en el mundo, pero no pertenecer a él”. “En el mundo” no quiere decir estar meditando en una montaña ni vivir en un monasterio. Estás ya viviendo la vida del mundo. Tu vida es una aventura y hagas lo que hagas en el mundo carece de objetivo propio, sino que el proceso es el crisol para separar el oro de la ganga.

Una vez que te descubres como esencia personal, lo que hagas no tiene mucha importancia. Escoges aquello que agranda y realza tu verdadero ser. No podrá nunca existir un sentimiento de satisfacción duradero a menos que hayas realizado esa parte esencial de ti mismo. Nada podrá ocupar su lugar.

Consideremos otro ejemplo: el caso de convivir con alguien y seguir siendo independiente. Parece que has de sacrificar, que has de renunciar, a una parte de ti mismo. No quieres hacer esto; quieres sentirte independiente. Quieres sentirte cerca, en intimidad, amando y siendo amado, y aun así ser tú mismo sin sacrificarte ni comprometerte.

Estás todavía “en el mundo”. ¿Cómo puedes “no pertenecer a él” en este ejemplo? Primero necesitamos comprender algo sobre la naturaleza de las relaciones. El centro de la necesidad de relaciones amorosas íntimas reside en el deseo por actualizar una cierta relación que tuviste en tu infancia con tu madre. Cuando eras un bebé de cuatro o cinco meses, estabas en un estado denominado “de unión simbiótica”. En este estado estabas esencialmente fundido con tu madre. No existía sentido de “Yo soy yo” y “Tú eres otro”. Existía una total e indiferenciada unidad con toda clase de sensaciones cálidas, maravillosas, placenteras. Por eso cuando piensas en lo que esperas de una relación, generalmente descubres que deseas estar tan próximo que dejen de existir dos seres, que deje de haber dos individuos separados. Existe un profundo deseo de fundirse en la otra persona, sin límites, de modo que no es ni siquiera un tema de dos personas amándose; es simplemente un estado de amor. Es una gran amasijo, un maravilloso y dorado amasijo, como la miel con el sol resplandeciendo a su través. Un vientre dorado. Te sientes seguro, protegido, fundido. Tu cuerpo es todo placer, tu mente no existe. Y debido a que tuvimos esta experiencia con tu madre durante tu infancia, creemos muy profundamente que podemos estar en este estado otra vez solamente estando con alguien más. De modo que buscamos a la persona adecuada, ese “otro”. Lo que realmente buscamos es ese sentimiento de estar fundiéndote; el dorado sentimiento de estar fundiéndose.

Pero aún no hemos dicho como podemos lograr esto y “no pertenecer al mundo”. Bien, primero es necesario comprender que el estado de completa fusión, de completa desaparición en un placer fusionante, es un estado de la esencia. Y puedes obtener este estado por ti mismo. No has de estar con nadie más para obtenerlo. Puedes experimentar este estado de la esencia por ti mismo, en cualquier parte, con tu gato, con la alfombra, con tu coche, con otra persona, con cualquier cosa. Pero nuestra creencia en necesitamos a alguien más para tener ese sentimiento dorado de fusión, es muy fuerte. “Si tan sólo pudiera fundirme entre tus brazos, si simplemente me amaras, todo sería maravilloso”. Crees que con esto lo conseguirás. Para la mayoría de la gente es más fácil experimentar el estado de fusión con alguien, porque el que haya alguien más es la condición que han pre-establecido. Pero la auténtica búsqueda es en pos de un determinado aspecto de la esencia. De modo que en este caso “estar en el mundo, pero no pertenecer a él” no significa que hayas de dejar de lado las relaciones y que te vayas a una cueva en algún lugar del Polo Norte y te fundas con los icebergs. Aunque si deseas hacerlo, está bien. Realmente no tiene importancia. Lo que importa es que estés lo que estés haciendo, estés en una relación o no lo

estés, necesitas mirar en ti mismo y descubrir cuáles son las barreras que te impiden experimentar esa parte de ti que es capaz de sentirse fundida y fusionada, sin importar con quién estés o dónde estés.

El deseo por este estado de esencia afecta no sólo a las relaciones de pareja, sino también al deseo de tener niños. La gente anhela este estado de fusión con un niño. Cuando la gente busca experiencias estéticas – hermosos paisajes; cosas como esas- lo que realmente están deseando es ese sentimiento de fusión con lo que les rodea. Creen que es necesario que se cumplan unas determinadas condiciones. Así que, las relaciones pueden ser un crisol para el descubrimiento de una determinada sustancia de oro.

Te he proporcionado dos ejemplos que están íntimamente conectados. El primer ejemplo tienen que ver con la independencia, con el ser tú mismo, y hace aflorar el tema de la identidad – el aspecto personal de la esencia. El otro ejemplo tiene que ver con las relaciones y por lo general pone sobre el tapete un conflicto entre el ser un yo separado y la fusión, lo cual hace que te sientas como si estuvieras perdiendo tu identidad.

Tú prestas atención a tu propia situación actual en el mundo, que no es más que un reflejo distorsionado del verdadero estado de cosas, para descubrir qué es lo que realmente está allí. Tu carrera, tus intereses, tus relaciones, son muy importantes, pero son importantes solamente como medio para conducirte hacia una mayor comprensión de ti mismo. Si no, son irrelevantes.

El maestro zen Hakuin, era ensalzado por sus vecinos al ser considerado como uno que llevaba una vida pura.

Una hermosa chica japonesa cuyos padres eran los propietarios de un almacén de comestibles, vivía cerca de él. De repente, sin previo conocimiento, sus padres descubrieron que esperaba un niño.

Sus padres se enfadaron por ello. Ella no quería confesar quién era el padre, pero tras muchas discusiones, citó por fin a Hakuin. Muy enojados, los padres acudieron a ver al maestro. “¿Ah si?”, fue todo lo que dijo.

Después de que el niño naciera, lo llevaron a Hakuin. Por entonces él ya había perdido su reputación, lo cual no le preocupaba nada, y tomó a su cuidado al pequeño. Los vecinos le dieron leche y todo aquello que el pequeño necesitaba.

Un año más tarde la niña-madre no pudo soportarlo ya más y les dijo a sus padres la verdad, que el verdadero padre del niño era un joven que trabajaba en el mercado del pescado.

La madre y el padre de la chica fueron a ver a Hakuin y a pedirle disculpas, a solicitar su perdón y recuperar al niño.

Hakuin aceptó y al entregar al niño todo lo que dijo fue, “¿Ah si?”

Las cosas van cambiando. A veces él es considerado bueno, a veces malo. Eso no le preocupa. No distingue entre ambas. Eso no tiene que ver en absoluto con lo que él es. El es siempre él. Lo que suceda a su alrededor es irrelevante. Aun así, él es el que es.

Tu esencia es muy inteligente, muy generosa. Tiene una forma particular de lanzar ante ti un conflicto, de forma que al observar este conflicto o esta barrera descubrirás algo que necesitas saber. La situación que se te proporciona es perfecta es términos de oportunidad, de lugar, de la gente implicada, de tus capacidades, de las capacidades de los que te rodean, en todo, en cada detalle. La situación es tal que, si tratas verdaderamente de entenderla, comprenderás algo sobre

tu esencia. No ha aparecido para que tengas una época difícil. Tendrás tiempos difíciles si solamente te fijas en la manifestación, en el conflicto en sí, como si fuera una dificultad. Si miras a través de él desde la perspectiva del ego, de la identificación, entonces sufrirás y continuarás sufriendo. Pero si ves que te das de bruces contigo mismo y que sufres porque te encuentras con algo en tu camino cuando no prestabas atención, entonces desearás descubrir más sobre lo que eso era, más sobre esa barrera.

De modo que lo que aquí estamos haciendo es observar los obstáculos que traes para trabajar sobre ellos en este grupo. Los desmantelamos, los analizamos, examinamos de dónde vienen en términos de tu infancia y de tus relaciones y de tu vida en este mundo actual. Y de todo este material, extraemos por fin el auténtico y precioso metal, o las gemas que están escondidas en él. Por eso todo ese material estaba ahí. Piensas que trabajando sobre el tema de tu independencia finalmente serás independiente, serás capaz de sostenerte a ti mismo, de ganar mucho dinero, de hacer lo que quieres y todo eso. Eso es verdad, pero no es el factor más importante. El aspecto más importante al trabajar sobre cualquier tema y ser consciente de él, es para desarrollar algo en tu interior. Entonces todo lo demás seguirá casi sin esfuerzo.

Así pues, “está en el mundo, pero no formes parte de él”. Vivimos en el mundo y hacemos lo que todo el mundo hace: llevamos ropas, comemos, vamos a la verdulería, tenemos un trabajo, hacemos el amor, luchamos, de todo. Sin embargo nuestro foco es diferente. No nos identificamos con la parte

De nosotros que come, que compra, que trabaja y así sucesivamente. Aprendemos a desarrollar la capacidad de ser conscientes de lo que está sucediendo, pero al mismo tiempo no nos identificamos con ello. Desarrollamos eso que denominamos ser consciencia y desidentificación. Como sabes, esas son las cosas más importantes para poder desarrollar el trabajo de comprenderte a ti mismo. Has de ser consciente de lo que está sucediendo en tu interior y en tu exterior. El mundo es visto como una gran aula y las situaciones que se dan en el mundo son clases para que desarrolles determinados aspectos de ti mismo, determinados aspectos de tu esencia. El mundo entero es una gran universidad ofreciendo una gran variedad de clases: clases sobre sexo, sobre el trabajo, sobre las relaciones, sobre la dependencia y la independencia,...

Poco a poco nos vamos haciendo conscientes de nuestras vidas y de nuestras situaciones con todos sus conflictos y barreras sin creernos completamente que eso es todo lo que hay. Cuanto más capaces somos de prestar atención y de desidentificarnos, más capaces somos de ver la auténtica verdad que está ahí, como venas de oro en montañas y montañas de roca. La Verdad, el oro en toda esa ganga. El desarrollar esa capacidad de estar atentos y al mismo tiempo de desidentificarnos nos conduce por fin a experimentar nuestra esencia.

“Estar en el mundo, pero no pertenecer a él” no solamente describe a la persona que es libre. Describe a la esencia misma. Ese es su aspecto más profundo. ¿Qué es pues el mundo, el mundo en el que estamos pero al que no pertenecemos? El mundo es, desde luego, una multiplicidad de factores. Pero el mundo tal y como lo percibimos está básicamente constituido por pensamientos mentales e imágenes, emociones y sensaciones. Todo lo que sabes del mundo y de ti mismo depende de pensamientos, imágenes, emociones y sensaciones. ¿Qué otra cosa conoces? En último término, el mundo tal y como lo percibes se reduce a tus sensaciones del mundo, a tus emociones sobre él, y a las imágenes mentales y a los pensamientos que tú tienes. Por ejemplo, un árbol es un árbol y es una parte del mundo, pero ¿qué es para ti? Una determinada imagen en tu mente, la forma que tiene, un sentimiento sobre él, sensaciones cuando lo tocas –corteza áspera, corteza suave. Si estás sentado en una silla, ¿qué es la silla para ti en tu experiencia directa? Una sensación bajo tus nalgas, ¿correcto? Una imagen suya en tu mente, una idea sobre ella que está haciendo que te sientes en una cierta forma y no en otra. Eso es el mundo.

Ahora bien, esencia es “estar en el mundo, pero no pertenecer a él”. No son sensaciones, emociones o sucesos mentales. Pero ella está “en el mundo”. Vive ahí con esas cosas. Es como el oro en la roca. No es la roca; está en la roca. La esencia está en las sensaciones, en las emociones, en las formas mentales, pero no es ninguno de ellos. Los diamantes y las esmeraldas – las piedras preciosas- están en la tierra, pero no la tierra misma. Son algo más. Así es la esencia en ti. No es tu carne, no es tus emociones, no es tus pensamientos. Pero está embebida ahí. La esencia está en ti como el oro en la roca, como las piedras preciosas en la tierra.

Al ser esta la situación, puedes explorar, puedes indagar para descubrirla. Puedes escarbar en el cuerpo y en las emociones, en los hechos mentales, para descubrir la sustancia preciosa. Por ejemplo puedes hacer algo de trabajo corporal para desarrollara la sensibilidad de tu cuerpo. Puede que descubras qué es lo que hay ahí, qué es la esencia. Puedes explorar tus emociones y tus sensaciones hasta que seas tan consciente de ellas que veas las sutiles diferencias. Verás que aquello que tenías la seguridad de que era una emoción, no es una emoción; que lo que allí hay no es una sensación física, sino que todo el tiempo tu pensamiento estaba allí, próximo, muy próximo a la sensación física, pero sin ser realmente una sensación física. La esencia es como un algo físico que no pertenece al cuerpo físico. Es como una existencia física en un nivel diferente, de una modalidad distinta.

Hay un significado más profundo del “estar en el mundo, pero no pertenecer a él”. Una vez es descubierto, la esencia experimenta un desarrollo, un refinamiento alquímico, hasta que alcanza su naturaleza fundamental, la verdadera naturaleza de la esencia, que es la naturaleza de todas las cosas. Es mi naturaleza, pero también es tu naturaleza. Es la naturaleza de los pájaros, de los gatos, de los árboles, de las rocas, de todo. No es la roca, ni el gato, ni tu cuerpo, ni tú, ni yo. Es la verdadera naturaleza de esas cosas. Es lo que permite existir a esas cosas. Esa real naturaleza de la esencia, la naturaleza de todas las cosas, es lo que a veces llamamos Dios.

Dios, la esencia de la esencia, está en todas partes: en el cuerpo físico, en las sensaciones mismas, en los mismos pensamientos, en lo animado, en lo inanimado, en todo. Pero no es esas cosas. Está en ellas pero no es ellas. Así Dios, la esencia de la esencia, “está en el mundo, pero le pertenece al mundo”, y éste es su significado más profundo. Hay un importante aspecto del “estar en el mundo, pero no pertenecerle” que deseo señalar aquí. Es el reconocimiento de los que es esencia y de lo que no es esencia, y esos significa reconocer y comprobar que esa esencia está operando en ti, que es el verdadero factor que opera en ti.

La esencia se desarrolla muy rápidamente en el momento en que es vista y reconocida. Florece al ser reconocida. Si no la reconoces, permanece dormida. En el instante en que la reconoces, empieza a crecer; se alimenta de la luz. Esto es muy importante para determinados aspectos de nuestro Trabajo aquí. Debemos reconocer cuáles son los actores que verdaderamente contribuyen a nuestro cambio y desarrollo. Por ejemplo, digamos que has estado trabajando sobre ti durante un año o dos, viniendo a este grupo y tratando con los asuntos de tu vida, y que han comenzado a aparecer ciertos cambios en ti. Pude ser que tu corazón se haya abierto, o que tengas más claridad. Puede que digas, “¡Oh! Mi corazón se ha abierto porque me encontré con esa maravillosa mujer. Es tan maravillosa que mi corazón se abrió a ella y desde entonces ha estado abierto”. De esta forma no le das a tu trabajo sobre la esencia el reconocimiento debido; le das el reconocimiento a alguien distinto. Cuando haces esto, te privas a ti mismo de que el trabajo sobre la esencia continúe, aportándote más comprensión sobre la Verdad. Le das el mérito a aquello que no se lo merece. Cuando haces esto, invalidas tu trabajo. Has estado haciendo dos años de trabajo sobre la comprensión de ti mismo, pero estás afirmando que esto no hizo nada. Tu apertura, tu expansividad, la plenitud que experimentas se debe a que encontraste a esa maravillosa mujer. O afirmas que tu kundalini se actualizó porque alguien te dio un determinado masaje, porque alguien trabajo sobre tu sacro de una forma determinada. E ignoras por completo el hecho de que has estado durante cinco años

enfrentándote con toda clase de emociones y que si no hubieras hecho este trabajo, otro podría haber estado masajeando tu sacro con papel de lija y no hubieras sentido nada.

Si coges un resfriado y al mismo tiempo sientes que tu corazón se ha abierto, puedes incluso decir que tu corazón se ha abierto debido al resfriado. Le das el mérito a tu resfriado, a tu enfermedad, en vez de reconocer esos cuatros años de trabajo que lo abrieron. Probablemente el resfriado es una resistencia contra una mayor apertura. El enfermar es una resistencia común contra la expansión.

Es muy importante poseer esa facultad discriminadora, no solamente en términos de orientación – de lo que ya hablamos antes–, sino también en términos de cuáles son las verdaderas influencias que existen en tu vida. Si reconoces los méritos de aquello que los merece, invalidas eso que originó los cambios, aquello que aportó el crecimiento: tu propio trabajo, tu propia capacidad, tu propia esencia.

En mi experiencia he visto que muchos de mis amigos han experimentado su esencia, pero no han comprendido qué es lo que era porque la mayoría de las veces invalidaban lo que ellos habían hecho. Cada vez que empezaban otra cosa, otro tipo de estudio o disciplina espiritual, a algún otro tipo de auto-exploración, invalidaban aquello que habían aprendido, lo echaban todo por la borda. Se desprendían de toda su comprensión y de todo aquello que habían aprendido que era de valor. Luego tenían que empezar de nuevo. Yo fui afortunado, no invalidé nada. Siempre que cambié a alguna otra cosa, comprendí exactamente lo que había aprendido de lo anterior. I descubrí que esto es un hecho sumamente importante.

A veces no es fácil de determinar qué es lo que contribuye a tu comprensión y claridad en tu vida. Pero si eres capaz de discernir qué es, te irás acercando más y más hacia tu esencia, porque solamente la esencia descubre eso. Pero si atribuyes tu desarrollo a hechos externos, no solamente estarás cometiendo un error de juicio, sino que también estarás enlenteciendo o deteniendo el proceso que realmente ha contribuido a tu desarrollo. Le estarás diciendo a tu esencia, “Tú no vales nada”. Y eso es un ataque a tu esencia, estás atacando a tu esencia. El invalidar tu esencia es un aspecto de tu ego o de tu superego. Por lo que yo he observado, frecuentemente la gente no se da cuenta de qué es lo que está realmente sucediendo, de cuál es la fuerza que está operando sobre ellos porque precisamente hay algo en ellos que se resiste a ver y a experimentar la esencia. No es sólo un error de juicio; hay una motivación activa detrás de ello. Es un mecanismo defensivo del propio superego. Y no sólo esto, sino que otra gente será capaz de ver tus cambios, pero los atribuirá a algún otro hecho, de forma que prácticamente careces de soporte o guía proveniente del mundo que te rodea. Cuando la gente es incapaz de reconocer la verdadera fuerza que hay en ti y que está contribuyendo a los cambios que aparecen en tu vida es debido a que ellos mismos se resisten a la percepción de esa fuerza en sí mismos. Ellos no desean ver la verdad, de modo que tampoco desean reconocerla en ti. Según mi propia experiencia, es importante que yo sepa qué es lo que está originando estos cambios y este desarrollo en mí. “Estar en el mundo, pero pertenecer a él” abarca el ver las auténticas causas, las verdaderas fuerzas que están operando en cualquier cosa que hagamos.

¿Alguna pregunta o comentario?

Estudiante.- ¿Es posible que alguien tenga –no sé como decirlo exactamente–, que algunos tengan mayor cantidad de esencia moviéndose, trabajando y revelándose en ellos, que otra gente, aunque ellos sean inconscientes por completo de su esencia?

A.- Sí, eso ocurre. Es lo que Gurdjieff denomina “santos estúpidos”, lo que significa “ser” sin “saber”.

E.- ¿Y los demás se sienten atraídos hacia ellos porque anhelan esa cualidad?

A.- Seguro. A veces la gente se halla desarrollada en esencia sin haber hecho trabajo alguno sobre ellos mismos, simplemente porque no fueron demasiado aplastados en sus comienzos.

E.- Y entonces su esencia está ahí, más evidente, debido a algún accidente, a algún talento,...

A.- Aquí hemos de recordar una cosa: la esencia no tiene nada que ver con el talento. Una persona puede ser muy talentosa, pero al mismo tiempo puede estar completamente identificada con su personalidad. La esencia es, como ya he dicho, “estar en el mundo, pero no pertenecer a él”. El talento es parte del mundo. Desde luego, la esencia puede alimentar y hacer fructificar el potencial de los talentos que ya existen, pero el ser inteligente o no ser inteligente, el ser creativo de una u otra forma, no tienen nada que ver con la esencia.



## CAPITULO II

### LA TEORIA DE LOS AGUJEROS

Hoy hablaremos una idea fundamental que empleamos en nuestro trabajo aquí. Es la denominada Teoría de los Agujeros. La gente, tal y como es en circunstancias normales, está llena de lo que denominamos “agujeros”. Ahora bien, ¿qué es un agujero? Un agujero se refiere a cualquier parte de ti que hayas perdido, es cualquier parte de ti respecto a la cual has dejado de ser consciente. Lo que queda es un agujero; en cierto sentido, una deficiencia. Y eso respecto a lo cual hemos dejado de ser conscientes, es nuestra esencia. Cuando no somos conscientes de nuestra esencia, ella deja de manifestarse y se pierde. Entonces tenemos un sentimiento de deficiencia. De modo que un agujero no es nada más que la ausencia de una determinada porción de tu esencia. Puede que sea la pérdida del amor, la pérdida del valor, la pérdida de la capacidad de contacto, la pérdida de fuerza, la pérdida de voluntad, la pérdida de claridad, la pérdida de placer, la pérdida de cualquier cualidad de la esencia. Hay muchas. Pero cuando se pierden, nunca se van para siempre, no se han ido para siempre. Simplemente te desconectaste de ellas.

Consideremos por ejemplo la cualidad del valor, de la autoestima. Cuando te desconectas de tu valor, el verdadero estado de sentirte separado es el sentimiento de que en tu interior existe un agujero, un vacío. Entonces tienes un sentimiento de deficiencia, un sentimiento de inferioridad y quieres llenarlo con valores procedentes del exterior.: la aprobación, el halago, lo que sea. Por eso tratas de llenar el agujero con falsos valores procedentes del exterior.

Todo el mundo vive con multitud de agujeros, pero por lo general no te das cuenta de ellos. Normalmente estás lleno de deseos: “Quiero esto, quiero lo otro, quiero ser alabado, quiero tener éxito en esto, quiero que esta persona me ame, quiero experimentar esto o aquello”. La presencia de deseos y exigencias indica la presencia de agujeros.

Desde luego, esos agujeros fueron originados durante nuestra infancia en parte como resultado de experiencias o conflictos traumáticos con nuestro entorno. Entonces te separaste de alguna de esas cualidades. A lo mejor tus padres no te valoraron suficientemente, o sea, no te trataron como si tus deseos o tu presencia fuera importante; no actuaron de forma que te sintieras valorado; ignoraron tu valía esencial. Y debido a que tu valía no fue vista o reconocida, quizás incluso atacada o minimizada, te viste separado de esa parte de ti y lo que quedó fue un agujero, una deficiencia.

Más tarde, cuando nos relacionamos con alguien de una forma más profunda -cuanto más profunda, más sucede- llenamos esos agujeros con la otra persona. Algunos de esos agujeros son llenados con lo que creemos o sentimos que estamos recibiendo del otro. Nos sentimos valorados porque esa persona nos aprecia y eso colma nuestros agujeros. Conscientemente no nos damos cuenta de que los estamos llenando con su aprecio; simplemente nos sentimos bien cuando estamos con ella, nos sentimos valorados. Así, cuando estoy con esa persona, siento que realmente valgo, pero inconscientemente percibo que es el otro el que es el dueño de mi

valoración. La otra persona no solamente me hace sentir valorada, sino que, sea lo que sea lo que el otro me esté dando, es parte de mí, es parte de esa plenitud que experimento.

Por eso inconscientemente, no considero que esa parte de la persona que me hace sentirme valorado esté separada de mí; la veo como parte de mí, llenando ese agujero. Yo no sé que hay un agujero, solamente experimento la plenitud. Si la persona muere o la relación se extingue, no siento la pérdida de esa persona; siento que pierdo eso que llena mi agujero. Así, la pérdida del otro no es percibida como la pérdida de una persona distinta. Se experimenta como una pérdida de ti mismo porque, inconscientemente, veías que esa persona formando parte de ti. De esta forma él o ella llegan a formar parte de ti, de modo que al perder a esa persona experimentas la pérdida de una parte de ti mismo y por eso sientes un agujero. Por eso es tan doloroso. Sientes como si fueras abierto y algo te fuera extraído. Eso es lo que son la herida y el dolor; la herida por la pérdida. A veces te sientes como si estuvieras perdiendo tu corazón, a veces sientes que pierdes tu seguridad, tu fortaleza, tu voluntad... cualquier cosa con la que esa persona te estuviera llenando. A veces la persona te proporciona tu voluntad, te da fuerza, o sostén, o amor, o estima. De modo que cuando pierdes a alguien próximo a ti experimentas el hueco que tenías y que esa persona llenaba.

De eso es lo que la gente habla cuando dice que “encajamos el uno al otro”. Cada uno encaja en los agujeros del otro. Esto encaja en este agujero, eso encaja en ese agujero; se viven como una sola cosa. Dejan de parecer separados. Pero si los separas, te encontrarás con un montón de agujeros. Si esas dos personas viven juntas, se sienten completas y plenas. Son complementarias, conforman un todo unificado. Pero en escasas ocasiones otro encaja en todos tus agujeros. Conoces a mucha gente, desarrollas muchas actividades en tu vida, y aún así no encajan en todos tus agujeros. Quedarán algunos agujeros sin llenar que harán que la insatisfacción continúe. Y, desde luego, los agujeros no son llenados completa y perfectamente. En el instante en que el otro cambia un poquito o dice algo que te hace sentir mal, tú sientes el agujero, la deficiencia. “¡Oh! No me aprecia en nada después de todo”. Te enfadas, te sientes herido, porque el agujero está siendo evidenciado. Por eso la insatisfacción continúa porque la otra persona no siempre llena tus agujeros a la perfección, especialmente si espera de ti que tú llenes los suyos.

E.- Entonces, cuando cambies de relación o cuando una persona cambie en tu vida, habrá muchos cambios en los agujeros implicados.

A.- Correcto. Cuando ocurre algún cambio, hay remodelaciones en los agujeros. Unos se vacían, otros se llenan. La persona ha de ajustarse, ha de llenar sus agujeros de alguna otra forma y eso significa por lo general que tendrá que encarar alguno de esos agujeros, sentir su presencia y puede que tenga que entenderlo.

De este modo podemos comprender con mayor claridad como la pérdida de alguien que ha estado muy próximo a ti, que ha intimado contigo, es tan dolorosa. Después de estar con esa persona largo tiempo, te has acostumbrado tanto a encajar con ella que crees que esa persona forma parte de ti. Al perder a esa persona estás perdiendo una parte de ti mismo.

Aquí interviene otro factor: cuando experimentas una pérdida o separación, tienes la posibilidad de ver que aquello que te estaba llenado no era realmente tuyo. Si permaneces con la herida y el dolor de la pérdida sin tratar de encubrir este dolor con otras cosas, es posible que percibas el vacío, que sientas el agujero, que veas el agujero. Si entonces te permites ver la deficiencia, el vacío, puede que descubras esa parte de ti que realmente colmará tu agujero desde dentro, de una vez y para siempre. Ni siquiera lo llenará; simplemente se eliminará el agujero y la identificación con la deficiencia. De este modo recobras una parte de ti mismo. Conectas con la parte de tu esencia que habías perdido y de la que pensaste que alguien distinto de ti podría suministrarla.

Puede ser muy doloroso. La mayoría de la gente experimenta una pérdida de autoestima cuando una relación finaliza; por eso estoy utilizando este determinado ejemplo de sentirse valorado. Pero si permaneces con el sentimiento y prestas atención y te preguntas a ti mismo, “¿Cómo puedo sentirme tan poca cosa, cómo puedo sentirme tan vacío, simplemente porque esa persona ya no está aquí? ¿Por qué siento que valgo tan poco?” Si permaneces con este sentimiento sin tratar de llenarlo y simplemente prestas atención y tratas de comprenderlo, entonces experimentarás la deficiencia y el agujero. Si comprendes la deficiencia y su origen, puede que incluso recuerdes el suceso o la serie de sucesos que provocaron esa pérdida de estimación.

Un agujero es, por lo general, llenado con la parte de nuestra personalidad que conserva la memoria de lo que se perdió, la memoria de la situación que provocó la pérdida, la memoria de las heridas y de los conflictos. Hemos de atravesar esa herida en su nivel más profundo, acercarnos al agujero mismo y entonces descubriremos la memoria de lo que perdimos. Cuando veamos la memoria de lo que perdimos, la esencia que se perdió fluirá de nuevo.

De modo que toda profunda pérdida es una oportunidad para crecer, para comprender más sobre ti mismo, para experimentar esos agujeros que crees que sólo pueden ser llenados por otros. Pero la gente suele defenderse como locos contra el sentimiento de sentir la pérdida. Esta defensa es principalmente para evitar sentir el agujero. La gente desconoce que el agujero, el sentimiento de deficiencia, es un síntoma de una pérdida de algo aún más profundo: la pérdida de la esencia, la cual puede ser recuperada. Piensan que el agujero, la deficiencia, es lo que son al nivel más profundo y que no hay nada más allá. Piensan que algo va mal en ellos, que hay algo que está básicamente mal. El sentimiento de que hay algo que va mal, es una percepción inconsciente de la presencia del agujero y la gente hará cualquier cosa para no percibirlo, para no sentir realmente esa falta. Creen que si se aproximan al agujero, se los tragará. Si su trabajo es, por ejemplo, acercarse al agujero del amor, se sentirán amenazados por una soledad, un vacío devastador. Otros agujeros despertarán sensaciones amenazadoras de aniquilación. ¡No hemos de sorprendernos de que no quieran acercarse a eso! Pero aquí, en nuestro trabajo descubrimos algo sorprendente: cuando dejamos de defendernos para no percibir un agujero, lo que realmente experimentamos no es doloroso. Experimentamos simplemente un espacio vacío, un sentimiento de que allí no hay nada, pero no es una nada amenazadora, una sensación de apertura, una espaciosidad. Esta espaciosidad permite que emerja la esencia, y es la esencia y únicamente la esencia la que puede eliminar ese agujero, esa deficiencia, desde el interior.

E.- ¿Puede un agujero manifestarse como cólera?

A.- Sí. Puedes enojarte como resultado de la deficiencia, especialmente como defensa contra la percepción del agujero. La mayoría de los sentimientos, la mayoría de las emociones, específicamente aquellas que son automáticas y compulsivas, son el resultado de agujeros. Cuando no hay agujeros, no hay tales emociones. ¿Cuáles son esas emociones? Tristeza, celos, ira, odio, miedo, sentirse herido. Todo eso son consecuencia de agujeros. Si no tienes agujeros, no tienes ninguna de esas emociones. Solamente tienes esencia. Por eso esos sentimientos son llamadas a veces “pasiones” o falsos sentimientos, o pseudo sentimientos.

Toda nuestra sociedad está conformada para enseñarnos que debemos obtener nuestra propia valoración del exterior para poder llenar nuestros agujeros; obtener aprecio, amor, fuerza, lo que sea, desde el exterior. Hablamos de lo maravilloso que es hacer cosas por los demás, o enamorarse, o tener una profesión importante; cosas así. La sociedad está diseñada en general para que la gente llene sus agujeros unos a otros. Así es como se ha construido nuestra civilización: en función de llenar agujeros. La civilización, tal y como la conocemos es un producto de la falsa personalidad. Es el producto de la falsa personalidad y es la residencia de la falsa personalidad. Es lo que sustenta y nutre la falsa personalidad.

E.- ¿Siempre ha sido así?

A.- No lo creo. Creo que sucedió gradualmente. Creo que llevó cierto tiempo el que la falsa personalidad de la civilización llegara a ser tan dominante. Cuanto más mecánicos nos hacemos, más está la cultura para llenar los agujeros. Muchos sostienen que en el pasado había más amor y presencia, más reconocimiento del Realidad, más esencia, y que esa gente estaba más en contacto con su esencia de lo que están ahora.

¿Habéis oído hablar de la Edad de Oro? En la Edad de Oro toda la gente experimentaba su esencia, sin agujeros. Luego llegó la Edad de Plata, cuando la esencia empezó a disminuir y empezaron a aparecer los agujeros. Luego la Edad de Bronce. Ahora estamos en la Edad de Hierro. Es la más oscura, la más densa. El hierro no es más que una defensa. A veces podemos sentir la cualidad del hierro en nuestras defensas, la dureza, la determinación de protegernos a nosotros mismos. De modo que esta es una forma de considerar los tiempos actuales: todo son defensas contra los agujeros.

Tolerar los agujeros y atravesarlos, es ahora más difícil porque todo en la sociedad va contra ello. La sociedad va en contra de la esencia. Todo el mundo a tu alrededor, vayas donde vayas, trata de llenar tus agujeros y la gente se siente amenazada si no tratas de llenar de la misma forma los tuyos. Cuando una persona no trata de llenar sus agujeros, hace que los demás tiendan a sentir sus propios agujeros. Por eso es más y más difícil hacer el Trabajo. Y el Trabajo está siendo más y más necesario.

Por eso es importante tener un grupo como este donde haya una comunidad de gente implicada en la misma tarea de comprenderse a uno mismo. Tienes el apoyo de mucha gente que trata de sentir sus propios agujeros en vez de rellenarlos. Es muy difícil, casi imposible, que una persona en solitario lo haga porque todo en su entorno está contra ello.

E.- Dijiste algo sobre la conexión entre los agujeros y las emociones y que la esencia no posee emociones. No lo entiendo.

A.- Si comprendes tus emociones, llegarás a tu esencia. Pero eso no implica que tus emociones sean tu esencia.

E.- ¿Significa esto que yo soy mi esencia? Si en todo momento soy mi esencia, ¿no sentiré nada?

A.- No, no quiere decir esto. Hay sentimientos verdaderos y pseudo sentimientos. Esos pseudo sentimiento son intentos de llenar el agujero, que es la ausencia del verdadero sentimiento.

E.- ¿Significa eso que lo que hay en el agujero es un falso sentimiento?

A.- Sí. Si, por ejemplo, pierdes tu propia estima, si en algún momento te separas de ella, quedará un agujero. El agujero será experimentado como un sentimiento de inferioridad, una falta de auto estima. Pero eso no es un verdadero sentimiento. Es la ausencia del verdadero sentimiento del sentirse valorado, del verdadero sentimiento de la auto estima.

Entonces uno cubrirá esa inferioridad en un intento de sentirse superior, de defenderse contra ella. Por eso, a veces, te sientes superior a todo el mundo. Pero eso no es tampoco un verdadero sentimiento; es un intento de esconder otro pseudo sentimiento. Y cuando alguien hace o dice algo y te sientes inferior, te enfadas con él, ¿verdad? Eso de nuevo es un falso sentimiento. Y todos esos sentimientos surgen porque no estás en contacto con tu verdadero sentimiento de la auténtica estima. Son compensaciones. De modo que todas esas capas de pseudo sentimiento

son la consecuencia de haberte separado de tu verdadera estima. Son reales porque las sientes, pero no son reales en el sentido de que son una consecuencia de la pérdida de algo que sí es real. Es una diferencia importante. Cuando has sido separado de un sentimiento verdadero, algo trata de ocupar su lugar: las emociones. Por eso, experimentando esas emociones, puedes llegar a una cierta comprensión: puedes llegar a ver qué es lo que has perdido y experimentarlo. Cuando experimentes el verdadero sentimiento de la verdadera autoestima, verás que es muy diferente de los pseudo sentimientos que cubrían y protegían la pérdida. Las emociones son reacciones, mientras que los estados esenciales, como la estima, son estados del Ser. No son reacciones.

E.- De modo que si tienes esos pseudo sentimientos, esas emociones, ¿qué es lo que hay debajo, en el fondo? ¿Qué es la esencia?

A.- En este caso, lo que hay en el fondo de la inferioridad, de la superioridad, de la ira y de sentirse herido, es la auténtica estimación, la cual es un determinado aspecto de la esencia. ¿Has leído a Platón? ¿Recuerdas la Ideas Platónicas o las Formas Platónicas? Sócrates dijo que nunca nadie podría enseñarte nada sobre la Formas. El único modo de conocerlas es recordarlas, porque las perdiste y tienes un recuerdo de ellas aunque no eres consciente de eso. Al recuperar el recuerdo, llegas a la Idea. Y a lo que retornas no es a las emociones, es a tu esencia. La esencia es algo más real y más sustancial que las emociones. La esencia es algo tan real como tu sangre. No es una reacción. Pero las emociones nos son necesarias. Necesitamos ser conscientes de nuestras emociones para comprender y ver nuestra esencia. Las emociones son una guía y una indicación de donde perdimos nuestra esencia. Comprender las emociones puede ser de ayuda para deshacer los nudos de las defensas que tratan de evitarnos el experimentar los agujeros y que nos mantienen separados de nuestra esencia. Sin embargo, hay gente que ni siquiera está en contacto con sus emociones. No solamente se han separado de su esencia sino que también se han distanciado de sus emociones. Están muy lejos de ellos mismos. Solamente les quedan sus pensamientos que son el resultado de las emociones. Esta es la forma en que podemos perdernos a nosotros mismos y llegar a identificarnos principalmente con nuestras ideas. Primero está la esencia, luego la pérdida de la esencia, luego las emociones resultantes, luego la pérdida de las emociones o el conflicto en torno a ellas que genera toda clase de pensamientos.

La mayoría de la gente se pregunta, “Si no sientes emociones, ¿qué sientes?” Cuanto más sientes tu esencia, menos sientes las emociones. Tendrás todavía sensaciones y serán más fuertes y más profundas, pero cuando sientas tu esencia, tus emociones no serán más fuertes ni más profundas. Una emoción es solamente una respuesta del sistema nervioso. La esencia no es una respuesta del sistema nervioso. Allí hay algo que te está llenando. Parte de ti está presente. Algunos llaman a los aspectos esenciales, “verdaderos sentimientos”. Pero lo que la gente llama corrientemente “sentimientos”, son emociones y no esencia. El amor, la paz, la estima, la fortaleza y la voluntad son aspectos de la esencia. Esa es la clase de cosa que experimentas. Son esencia. En vez de experimentar ira, experimentas fortaleza, una serena fortaleza; en vez de verte superior o inferior, vives tu estima, te vives a ti mismo como una presencia redondeada plena y poderosa.

E.- El Trabajo mismo llena muchos de mis agujeros y en los períodos entre mi Trabajo aquí, empiezo a sentir miedo. Creo que las sensaciones de plenitud que tengo con el Trabajo es cualitativamente diferente de cuando me lleno a mí mismo con otra persona. También, trabajando aquí obtengo la seguridad de sentir mi vacuidad. Muchas veces el sentimiento de plenitud que obtengo del Trabajo llega justo después de que me hayas ayudado a sentirme suficientemente seguro para experimentar el agujero.

A.- Sí. La situación del Trabajo aquí es un poco más complicada que las situaciones normales. Lo que haces en el mundo exterior, lo puedes hacer con el Trabajo. La gente trata de

llenar sus agujeros estando aquí. Pero también esto tiene otra cara y es que el Trabajo mismo está orientado hacia el vivir las deficiencias, los agujeros, y no solamente la plenitud.

Los dos procesos aquí van de la mano, juntos. Entre las veces en que nos encontramos sentirás que pierdes esa plenitud. Bien, si la plenitud procedía de utilizar el Trabajo para llenar el agujero de la forma acostumbrada, entonces podrás utilizar su pérdida de la misma forma que la pérdida de cualquier otra cosa y ver qué es lo que has perdido y tratar de experimentar el agujero para comprenderlo.

Aquí la gente emplea el Trabajo para llenar un determinado agujero, una determinada deficiencia. Puede que sientas, “Pertenezco a un grupo de gente inteligente, sincera, auténticos buscadores. Debo de ser maravilloso”. Más tarde, todos se irán a casa. Entonces sentirás, “Puede que, después de todo, no sea tan maravilloso”. Experimenta pues ese agujero para comprenderlo.

Sin embargo, en otras ocasiones, otro tipo de procesos en el trabajo del grupo pueden conducirte a que sientas tu plenitud debido a la presencia general de una cierta plenitud verdadera que puede llevarte a contactar con tu propia plenitud. Entonces, después de una semana, cuando dejas de estar en contacto con ella tan profundamente, puede que seas consciente de ello y lo cuestiones. Ese es un proceso distinto. Puede que te sientas pleno sin comprender qué sucedió, o, quizás, hay otros temas que deben de ser expuestos y desarrollados para que tú mantengas esa plenitud.

Pero la plenitud del Trabajo no es la misma plenitud que la gente experimenta al llenar sus agujeros. La experiencia de llenar un agujero no se experimenta realmente como plenitud. No experimentas una plenitud cuando alguien está rellenando uno de tus agujeros. Siempre se siente uno vacilante y no se siente realmente como satisfactorio. Se siente como una clase de desahogo temporal. Hay un sentido de sentirse cogido, de dependencia; no quieres que la otra persona se marche. No quieres que cambien la forma en que se comportan hacia ti. En un nivel profundo, realmente es un bloqueo, no una apertura. Mientras que la plenitud del Trabajo es la ausencia de bloqueos.

A veces, en este trabajo, muchos agujeros aparecen al mismo tiempo. Por eso hay algo de confusión, ¿no es verdad? Por lo general, al comienzo, cuando alguien llega por primera vez para Trabajar en el grupo, se experimentan muchos agujeros al unísono. El propósito del Trabajo es revelar esos agujeros y dejar que la persona los encare desde su propio interior. No tratamos de llenar los agujeros desde el exterior.

Podemos fácilmente hacer aquí todo tipo de cosas para que la gente tenga maravillosas experiencias. Podemos meditar, hacer determinados ejercicios y todo el mundo experimentará cosas maravillosas. Sin embargo no durarán a menos que la persona realmente confronte sus deficiencias, sus agujeros, y los atraviese. No es un proceso simple, ni es fácil ni corto. Lleva tiempo y mucho esfuerzo. Experimentar un agujero y no actuar desde la deficiencia, es muy difícil debido a la fuerte tendencia que tienes a llenarlo. A veces lo vives como un asunto de vida o muerte.

E.- Esta mañana, cuando estaba desayunando afuera, me di cuenta de que había un gran agujero que la camarera llenaba.

A.- Sí. Mucha gente se gana la vida llenando los agujeros de los demás. Hay muchos negocios que funcionan llenando los agujeros de la gente. No tengo ninguna actitud moralista respecto al llenar agujeros. No pienso que sea un pecado o que sea malo. No pienso que debas sentirte culpable por ello o que te hayas de castigar por llenar agujeros. A veces llenas tus agujeros, a veces llenas los agujeros de los demás. ¿Y qué? Hablemos sobre el comprender las

cosas. No estoy construyendo ninguna religión en torno a los agujeros. “No deberías llenar los agujeros”. Puedes considerar todo lo que haces en función del Trabajo, en términos de agujeros o de llenar agujeros. Verás que todo el tiempo estás, o llenando un agujero o tolerando un agujero, o estás experimentando eso verdadero que perdiste. Esto sucede en todo momento, a cada instante. En este Trabajo, los agujeros con los que te encuentras son cada vez mayores.

Primero los agujeros más pequeños, luego los agujeros más grandes, hasta que llegas al mayor agujero, el que supone la pérdida de todo. Se le llama muerte. ¿Correcto? Cuando mueres, lo pierdes todo. Has de aceptar ese agujero para volver a tenerlo todo. Así, uno de los últimos agujeros es la pérdida del cuerpo mismo. Experimentar la muerte física es exactamente como eso. Experimentas un gran agujero, negro, oscuro, un agujero vacío sin nada en él.

Tratas de llenar ese agujero con el cuerpo. Si dejas que el cuerpo se vaya, al menos en tu consciencia - no quiero decir que necesariamente hayas de morir físicamente- entonces, de repente, contemplarás tu totalidad, eso que realmente eres, lo que normalmente empleas para tratar de sustituir el cuerpo. La mayoría de la gente cree que son sus cuerpos.

Una de nuestras más profundas identificaciones es la del cuerpo. Esta es una de las razones por las que anhelamos placeres físicos, placeres corporales. Creo que la base del anhelo más profundo, el anhelo de placeres físicos, es un agujero. El agujero es la ausencia, la separación de los verdaderos placeres, de los placeres esenciales.

Desde luego, nadie quiere creerlo. “Si dejas eso, ¿qué me queda? Si no como dulces dos veces al día, si no hago sexo de tanto en tanto, y si no hago esto o eso otro, ¿de qué voy a disfrutar?” Pero ése es uno de los últimos agujeros en ser explorado. Al principio hemos de experimentar los agujeros relacionados con el amor, la compasión, la estima, la fortaleza, la voluntad, la paz, cosas como ésas, esas cosas que hemos tratado de obtener del exterior.

En tu vida, haz lo que tengas que hacer y simplemente estudia qué es lo que está sucediendo. Eso es todo lo que necesitas hacer: estudiarlo para entenderlo. Una de los caminos del Trabajo en el pasado era retirarse a un monasterio, renunciar a todo por completo. La clave no era en realidad rechazarlo todo; era un intento por experimentar los agujeros. Con el tiempo, desde luego, tales prácticas adquirieron un sentido moralista, religioso; la idea de que es malo mantener ciertos contactos con el exterior. El propósito de esos retiros es permitirte sentir los agujeros y no llenarlos, para ver qué son.

Recuerdo haber visto una vez un diagrama hecho por Meher Baba, el tío que dice, “No te preocupes, sé feliz”. Con este diagrama él trata de demostrar que Dios lo es todo y que para que este todo se complete, ha de contener la nada como parte. Y de esa nada, surge el mundo. El dice que todo lo que conocemos es el resultado de la nada contenida en el todo. Y que hemos de ver esa nada para poder conocerlo todo. De modo que has de tener una nada pues sino no serás completo. Ser completo quiere decir tenerlo todo. El todo incluye la nada.

Una cosa más sobre la teoría de los agujeros. Como dije, los agujeros se forman en tu infancia. Cuando eres un bebé no tienes agujeros; cuando naciste eras completo. Al crecer, debido a tus interacciones con tu entorno y a determinadas dificultades con las que te encuentras, eres separado de ciertas partes de ti mismo en diferentes ocasiones. Cada vez que eres separado de una cierta parte de ti, aparece un agujero. Entonces los agujeros son llenados con la memoria de la pérdida y lo que guardaba relación con la pérdida. Al poco tiempo, simplemente llenas los agujeros. Los llenas con los falsos sentimientos, con las ideas, las creencias, sobre ti mismo, con estrategias para habértelas con tu entorno. Esos rellenos son, colectivamente, denominados “la personalidad”, la falsa personalidad, o lo que nosotros denominamos “la falsa perla”.

Así pues, la falsa personalidad, como ves, es el resultado de la pérdida de partes de uno mismo. Pero al cabo de un tiempo, creemos que es lo que somos. Todo el mundo cree que es lo que es, el relleno. La falsa personalidad está tratando de suplantar lo verdadero. Por eso desarrollamos aquí gran cantidad de Trabajo para comprender nuestras personalidades. Nuestro Trabajo nos conduce al estudio de la historia del desarrollo de nuestra falsa personalidad hasta que, finalmente, somos capaces de experimentar el recuerdo de la situación en la cual determinado agujero fue creado. De esta forma puedes recuperar tu esencia, trozo a trozo, hasta que estás completo.

Como ves, me estoy refiriendo a esto de un modo muy general. Podemos ser mucho más específicos. Podemos considerar cada cualidad, ver cuando se ha perdido y qué es lo que resulta. A veces se pierden combinaciones de cualidades. Por ejemplo, puedes perder tu fortaleza, tu voluntad y tu amor, y ése será un agujero compuesto. De modo que podemos construir una completa perspectiva psicológica en torno a esa comprensión - la psicología de los agujeros- que es la psicología de la personalidad, de la falsa perla.

E.- He notado en muchas ocasiones que, cuando un hombre me invalida, siento un agujero y tengo miedo y deseo tener algo donde esconderme antes de que las compensaciones lo llenen de nuevo. Cuando esto sucede, no me siento suficientemente fuerte como para soportarlo antes de que se rellene; siento pánico y un fuerte anhelo y me auto-devalúo y me identifico con esos sentimientos de nuevo. ¿Es cuestión de práctica el que yo sea capaz de sentir el agujero cuando es fuerte?

A.- Sí. Esto es lo que estoy diciendo. Trabajamos para aprender a tolerar esos sentimientos, a permanecer en ellos sin tratar de llenarlos con otras cosas. A veces simplemente sucede; el relleno surge espontáneamente. Por eso es que la personalidad es llamada automática. Es mecánica. Al cabo de un tiempo todo sucede automáticamente. Ni siquiera te das cuenta de que los estás tapando.

E.- ¿Cómo enlenteces el proceso? ¿Simplemente contemplando como ocurre?

A.- Sí, al ver lo que ocurre cuando eres un poco consciente de que estás tratando de rellenar un agujero. Pero tú no lo haces, no tratas de llenar el agujero. Puede que durante algún tiempo te hagas el propósito, “Durante las dos próximas semanas, no trataré de obtener la aprobación del exterior”. O, “Cada vez que me observe deseando la aprobación externa, simplemente lo observaré y no actuaré”. Eso es una forma de hacerlo. En realidad, todo lo que hacemos en este Trabajo es encarar esas cuestiones. Hoy lo estamos considerando desde una perspectiva determinada que puede daros una cierta comprensión que os facilite vuestro Trabajo.

La falsa personalidad es mecánica en el sentido de que, después de perder una cierta cualidad esencial de ti mismo y que aparezca un agujero, tu personalidad trata automáticamente de llenarlo con falsas cualidades procedentes del exterior. Entonces se forma parte de tu falsa personalidad. Las acciones de la personalidad tienen dos extremos. Un extremo está siempre intentando evitar el agujero, evitar el dolor, y experimentar placer. Esto es automático. Y el otro extremo de la personalidad está siempre tratando de rellenar el agujero tan pronto como algo lo pone al descubierto. Esto también es automático. Necesitamos observarnos a nosotros mismos con atención. La mayoría de la gente está tan identificada con sus intentos por llenar los agujeros que no creen que sea posible no hacerlo. Una persona que está tratando de obtener el amor de otra, no parece saber que exista otra alternativa. Cree que es lo mejor que puede hacer y no puede imaginarse otra cosa. La mayoría de las personas nunca cuestionan esas cosas. ¿Es algo tan mecánico! Dicen que así es como son, que esa es la realidad, que las cosas son así. Cuando te sientes desanimado, buscas a alguien para que te alabe. ¿Qué otra cosa puedes hacer? En realidad, esto es lo que casi toda la gente piensa. Si te sientes poco digno de ser amado, busca alguien al que le gustes. La gente, por lo general, se identifica tanto con esas pautas que



no hay posibilidad de cambio. Para empezar a trabajar en esas pautas, necesitas primero observarlo una y otra vez y ver que realmente no funciona. La gente no suele acudir al Trabajo aquí hasta que empiezan a ver que sus métodos no funcionan. Si no, no vienen. Creen tan ciegamente en sus estrategias que piensan que si lo hacen mejor y continúan durante unos cuantos años más, funcionará. Puede que no hayan encontrado la persona adecuada, o que aún no hayan encontrado la situación apropiada. Si ganan algo más de dinero, las cosas mejorarán.

De modo que todas estas justificaciones mantienen a la gente en marcha. Para aquellos que se observan a sí mismos, resulta obvio que esos modelos no les darán lo que realmente están buscando. Esa es la gente que normalmente viene a Trabajar aquí y para ellos es posible que experimenten algo diferente. Pero no quiero decir que la gente que acude al Trabajo haya decidido experimentar sus agujeros. ¡No! Cuando la gente viene aquí por primera vez, trata realmente de encontrar mejores métodos para llenar los agujeros. Por eso es por lo que todos vienen aquí. “Encontraré una forma mejor de que alguien me ame; encontraré algo mejor para resolver mi problema de peso; encontraré formas de ser esto o aquello”. Eso es lo que realmente quiere todo el mundo. De modo que vienes y lentamente descubres que el Trabajo es sobre otra cosa. Y te sientes frustrado porque continúas diciendo, “No, el llenar los agujeros no funciona”. Continúas llenando agujeros más y más. “Pero quiero llenarlo, sigo siendo desgraciado. ¿Cuándo mejorarán las cosas? ¿Qué puedo hacer para que no sienta eso tan horrible?”

Lleva mucho tiempo el que la gente comprenda esto: tratar de llenar los agujeros no sirve. Incluso aunque me estés escuchando ahora estás tratando de llenar agujeros mediante la comprensión. Algunos de vosotros creen realmente que lo que estoy diciendo llenará sus agujeros. “Si simplemente supiera de qué va la historia, las cosas mejorarían”. Lo que digo es efectivo si empiezas a sentir tus agujeros, lo cual significa que estás empezando a percibir tu vacío. Si lo estás llenado de palabras o con ideas, simplemente lo tapas de nuevo.

“De modo que ahora sé de que va. Se trata de llenar agujeros. ¡Dios mío! Ahora conozco el tema. Puedo irme a descansar y no hacer nada durante las próximas dos semanas”. Algunos tratan de llenar sus agujeros de distintas formas. “¡Oh! ¡Así que esto es lo que estoy haciendo con mi marido! Trato de utilizarlo para llenar mis agujeros. De acuerdo, hablaré con él estás dos semanas.” Y en lugar de eso, llenas tus agujeros empleándolos para atacar a tu marido. Tratamos de llenar nuestros agujeros de una forma muy inteligente. “¡Ajá! Ahora no buscaré un nuevo trabajo, no trataré de ganar más dinero porque eso es simplemente llenar agujeros y él dice que el ganar más dinero no funciona”. Y esos pensamientos persisten y continúan para tratar de tapar otro agujero.

Creo que esta perspectiva nos ayuda a tener una vista general de la sociedad. ¡Los agujeros mandan! La mayor parte del tiempo nuestra sociedad está tratando de llenar los agujeros de la gente. ¿Qué crees que emplean los anuncios? ¿Cuál es su poder? El poder de los anuncios es el poder de los agujeros. Son atrayentes para tus agujeros; siempre. Descubren en ti un cierto agujero y tratan de suministrarte el mejor relleno. Un buen publicista sabe tratar con todos esos agujeros. Observan su producto, qué agujeros puede llenar; atraen ese agujero. Y de esta forma ganan millones.

E.- ¿Son atractivos los anuncios para los agujeros que ya existen o crean, de alguna forma, otros nuevos?

A.- No creo que puedan realmente crearlos, crear un nuevo agujero. Tus agujeros se crearon durante tu infancia. Pero hacen hincapié en los agujeros que ya existen y los atraen de diferentes formas. Considera la necesidad de ser hermosa, por ejemplo. Algunas mujeres creen que no son bellas y tú puedes atraer esa deficiencia de muchas formas. Cada día hay algo diferente. Las formas cambian, pero siguen repitiendo el mismo y fundamental reclamo. Los anuncios estimulan y refuerzan el mecanismo de llenado de los agujeros. Estimulan el deseo que surge de

los agujeros. En tus agujeros hay representaciones de lo que crees que deseas del exterior. Nuestro inconsciente esta formado por imágenes con las que llenamos esos agujeros, y continuamos buscando en el exterior el contenido de esas representaciones. Los anuncios operan, en cierto nivel, sobre el mecanismo al completo; el nivel del anhelo en sí. Tratan de reforzar eso. Dicen que si compras ese producto, serás hermosa; que si compras ese otro, serás feliz, o próspero, o inmortal.

E.- ¿Por qué no pueden ser empleados los anuncios para estimular nuestra ansia por nuestra esencia?

A.- Porque con ello no se ganaría mucho dinero.

E.- ¿No sería un poderoso anhelo, el anhelo por la esencia?

A.- ¡Oh, sí! El más poderoso. Hay gente que crea anuncios apelando a nuestro deseo por la esencia. La iglesia, todos los sistemas religiosos, son anuncios de eso. Pero atraen en un nivel más profundo. Desde luego, en muy escasas ocasiones, pueden conducir a la gente hasta su esencia.

E.- ¿Es el deseo por llenar los agujeros de los demás, simplemente otra forma de llenar el nuestro?

A.- Sí. A veces escapas de tus propios agujeros creyendo que los demás tienen agujeros y que tú no los tienes.

E.- ¿O considerando que los demás están necesitados?

A.- Pudiera ser. Existe un mecanismo para evitar los agujeros propios proyectándolos hacia el exterior, “Los otros están necesitados y voy a ayudarles”.

Este proceso de llenado de los agujeros no es superficial o simple. Es muy sutil y muy profundo. Llega hasta las mismas raíces de tu ser. Requiere un trabajo muy profundo para deshacer el proceso de la personalidad, para invertirlo, y retornar a la esencia.

### CAPITULO III

#### EL TRABAJO SEGUN EL ENFOQUE DEL DIAMANTE

Al enfoque del Trabajo que realizamos aquí, lo llamamos el Enfoque del Diamante. ¿Qué queremos decir con esto? Consideremos palabra por palabra. ¿Por qué lo llamamos “Diamante”? Hay dos niveles en el significado de “Enfoque del Diamante”. Uno de ellos es el significado literal, el otro el metafórico. El significado literal es el más difícil de comprender, porque entenderlo requiere haberlo experimentado.

De modo que por ahora, hablaré de su significado metafórico. “Enfoque del Diamante” significa el método que emplea las cualidades del diamante, eso a lo que denominamos “percepción del diamante”. El diamante posee una clase de precisión y puede atravesar materiales duros sin resultar destruido. El enfoque que aquí utilizamos es preciso y localizado, como la cirugía por láser. También, como con el diamante, nuestro enfoque es estable, valioso, de gran valor.

Entonces, ¿qué significa “el Trabajo”? El comprender que queremos decir con “el Trabajo” nos permitirá comprender más exactamente lo que estamos haciendo aquí.

Por lo que sabemos, los seres humanos siempre se han diferenciado de los animales en que sufren una clase determinada de dolor que las otras criaturas no sufren. Todas las formas de vida sufren enfermedades, accidentes, mueren. Pero los humanos, además de estas cosas, experimentan sufrimiento y angustia mental y emocional. Sabemos que a través de la historia, los seres humanos han experimentado dolor emocional, insatisfacción, descontento, falta de paz. Lo que estás experimentando ahora no es nada nuevo. Siempre ha existido. En estos días, puede que esta clase de sufrimiento sea mayor o más profundo que lo fuera hace miles de años, pero, por lo general, aún es el mismo.

También ha habido desde siempre unas pocas personas con el conocimiento de que la mayoría de este sufrimiento se debe a la alienación del hombre respecto de sí mismo. La mayoría de nuestras insatisfacciones no provienen de enfermedades o de problemas materiales, sino de no ser nosotros mismos. No puede hacerse mucho con el sufrimiento causado por enfermedades o envejecimiento. Algunos han visto, sin embargo, que el sufrimiento emocional no es inevitable. Se debe a no saber quienes somos, a no conocer nuestro ser, nuestra verdadera naturaleza, a no ser libres para ser nosotros mismos. Es esta alienación la que nos deja un sentimiento de vacío, un profundo sufrimiento. Con el tiempo, se derivan dificultades físicas y enfermedades psicosomáticas.

Junto a este conocimiento de la causa de nuestro sufrimiento también ha existido el conocimiento de saber cómo llevar a una persona de regreso a sí misma, si ella quiere y es capaz de hacerlo. Así que “el Trabajo” quiere decir cualquier camino, método, o escuela que reconoce el hecho del sufrimiento y la causa del innecesario sufrimiento y trabaja para devolver a la persona a su auténtica naturaleza y eliminar así el innecesario sufrimiento causado por esa separación interior.

El propósito del Trabajo no es, sin embargo, principalmente eliminar el sufrimiento. El deseo de regresar a la auténtica naturaleza de uno mismo es un impulso innato, que existe en presencia o incluso en ausencia de sufrimiento. Cuanto más en contacto estamos con nosotros mismos, más percibimos ese innato deseo de saber y ser lo que realmente somos. Deseamos la libertad para poder vivir como deberíamos vivir, para desplegar todo nuestro potencial. Cuando no lo hacemos, sufrimos, pero ese sufrimiento, más que ser un problema que el Trabajo ayuda a resolver, es simplemente el hambre de nuestro auténtico ser para vivir, para ser libre. Es una señal de que queremos regresar a nuestra verdadera naturaleza.

De modo que el propósito de muchas escuelas y métodos a lo largo de toda la historia ha sido llevar de regreso a la gente a sí mismos. Este impulso de regresar a nuestra propia naturaleza también ha sido el inspirador de las religiones y de los movimientos espirituales en todo el mundo.

Como sabes, estas palabras son incapaces, como toda palabra, de comunicar la realidad de los vislumbres que sobre el valor de Trabajo algunos de vosotros habéis tenido. El Trabajo, según vemos, es muy antiguo; ha existido desde que la Humanidad existe.

¿Qué es pues, más específicamente ahora, nuestro enfoque, el Trabajo según el Enfoque del Diamante? para aproximarnos a la comprensión del enfoque del Diamante podemos considerar la cuestión de la dificultad del Trabajo.

Siempre ha sido asumido por aquellos que han estado en el Trabajo o que han creado escuelas para el Trabajo, que realmente es muy difícil realizar el Trabajo y regresar a lo que somos. Siempre se ha asumido también que muy poca gente, solamente una pequeña parte de la Humanidad, tratará de emprender el camino de regreso, y que muchos menos llegarán a alguna parte y que incluso menos aún serán los que completen el camino. Hemos escuchado historias sobre los peligros y las barreras del Trabajo. El camino ha sido peligroso y por esto, muy pocos lo ha emprendido y muy, muy pocos, lo han completado.

Siempre se ha asumido que en la naturaleza del Trabajo está el que sea difícil, peligroso. Lo que ahora estamos aprendiendo es que, sin embargo y contrariamente a los supuestos del pasado, no está en la naturaleza del Trabajo el que sea tan dificultoso. La razón por la cual hasta ahora lo ha parecido es, entre otras cosas, la carencia de una determinada clase de conocimiento al que podemos llamar conocimiento psicológico.

Se ha asumido, por ejemplo, que una persona ha de tener una voluntad y determinación tremendas para ser capaz de realizar el Trabajo.

La tarea requiere una voluntad y una determinación tremendas, y en el pasado, el fracaso debido a que no se utilice suficiente voluntad ha sido achacado al estudiante. El maestro dice que el estudiante no se ha comprometido lo suficiente, que no posee la suficiente determinación, que no ejerce suficientemente su voluntad. Y esto es cierto. Siempre ha sido así y sigue sucediendo en el caso del Trabajo. Por eso los Maestros presionan al estudiante, le someten a toda clase de actos - le empujan, le tientan- con todo aquello que sea adecuado para que ejerzan su voluntad, su determinación, para poder seguir trabajando.

Pero ahora comprendemos que una persona no puede emplear su voluntad si la voluntad está siendo reprimida y bloqueada. Y sabemos que la voluntad es reprimida y bloqueada por determinadas causas. Nuestro trabajo en este grupo nos ha revelado que una de las principales causas de la represión de la voluntad es el miedo de sentirnos castrados. Este miedo inconsciente es bien conocido y se halla generalmente bien documentado en la literatura psicoanalítica, aunque su conexión con la voluntad no es por lo general apreciada.

De modo que cuando una persona trata de emplear su voluntad, empieza a experimentar un miedo terrible, el miedo de la castración, de ser sexualmente castrado, o de la castración del propio ser, de la propia energía, de la propia voluntad. La persona desconoce incluso que ese miedo está ahí. Solamente sabe que no puede disponer de su voluntad, que no es capaz de actuar con determinación, que no puede hacer cosas difíciles.

Entonces, a pesar de que empujes cómo empujes a una persona, ¿cómo va a poder encontrar su voluntad si siente que algo terrible le va a suceder si se aproxima a ella? Este miedo se manifiesta como el sentimiento de que “algo va a sucederme,” o “Me voy a morir”, o “Voy a tener un accidente”, o cosas así. No importa lo convincente que sea el maestro; uno no puede aproximarse a esos miedos. No es que no quiera ejercer su voluntad; es que no sabe cómo hacerlo, no puede hacerlo. No puede disponer de ella debido a la represión. Se ha separado de ella debido a determinados miedos inconscientes, y debido a que esos miedos son inconscientes, la mente consciente no tienen control sobre ellos, de forma que cuando los presionan, se refuerzan. Son como la goma; cuando ejercer presión sobre ella, no cede sino que empuja contra ti.

Un Maestro puede decirle a un estudiante “Entregate”, y el estudiante puede saber que sí, que lo mejor es entregarse, pero no sabe cómo hacerlo. Está aterrorizado. “¿qué quieres decir con “entregarme”?” Para el inconsciente, “entregarse” significa entregar, perder una parte de sí mismo, desintegrarse; cosas terribles.

Otro ejemplo es el tema del implicarse. En el Trabajo siempre se ha dicho que muy pocos realizan el Trabajo porque la mayoría no se implica lo suficiente. La gente no desea comprometerse en el camino porque temen perder su libertad personal.

El Maestro culpa al estudiante por no haberse implicado suficientemente. Le dice, “Deberías implicarte más”, o “No sabes lo que es bueno para ti”. Puede que esto sea cierto, pero no resuelve nada. Los estudiantes tratan de comprometerse, pero sabemos que el tema del implicarse está relacionado con algunas profundas dificultades. Sabemos por ejemplo que para que una persona sea capaz de comprometerse realmente en el Trabajo, ha de habérselas con sus miedos inconscientes sobre la separación. En todos nosotros existe un profundo temor de perder nuestro sentido de identidad, el sentido de quienes somos, nuestra privacidad, nuestra individualidad. Aunque en el Trabajo no exista una verdadera pérdida de estos elementos -en realidad sucede lo opuesto- existen auténticas razones para esos miedos, razones que se deben a creencias inconscientes originadas en la infancia. El inconsciente cree que, si la persona se compromete, se perderá a sí misma. Y en cierto sentido es cierto. Cuando emprendemos el Trabajo atravesamos una cierta clase de separación de la falsa personalidad la cual, al principio, creemos que somos. De modo que para mantener una implicación en el Trabajo es eventualmente necesario desentrañar todos esos miedos de pérdida de identidad. Solamente entonces es posible ver y desarrollar nuestra verdadera identidad.

Desde luego que comprometerte en el Trabajo para poder encontrarte a ti mismo, no tiene sentido para la mayoría de la gente debido a sus creencias respecto al comprometerse. “¿Qué quieres decir con “comprometerme”?”, dice el inconsciente. “Si me comprometo, ¿qué me quedará?” Por nuestro trabajo aquí sabemos cuán agudas, cuán compulsivas, son esas ansiedades. Y son inconscientes. En principio ni sabemos que existan. Solamente nos influyen. Podemos observar esas dificultades en nuestras relaciones; sabemos lo duro que es comprometernos en nuestras relaciones incluso cuando sentimos que hemos encontrado la persona que deseábamos y que nuestros problemas se habrán acabado. El inconsciente dice, “De acuerdo, espera un minuto, ¿qué va a sucederme ahora?” Los mismos conflictos empezarán a operar cuando desees comprometerte con el Trabajo.

De modo que vemos que siempre ha sido difícil emprender el Trabajo debido a que la voluntad, el compromiso, la comprensión, generalmente no están disponibles para nosotros debido a los miedos y resistencias reprimidos, los cuales son completamente inconscientes y controlan nuestro comportamiento y que se refuerzan si los presionamos.

Debido a que la falsa personalidad es la barrera que necesitamos atravesar para alcanzar nuestra verdadera naturaleza, el Trabajo siempre ha requerido que la gente empiece a cambiar determinadas acciones y pautas de comportamiento que son manifestaciones de la falsa personalidad. Los métodos del Trabajo y las escuelas han enseñado a la gente, por ejemplo, a no ser egoístas sino generosos y compasivos. Pero decir a los estudiantes que no sean egoístas es simplemente tratar con la personalidad de una forma que sabemos que no funciona muy bien. Por ejemplo, tenemos ciertos miedos y deficiencias que nos hacen ser codiciosos y no dejaremos de ser codiciosos simplemente cuando se nos diga no serlo. A lo mejor tu inconsciente cree que has de esforzarte por tener de todo simplemente para sobrevivir, incluso cuando eso claramente no es cierto en tus actuales circunstancias. Tanto si conscientemente crees en esto como si no, seguirás siendo codicioso mientras la creencia inconsciente siga estando ahí.

Los miedos y bloqueos que actúan como barreras ante la experiencia de la esencia y el flujo de las energías físicas y sutiles, son percibidos en el cuerpo mediante los sentidos sutiles como una determinada clase de oscuridad, como un bloqueo en el flujo de energía. Desde siempre se han desarrollado numerosas técnicas para rodear esas barreras, esas zonas oscuras, para liberar la energía.

Algunos métodos emplean ejercicios o posturas para superar determinadas barreras. Otros métodos utilizan la presión para atravesar esas zonas oscuras mediante la pura fuerza de la voluntad o de la dedicación: diez horas de meditación diarias durante diez años o cosas por el estilo. Esos métodos son muy poderosos y funcionan, pero generalmente sólo para el afortunado que no tiene muchas barreras o las tiene no muy poderosas.

Los que están en el Trabajo saben que esas barreras tienen que ver con el condicionamiento, y que la falsa personalidad surge del condicionamiento. Se conoce mucho sobre las cualidades de la falsa personalidad, sobre cómo se comporta, cómo se aleja de la esencia. Algunos métodos han trabajado elaborando antidotos para cada una de esas oscuras cualidades, bajo la forma de diferentes meditaciones, ejercicios, visualizaciones, posturas de yoga, y similares. En esos métodos, los Maestros han tenido que trabajar intensamente para empujar y tirar de los estudiantes al atravesar las barreras, generalmente con un éxito limitado.

Debido a la dificultad del camino, los estudiantes han aceptado, por lo general, adentrarse en el Trabajo, especialmente en las escuelas de cierta seriedad, solamente si están desesperados por emprender el Trabajo, suficientemente desesperados como para dejar sus vidas de lado por él. Los Maestros han sabido que a menos que un estudiante esté dispuesto a dejar de lado su vida, el camino nunca podrá ser completado. Era algo sencillamente demasiado difícil debido a los miedos y resistencias implicados. Por eso han existido toda clase de procedimientos de selección. Una persona podía ser probada durante años antes de ser aceptada en el Trabajo. Esto ha sido necesario y todavía lo es en las escuelas de una mayor seriedad, pues es una pérdida de tiempo para el Maestro malgastar su tiempo en un estudiante que no progresará en el camino.

Vemos pues que muy poca gente a podido emprender el Trabajo, ver lo que es la esencia y conocer la plenitud de lo que es ser verdaderamente un ser humano, un adulto de la especie más que un bebé. La mayoría de la gente sólo tiene unos pocos años de edad en términos de su desarrollo esencial. Existen muy pocos adultos.

Es el desarrollo de la psicología que ha tenido lugar principalmente en este siglo lo que nos permite observar como la gente está atrapada y controlada por el condicionamiento adquirido en la infancia. El enfoque de la psicología y la psicoterapia que ha surgido en Occidente, es un nuevo acercamiento al problema del sufrimiento emocional de la Humanidad. Desde los tiempos de Freud, se ha ido acumulando mucho conocimiento sobre el inconsciente y la personalidad. La psicología, la ciencia de la mente, proporciona una gran comprensión de aquello de lo que ha carecido el Trabajo. Pero esa gente que ha desarrollado ese conocimiento y practica la psicología no son, por lo general, los que están implicados en el trabajo. Reconocen el sufrimiento en la naturaleza humana y se esfuerzan por aliviar ese sufrimiento tratando de resolver los conflictos personales en un nivel emocional.

Pero como norma, la esencia no es reconocida en la psicología y en la psicoterapia. Por esto, la alienación de la esencia no es observada. Observan que la gente no está en contacto con sus emociones y sus sensaciones. Ven que la gente está controlada por complejas estructuras de creencias, miedos y defensas inconscientes, pero esa dimensión extra, la existencia del verdadero ser, no es generalmente vista o tomada en consideración en la teoría psicológica.

Como resultado del desarrollo del conocimiento psicológico y de las técnicas terapéuticas, muchos individuos han realizado un trabajo tremendamente efectivo en la comprensión de sí

mismos y han reducido el sufrimiento en sus vidas. También, el conocimiento psicológico en sí sirve de ayuda a la cultura en general.

Las teorías psicológicas y los enfoques terapéuticos están proliferando en estos días, pero ninguna resulta completa y obtienen distintos niveles de éxito. Desde la perspectiva del Trabajo, está claro que esos enfoques no pueden ser totalmente efectivos en la eliminación del sufrimiento si no toman en consideración la esencia y nuestra alienación de ella- La principal causa de nuestro sufrimiento no es el conflicto emocional. Tenemos conflictos emocionales porque desconocemos nuestra verdadera naturaleza.

Pero en psicología, los conflictos emocionales son considerados como la causa del sufrimiento, y los problemas con el entorno durante la infancia generan conflictos en nuestras mentes inconscientes que a su tiempo crean dificultades en nuestra vida cotidiana, pero lo que normalmente no se ve es que esos conflictos de la infancia tienen el efecto, o toman la forma de alienarnos de partes esenciales de nosotros mismos, las cuales son la fuente de nuestra felicidad y de la alegría y la satisfacción.

Como un ejemplo sencillo, supongamos que siempre que un hombre expresa su ira cuando era niño, su madre lo rechazó o le retiró su apoyo se sintió asustada. Puesto que en la infancia y niñez, la madre es identificada con el amor y la fusión, cuando ahora este hombre experimente enojo, sentirá un profundo miedo a perder su amor y fusión. En su pasado, las cualidades de amor y fusión no fueron compatibles con el enfadarse; su madre le retiró su amor desde que era un niño que expresaba su enfado. La fuerza y la sexualidad están estrechamente relacionados con la ira -ambas implican la energía de separación o de agresión- por eso cuando ese hombre experimente amor y fusión con otra persona o en otra situación, la considerará como una amenaza hacia su fuerza y sexualidad. Esta es la entramada del dolor y la confusión que sufrimos en nuestras vidas a diario. No podemos considerar los estados esenciales conectados, por ejemplo, con el amor, con la ira, con el sexo, sin experimentar ansiedades, miedo, e incluso pánico, como muchos de vosotros ya habéis visto aquí con vuestro Trabajo.

¿Qué significa pues esto? Nuestra experiencias durante la infancia de frustración, conflicto y rechazo produjeron la pérdida de aquellos estados esenciales. Al ser estas las cualidades que anhelamos, la confusión y el descontento durante nuestras vidas de adultos se cimentará en esa pérdida. La pérdida es experimentada como un sentimiento de vacío, de deficiencia, de ausencia de significado, de abulia, ocupando el lugar de esos estados esenciales.

Resumiendo, vemos que la efectividad de las escuelas del Trabajo se ha visto limitada por la ausencia de un conocimiento sobre las barreras específicas inconscientes que nos impiden experimentar los correspondientes estados esenciales que constituyen nuestra auténtica naturaleza. La efectividad de la psicoterapia se ha visto limitada por la ignorancia de esos estados esenciales, de forma que la resolución se da a nivel del ego y de las emociones, los cuales no son los niveles en los que nos hallamos absolutamente satisfechos.

En la pasada década, algunos empezaron a integrar esos dos enfoques y han tenido un éxito relativo, dependiendo de su experiencia y conocimiento. Pero este no es aún el Trabajo según el Enfoque el Diamante. Hasta ahora, los intentos de integrar el Trabajo con el conocimiento del condicionamiento y la estructura del inconsciente, ha sido muy difuso. Ha sido efectivo para algunos, pero aún perpetúa una división innecesaria entre el estudiante que está profundamente identificado con su falsa personalidad y el estudiante que vive su esencia. Así, lo establecido es que se espera que el trabajo psicológico lleve al estudiante desde el punto A al punto B. Entonces el Trabajo lleva al estudiante desde el punto B al C. El trabajo psicológico es emprendido para disolver la falsa personalidad y solamente entonces surge la posibilidad para el desarrollo esencial.

El Enfoque del Diamante es distinto de esos enfoques en que trabaja sobre la percepción y disolución de la falsa personalidad simultáneamente con la percepción y desarrollo de los estados esenciales. Para explicar cómo trabaja este método, resumiré la “teoría de las deficiencias”, a la que también llamamos “teoría de los agujeros”, por las razones que más tarde veremos.

En toda la historia y la literatura del Trabajo, vemos que llegar a conocer eso que denominamos “esencia” es lo que podríamos considerar la meta del Trabajo. En la filosofía occidental, encontramos a Platón hablando de las ideas puras, o de las formas platónicas. Platón, un discípulo de Sócrates, el cual desarrollaba el Trabajo, escribió sobre las argumentaciones entre Sócrates y sus estudiantes relativas a los que se denominan “verdades eternas” - lo que aquí denominamos cualidades de la esencia, tales como coraje, verdad, humildad, amor, - y su deseo de mostrar como podía la gente aprender sobre esas cosas. Sócrates demostró finalmente que no podemos aprender esas cosas de nadie. Nadie puede enseñarte, por ejemplo, la cualidad del coraje, o la cualidad del amor. En sus argumentaciones finales, demostró solamente podemos conocer esas cosas, recordándolas.

Todo el mundo posee alguna memoria de esas formas esenciales. Hemos visto en nuestro Trabajo aquí que una característica consistente de la experiencia de los estados esenciales es el sentimiento de que ya los has conocido antes, de que has estado ahí antes, de que estás recordando en alguna forma una realidad fundamental la cual, en el proceso del vivir, habías olvidado. De modo que sabemos que, aunque seamos generalmente inconscientes de ello, esta memoria de la esencia existe y sabemos que el proceso de recordar nuestra esencia es el proceso de recordarnos a nosotros mismos, de volver a nuestra verdadera naturaleza.

Otra cosa que necesitamos saber para poder comprender cómo funciona nuestro método, es que la esencia no es un gran agregado, no es un estado, ni una experiencia, ni un modo de ser. La esencia no es una sola cosa. La esencia posee, o es, muchos estados o cualidades. Es la verdad, es el amor, es la compasión, es la consciencia objetiva, es la estimación, es la voluntad, es la fortaleza, es la alegría. Todo eso es esencia, en diferentes cualidades. Son caras distintas del diamante que reflejan distintos colores.

Aunque en el Trabajo se ha sabido desde siempre que la esencia posee muchas facetas, la mayoría de las escuelas han resaltado una cualidad, o conjunto de cualidades, más que otras. Algunas escuelas, por ejemplo, enfatizan el amor. Por eso emplean técnicas para desarrollar el amor. Hablan del amor. Rezan. Cantan. Adoran a su gurú. Adoran a Dios. Se entregan al amor.

Otros enfoques enfatizan el servicio, el trabajo. Emplean más los centros del vientre. Otros enfatizan la verdad o la búsqueda de la verdad. Otros, Gurdjieff por ejemplo, enfatizan la voluntad, realizando esfuerzos supremos.

El que un aspecto de la esencia sea enfatizado por un método determinado depende de la experiencia y características del maestro, o del creador del método. Con frecuencia, por ejemplo, un Maestro habrá trabajado determinadas partes de sí mismo más profundamente que otras. Entonces la cualidad de la esencia asociada con esa parte será muy fuerte, y debido a que es a través de esa cualidad que el Maestro alcanza la comprensión y personificación de su esencia, él desarrolla sus métodos de enseñanza en torno a esa cualidad.

Solamente han existido unas pocas escuelas que han trabajado con la totalidad de la esencia. Por eso parece haber una discordancia entre las diferentes enseñanzas. Mahoma habla de forma muy distinta a Jesús, y Buda habla a su manera. Los Maestros dicen cosas diferentes, unos dicen que hay que entregarse a Dios, otros buscan la “perla azul”, otros dicen que hay que hacer un esfuerzo consciente, buscar la voluntad; otros dicen que la respuesta es el vacío. Y puesto que la mayoría de esa gente desconoce que la esencia posee muchas cualidades, cada uno piensa que el



otro está equivocado. Si sabes o sientes, que grandes esfuerzos de voluntad te llevarán a tu esencia, parece obvio que el amor no servirá. El amor puede implicar para ti, debilidad, sentimentalismo. Por esto vemos en algunos grupos, durante un tiempo al menos, que la voluntad es desarrollada a expensas de la cualidad del amor, porque de algún modo parecen incompatibles.

Sabemos que la esencia es algo que aprendemos, en cierta forma, recordándola y que posee muchas diferentes cualidades. Habéis tenido una experiencia directa de estas cosas. Por esto, ¿cuándo y por qué olvidamos eso que ahora trabajamos para recordar? Todo el mundo nace con esencia, y al crecer, tu cuerpo físico se desarrolla y tu esencia también se desarrolla de acuerdo a ciertos esquemas.

El recién nacido está en el estado que denominamos “la esencia de la esencia”; un estado de unidad indiferenciada. Sobre los tres meses, el bebé se encuentra en un estado de “fusión” el cual es necesario para el desarrollo de la relación con la madre. Después del estado de fusión, se desarrolla la fortaleza, luego la estima, la alegría, la esencia Personal, y así sucesivamente. Pero, desde luego, debido a la interferencia y el conflicto con el ambiente, este desarrollo es solamente parcial. Cada vez que surge el dolor o algún trauma, hay una disminución de determinada cualidad de la esencia. La cualidad que se ve afectada depende de la naturaleza y la época en que se produce el trauma. A veces nuestra fortaleza, a veces nuestro amor, a veces nuestra auto estima, o la compasión, o la alegría, o la intuición, resultan heridas y luego, eventualmente, bloqueadas.

Cuando una cualidad de la esencia es finalmente bloqueada por una experiencia personal, lo que queda en el lugar de esa cualidad es una sensación de vacío, una deficiencia, un agujero, como ya vimos en nuestra discusión de la Teoría de los Agujeros. Has visto en nuestro Trabajo aquí que realmente experimentas ese vacío como un agujero en tu cuerpo en el lugar en el que una cualidad de la esencia fue cercenada. De modo que se crea en la persona la sensación de que se carece de algo, y por lo tanto, que algo anda mal. Cuando sentimos esa deficiencia, tratamos de llenar el agujero que sentimos en nosotros. Debido a que en ese lugar la esencia ha sido eliminada, no podemos llenar el agujero con la esencia. Por eso tratamos de llenarlo con cualidades similares, falsas, o tratamos de llenarla desde el exterior.

Supongamos por ejemplo que el amor por nuestra madre es rechazado, que no es apreciado. Entonces, ese amor en nosotros, es herido, dañado. Para evitar la experiencia de la herida dejamos morir una cierta parte de nuestro cuerpo y de esta forma somos separados de esa dulce cualidad del amor en nosotros mismos. Donde debería estar el amor, tenemos un agujero, un vacío. Lo que entonces hacemos para obtener ese amor del que sentimos su pérdida, es tratar de obtenerlo de nuestro exterior. Deseamos que alguien nos ame dé modo que el agujero en nuestro interior sea llenado con amor. Sabemos exactamente qué queremos, pero nos olvidamos de que fue nuestro amor el que perdimos; creemos que hemos perdido algo del exterior, de forma que tratamos de recuperarla desde el exterior.

Conectados con los agujeros están la memorias de las situaciones que provocaron la herida y la cualidad que se perdió. Están todas allí, pero reprimidas. No recordamos que sucedió o que perdimos; nos queda simplemente una sensación de vacío y la falsa cualidad o idea con la que tratamos de llenarlo. A su tiempo, esos agujeros van acumulando material y a medida que van siendo llenados por diversas emociones y creencias, el material que los llena se convierte en el contenido de nuestra identidad, de nuestra personalidad. Creemos que somos eso. Y la personalidad queda estructurada en torno a las más fuertes deficiencias. A algunos les queda algo de esencia aquí y allá y en aquellos cuyos problemas en la infancia fueron severos, todo es reprimido, resultando una sensación subjetiva y una visión de embotamiento, casi de falta de vida.

Es este conocimiento el que hace que nuestro Trabajo aquí, el Enfoque del diamante, sea posible. Ahora somos capaces de ser muy claros, muy precisos. Poseemos un obvio camino para conducir a la gente de regreso a sí mismos. Primero aprendes a sentirte a ti mismo, a prestar atención a ti mismo, de forma que la información que te es necesaria esté a tu alcance. La mayoría de la gente circula por la vida sin esa consciencia de sí mismos porque están tratando de evitar el sentimiento de vacío, la falsedad, la sensación de que “algo anda mal” en sus vidas. Así que aprendes a ser consciente de ti mismo y empiezas a observar a tu personalidad.

¿Qué es lo que hace posible esto? Las cosas que refuerzan tu trabajo son: todo la voluntad que puedas tener, sea cual sea, todo el amor y la comprensión que de ti mismo puedas tener, sean cual sean. Debes tener alguna apertura, consciente o no, hacia tu deseo de regresar a tu verdadera naturaleza. Además, debes de tener alguna comprensión de que tus dificultades surgen de tu interior, de tus propios conflictos. Si básicamente crees que tus problemas se solucionarán ganando algo más de dinero, siendo un poco más guapo, teniendo niños, comprando un coche mejor, y cosas así, no puedes emprender el Trabajo. El Trabajo comienza al ver que las dificultades surgen de nuestro interior y al sentir que la satisfacción que buscamos también procede de ese interior.

Luego empleamos diversas formas de antiguas técnicas, como las meditaciones, para reforzar diferentes partes de la esencia. También usamos diversas técnicas psicológicas para comprender los bloqueos con que nos encontramos en relación a los diversos aspectos de la esencia. En nuestro Trabajo, vemos que cada persona puede observar en sí misma ciertos agregados de comportamientos en torno a un determinado asunto en un momento determinado de su vida. Si continúas trabajando en eso, observarás que te estás comportando así para llenar una cierta deficiencia o agujero. Por entonces, empezamos a ver cuales son las diferentes cualidades de la esencia que están por lo general relacionadas con determinadas facetas del propio pasado. Esas relaciones entre el estado esencial, el agujero o el específico sentido de vacío que surgió de la pérdida de ese estado, y las emociones y creencias que creamos para llenar esos agujeros, y finalmente los conflictos en nuestras vidas que surgen debido a la falsa personalidad, son todos comprendidas. Esas relaciones y pautas son las mismas para todo ser humano. De modo que cuando una persona está Trabajando aquí en el grupo, puedo decir en que tema está trabajando, qué estado esencial y qué deficiencia se hallan implicados.

Por ejemplo, la pérdida de la voluntad se halla relacionada con el miedo a la castración, como ya vimos antes. La pérdida de la fortaleza se halla relacionada con la represión de la ira y también con el miedo a la separación de la madre. La pérdida de la compasión siempre se debe a la represión de la herida. Cada agujero es llenado generalmente con lo mismo, dependiendo de lo acontecido en la infancia y de las circunstancias sociales y culturales de cada persona. La compasión, por ejemplo, puede ser reemplazada por el sentimentalismo y la creencia de que uno es una persona que ama; la intuición puede ser reemplazada por una excesiva ideación y la fortaleza por un demostrar que se es duro.

Si encaras exhaustivamente el conjunto de asuntos relacionados con un estado determinado, si descubres un aspecto de la falsa personalidad como un intento de llenar un agujero, si profundizas hasta el final en ese estado de vacío, atravesando el miedo a percibirlo por completo, obtendrás esa cualidad que habías perdido. Hemos visto eso una y otra vez en nuestro trabajo aquí. Los psicoterapeutas tratan con esos asuntos, pero en general, solamente retroceden, con respecto a la deficiencia, hasta que ven las causas que la originaron y comprendiéndolas o resolviéndolas. No ven que el vacío está ahí debido a la ausencia de esencia. Solamente observan la sensación de vacío y los conflictos resultantes de la historia en la infancia.

A veces, estoy seguro de ello, los clientes alcanzan estados esenciales en la terapia. Pero el terapeuta corriente no los percibe y el cliente mismo no les da importancia. Ella sólo sabe que está maravillosamente bien, aliviada; a veces tiene incluso un sentimiento muy fuerte de “haber

vuelto a ser ella misma?”. Pero el estado esencial no es reconocido como tal; la experiencia será ignorada por el terapeuta y el cliente la perderá; nunca será continuada o desarrollada.

Pero cuando estás trabajando con una persona que sabe que es posible atravesar la experiencia de la pérdida, recorriendo todo el camino de vuelta hasta llegar a eso que fue perdido, y que reconoce todas esas cualidades esenciales, entonces es posible ver y desarrollar tu verdadera naturaleza. Aquí no estamos interesados en simplemente recorrer toda tu infancia, comprendiendo tus condicionamientos y conflictos. Estamos interesados en volver al agujero original y simplemente experimentarlo sin tratar de llenarlo. En terapia, si tratas el conflicto de tu deseo por tu padre y tu padre era emocionalmente inasequible para ti, sentirás una profunda herida y te sentirás castrado. Ves que no puedes tener a tu padre en el presente, de modo que la resolución es relacionarte con otro hombre (a veces el mismo terapeuta) para llenar esos agujeros; y esta es la solución terapéutica.

No funciona. Puedes tratar de llenar la deficiencia o pérdida del amor con el amor de otro hombre. Pero, puesto que es tu propio amor, tu propia voluntad. Por lo que en definitiva suspiras, te sentirás insatisfecho con el amor y el apoyo del sustituto del padre, sea quien sea el que estés empleando para llenar la deficiencia.

Ahora sabes que puedes experimentar tu propio amor, o tu propia voluntad, solamente si te permites experimentar tus agujeros, las deficiencias que llevan asociados, en vez de intentar llenarlos con ellas. Esto es muy difícil y aterrador. Gran cantidad de disciplinas espirituales emplean técnicas para permitir al estudiante permanecer en eso. Pero cuando, finalmente, llegas a conseguirlo, llega la verdadera solución; la solución obtenida no por resolver sencillamente el conflicto emocional, sino al recuperar la cualidad perdida. La presencia en ti de la cualidad del amor eliminará finalmente tu problema con el amor. La presencia de la voluntad es lo que eliminará el sentimiento de castración o de impotencia. Ninguna otra cosa lo hará.

Y ya has visto que puedes empezar con cualquier emoción, con cualquier idea, o dificultad, en este Trabajo y desarrollarla hasta llegar a la deficiencia original. Permaneciendo en este proceso, siguiendo cada tema hasta el final, recuperarás finalmente la memoria de lo que perdiste, como dijo Sócrates. Y al recordarlo, lo obtendrás. Todo lo que perdiste puede volverlo a recuperar trabajando de esta forma. Todo.

No hay una separación entre los asuntos psicológicos y la esencia; están entrelazados, entretnejidos. Por eso es que no puedes poner a trabajar simplemente con la falsa personalidad y cuando has acabado con eso, empezar a experimentar y desarrollar la esencia. Sin la recuperación de lo que fue reemplazado al crear la personalidad, no podrás disolver la personalidad.

La razón por la que el Enfoque del diamante puede ser preciso, es entonces, que nosotros sabemos que cada aspecto de la esencia se halla conectado con ciertos conflictos psicológico-emocionales. De modo que podemos emplear poderosas técnicas psicológicas que nos conducirán a percibir y comprender nuestros conflictos, nuestras represiones, las resistencias y pautas de esas resistencias, y ser sencillamente conscientes de ello. No necesitamos presionar esas resistencias, esas zonas oscuras; simplemente las iluminamos. Al cabo de un tiempo, se desintegran. Entonces el camino es fácil. Podemos fluir por esos lugares en vez de tener que rodearlos. Rodearlos o presionarlos es el camino más difícil, el más largo. Nuestro camino tienen que ver más con la comprensión, con la claridad precisa del diamante.

Podemos considerar esta comprensión y analizarla en relación a otros enfoques psicológicos o a otras escuelas de Trabajo. Hemos visto que las diferentes escuelas enfatizan diferentes aspectos de la esencia. Podemos observar ahora como los diferentes enfoques psicológicos enfatizan las diferentes deficiencias o agujeros.

Cada escuela psicológica fue desarrollada por el creador de dicha escuela al trabajar sobre o mediante las deficiencias dominantes que percibía, y desarrollando cierto conocimiento psicológico relacionado con los asuntos que las envolvían.

Tomemos por ejemplo a Freud. ¿Qué fue lo que resaltó? Bien, en primer lugar, desde luego, percibió la existencia del inconsciente y consideró al material reprimido en el inconsciente como formado principalmente por la fuerza agresiva y la libido sexual. La fuerza agresiva es lo que aquí denominamos fortaleza, y la libido es una combinación de dos latif, -de dos sutiles aspectos de la esencia-, el izquierdo y el derecho. De modo que Freud estuvo desarrollando los asuntos relacionados con las deficiencias de esas dos cualidades. Entonces vio la barrera de la ansiedad de la castración, la cual, como hemos visto, produce una pérdida de la voluntad. La psicología freudiana se relaciona pues básicamente con esas tres deficiencias; y es muy efectiva. Puede recorrer todo el camino de vuelta hasta las cualidades esenciales asociadas a ellas.

Reich estuvo tratando fundamentalmente con la cualidad del placer, la falta del cual tiene que ver con la pérdida del placer, especialmente del placer sexual. Las técnicas reichianas están orientadas hacia revelar a una persona el porqué no se relaciona con su cuerpo, demostrándole por qué no puede tolerar el placer. El trabajo reichiano está diseñado para penetrar y atravesar las barreras del placer.

¿Qué enfatizó Fritz Perls? El aquí y ahora. El aprender a estar en el aquí y ahora, sin explicaciones, sin pasado. Una pista sobre con qué trabajo el enfoque de Perls nos la da el hecho de que fuera a Japón a tratar de estudiar con un Maestro zen. ¿Por qué estaba interesado en un Maestro zen? La cualidad con la se relacionan los budistas zen es la de esencia de totalidad. Estar por completo aquí y ahora es ver la verdadera naturaleza de las cosas, lo que denominamos el aspecto del “resplandor”, lo que la gente zen denomina, “la naturaleza del Buda”. Los budistas zen no se ocupan de habérselas con ninguna de las cualidades específicas; desean ir derecho hasta el final. Perls supo esto intuitivamente, aunque no sabía con exactitud qué estaba buscando. Debió de poseer algo de esa cualidad denominada resplandor, que lo atrajo hacia el zen y finalmente hacia el desarrollo de la terapia Gestalt, la cual tiene realmente la misma meta. Pienso que tuvo el sentimiento de que ellos sabían de esta cualidad, lo cual es cierto, de modo que fue a estudiar con ellos. Pero fue muy duro, demasiado lento. Ni uno entre diez mil estudiantes zen lo alcanza mediante el enfoque del zen, y aún así tras estar sentado mirando una pared diez horas al día durante años. No hay excitación, no hay alegría. Si eres capaz de tolerar el estar sentado durante, quizás, veinte años, dejando que todas las resistencias vengan a ti y te atraviesen, puede que acabes contemplando la naturaleza de la pared. Eso que es “la completa naturaleza”.

Debido a que esta cualidad era la más fuerte en Perls, desarrolló su enfoque del continuo de consciencia y las diversas técnicas Gestalt que han demostrado ser tan poderosas ayudando a la gente a penetrar o a volver transparentes los trabajos de sus falsas personalidades.

Los neo-freudianos, los psicólogos del ego, tratan principalmente con las deficiencias de la estima, de la auto-estima, con la deficiencia del amor en relación con las relaciones objetuales, y con la deficiencia que deriva de la ausencia de esencia Personal, la cual es la verdadera Individualidad. Su saber es sorprendentemente específico al saber exactamente como se desarrollan esos agujeros. No saben que esas cualidades existan, porque trabajan principalmente a nivel del ego. Su conocimiento, sin embargo, es muy útil. Aquí lo hemos estado utilizando con grandes logros con la gente que está aprendiendo a Trabajar con su esencia Personal, con su estima, con su habilidad para experimentar un amor real hacia otra persona.

Cuando Trabajamos con el Enfoque del Diamante podemos emplear esas diversas técnicas para descubrir exactamente qué conflictos emocionales contribuyeron a la pérdida de cierta

cualidad de la esencia, yendo directamente hacia el vacío mismo y posibilitando el recordar que aspecto fue el perdido. Nunca falla.

Para dar un ejemplo que hemos visto una y otra vez en nuestro Trabajo aquí. Todo el mundo que trata con sus apegos a su madre, que recorre todo el camino de los sentimientos de necesidad, de anhelos, de heridas respecto a necesidades insatisfechas respecto a la madre, en último término se topará con lo que llamamos la cualidad de fusión de la esencia. Es una maravillosa clase de amor fusionante. Pierdes tus límites y te fundes en todo.

De modo que aunque a lo largo de la realización de este Trabajo empleando el Enfoque del Diamante consumamos las tareas de la psicoterapia, mi interés no es la psicoterapia. Mi interés es el Trabajo. Sin emprender el Trabajo sobre la esencia, no hay solución para nuestro sufrimiento y ninguna oportunidad de realizar nuestra verdadera naturaleza.

No tenemos ninguna necesidad de trabajar aquí simplemente sobre los problemas o los síntomas, y no tenemos necesidad alguna de aislarnos del resto del mundo en un monasterio para poder Trabajar sobre la esencia. De hecho, necesitamos realizar este Trabajo. Mientras estamos en el mundo; mientras establecemos relaciones, mientras trabajamos en nuestras ocupaciones o cuando tenemos problemas con los coches, o cuando tenemos problemas de dinero, es donde obtenemos el material que necesitamos para trabajar. Como vemos, utilizando las técnicas psicológicas al mismo tiempo que los métodos del Trabajo logramos cumplir con el objeto del Trabajo de una forma más fácil y más eficiente, que en el pasado. Es necesario ver que nuestra búsqueda en pos de la comprensión y de la verdad son lo más importante aquí, porque ellas nos conducirán hasta la posibilidad de experimentar y desarrollar los aspectos de nuestra esencia.

Estamos aprendiendo que no sirve de nada tratar de desarrollar un aspecto de la esencia a expensas de los demás. No tratamos, por ejemplo, de desarrollar únicamente el amor. El amor es sólo uno de los aspectos de la esencia. No queremos ser solamente amorosos. Si tienes amor, pero no voluntad, tu amor no será auténtico. O si posees voluntad, pero no amor, tu voluntad será fuerte y poderosa, pero sin ninguna idea de la verdadera humanidad, del gozo o del amor. Si tienes amor y voluntad, pero no tienes la consciencia objetiva, entonces tu amor y tu voluntad podrán ser enfocados sobre objetivos erróneos. Tus acciones no serán exactas o apropiadas. Solamente el desarrollo de todas las cualidades nos permitirá convertirnos en plenos y verdaderos seres humanos.

El Trabajo que aquí hacemos requiere compromiso, dedicación y sinceridad. NO exigimos estas cosas de forma absoluta, porque comprendemos que existen para ellas ciertas barreras que deben ser exploradas. De forma similar, no exijo a la gente absoluta obediencia o confianza absoluta. Solamente les pido que traten de comprenderse a ellos mismos. A través de su propia experiencia descubrirán si uno puede o no puede confiar en nuestra forma de ver las cosas y a su debido tiempo uno descubrirá sus barreras hacia la confianza. No hay necesidad de una fe ciega, no hay necesidad de un amor ciego, no hay necesidad de hacer nada a ciegas. El Enfoque del Diamante es la comprensión, el ver mismo. Por esto, al principio el estudiante sólo necesita sinceridad y la comprensión de que las barreras contra tu desarrollo pleno están en tu interior; y eso en sí es lo que satisface. Lo que se requiere de mí en el Enfoque del Diamante es lo mismo que se requiere de ti. Además, lo que se necesita del maestro es la habilidad para encarnar las cualidades esenciales y, de este modo, poder verlas en ti. Es necesario que yo perciba tu esencia y sepa qué es lo que estoy viendo. Y entonces, la única forma en la que tú puedes saber algo de eso, es probándolo, experimentándolo en tu propio interior.

Esas cosas son las mismas que siempre han sido requeridas en el Trabajo. Ahora les hemos añadido los nuevos conocimientos de este siglo, el tremendo conocimiento de la psicología.

Creo que la estamos empleando adecuadamente, utilizándola realmente de la forma que ha de ser usada. Me siento agradecido hacia la gente que ha desarrollado este conocimiento.

¿Hay algunas preguntas?

E.- Tengo una pregunta sobre la resistencia. El camino del Diamante es atravesar esas resistencias. ¿En que se diferencia del presionar? ¿Es algo así como ver a través de ellas?

A.- Sí. “Atravesar” quiere decir “ver”, “comprender”. No quiere decir emplear las tijeras. La percepción del Diamante, la clara y precisa percepción, es lo que las atraviesa. La clara, focalizada, percepción del diamante te ayudará a ver exactamente los temas de tu vida y, al verlos y comprenderlos, se irán desintegrando a medida que veas lo que es cierto y lo que es falso.

E.- De modo que no es que aquí haya una resistencia y yo este presionando contra ella.

A.- No. Parte del comprender, es comprender la resistencia a comprender. Parte del trabajo es aprender a cómo desidentificarnos, a no creer nuestras resistencias, y a no identificarnos con nuestros conflictos emocionales, sino ver que son el resultado o un síntoma de aquello que está fundamentalmente equivocado. La gente toma sus deficiencias, sus agujeros, como algo que está mal en ellos, y debido a que creen que eso es lo que va mal en ellos y que nada puede hacerse para remediarlo, están siempre tratando de llenar ese agujero. ¿Qué otra cosa pueden hacer? Pero, aquí, vemos que el agujero, la deficiencia, la sensación de necesidad, no es lo que está mal en ti. Lo que está mal es tu pérdida de ciertos aspectos de la esencia. Podemos emplear el conocimiento tan arduamente desarrollado por Freud y sus colaboradores, y utilizarlo en nuestro Trabajo; desarrollarlo por completo. Y podemos continuar empleando algunas de las antiguas técnicas, nuestra meditación, nuestra forma de prestarnos atención a nosotros mismos. La técnica de meditación que emplees puede ir cambiando a medida que avanzas, o ir cambiando de acuerdo al tiempo que la has estado practicando. Tenemos este muy efectivo conocimiento del Diamante para eliminar nuestras barreras, sin desvíos, sin dar vueltas, yendo directamente mediante la completa y directa comprensión de nosotros mismos.

Has de ver a través de todos tus conflictos, de todos tus miedos, de tu culpa, de tu ira, de tu amor, de todo, de forma que, a su debido tiempo, se vayan actualizando en ti más y más cualidades. Si eres capaz de desarrollar este Trabajo por completo, de forma exhaustiva, a su hora te volverás completo, sin agujeros, serás una sólida esencia; serás uno. El Enfoque del Diamante es seguir todas esas pistas del sufrimiento en nuestras vida de regreso hasta nuestra esencia.