

LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL en Antonio Blay

Introducción

Hacer un recorrido por la obra de Blay es lanzarse a a vivir la aventura de una profunda experiencia espiritual.

Quiero insistir en la palabra **experiencia** porque el mismo Blay insistía:

"no se trata de aceptar nada, sin hacerlo pasar primero por la criba de la propia experiencia personal".

Las fuentes de trabajo provienen:

- a) de las notas que tomé escuchando al mismo Blay. Tuve la suerte de asistir a uno de los cursos que impartió en Valencia por los años 60.
- b) de la lectura de sus libros, bibliografía que adjunto al final del trabajo

1.¿Quién fue Antonio Blay?

Fue el precursor de la PSICOLOGIA TRANSPERSONA. En eso están todos de acuerdo.

“Intendente Mercantil por la Escuela de Estudios Mercantiles de Barcelona. Diplomado en Psicología y Psicotecnia por la Universidad de Madrid y Miembro de la Sociedad Española de Psicología, se especializó en el estudio de técnicas y procedimientos tanto orientales como occidentales para influir voluntariamente en los estado de conciencia y conseguir un desarrollo superior de la personalidad. Fue un precursor en nuestro país de la Psicología Transpersonal y durante más de veinte años escribió e impartió cursos y seminarios de Psicología de la Autorrealización en Barcelona, Madrid, Bilbao, San Sebastián y Valencia.

Murió el 15 de agosto de 1985 a los 61 años de edad, en plena actividad docente”

(Miquel Martí en la presentación del libro “Palabras de un Maestro”)

Antonio Blay fue un psicólogo, un estudioso profundo en el campo de la Teología, un gran conocedor de Oriente, un profesor de Yoga y un especialista en la filosofía ZEN.

Nunca quiso que se escribiera sobre su biografía.

Cito a continuación las palabras de algunos autores al hablar de la influencia de Blay en sus vidas:

"EL concepto Maestro, con mayúscula, nos hace pensar en alguien que con su contacto no sólo comunica un conocimiento, sino que también irradia una fuerza a sus discípulos; fuerza que actúa como transformadora de sus elementos constituyentes elevándoles a un nivel superior de Percepción, Comprensión y Conciencia de Ser. Dicho de otro modo, un Maestro es una entidad humana que ha unificado su campo de Conciencia-Energía-Sentimiento y es capaz de transmitirlo a los demás.

Esta aproximación al concepto de Maestro coincide con el ser y el hacer de A.Blavatsky.

Blavatsky, para mí y para otros muchos, fue un Maestro-
Miquel Martí.- Introducción a "Conciencia Axial"

" Su influencia sobre mí (y sobre tantos otros que fui conociendo en sus cursos) ha sido enorme y nunca le agradeceré lo suficiente su ejemplo, sus palabras, su transmisión, su presencia...

Una de las cosas más impresionantes de Blavatsky es el carácter integral de su trabajo, integralidad evidente no sólo en el planteamiento de sus enseñanzas sino sobre todo en su propia persona. Fuerza, amor e inteligencia tienen que ser trabajadas simultáneamente.

Blavatsky firmaba sus libros como "psicólogo" y ofrecía sus enseñanzas como "Curso de psicología de la autorrealización. "

Vicente Merlo.-" La llamada de la Nueva Era"

"...atravesé una profunda crisis espiritual y personal... Entonces tuve la gran suerte de conocer a Blavatsky. Con una paciencia, un amor y una inteligencia sin límites, fue mostrándome una visión y un sentido nuevo de la vida: todo cuanto buscaba en la vida estaba dentro de mí. Lo único que tenía que hacer era eliminar obstáculos que impedían que las cosas funcionasen por sí solas, y descubrir esta realidad siempre presente. La labor ha sido ardua pero vale la pena; la vida se abre delante de mí siempre nueva y cada vez más plena."

Ricardo Vidal."Ser. Curso de Psicología de la
Autorrealización" (Introducción)

“ Estuve en contacto con Blay durante más de 20 años...hice cursos de Yoga, de Psicología, de lectura rápida, de expresión musical, de Comunicación. Participé en sesiones de Meditación, de Centramiento...

... Blay siempre buscaba técnicas diferentes, ejercicios diferentes, en un continuado intento de abrir camino a los demás. Con un infatigable propósito de que despertásemos y accediésemos a la dimensión en la que él vivía...

Lo esencial, lo que verdaderamente significa Blay en mi vida es la Realidad en sí misma, sin por ello desatender lo relativo, lo existencial; muy al contrario, siempre nos enseñó a vivir lo relativo desde lo Absoluto.”

Antonio J. Larruy "Ser, curso de psicología de la Autorrealización" (Introducción)

2. ¿Qué entendía Blay por AUTORREALIZACIÓN?

Para A.Blavatsky la autorrealización consistía en descubrir y vivir nuestra verdadera naturaleza, nuestra identidad más profunda; aquello que somos; nuestra esencia intemporal.

Autorrealización significa sintonizar nuestra conciencia con la Fuente absoluta de donde procede la energía, el amor y la inteligencia que nos constituye.

Significa, por lo tanto, la actualización de nuestras potencialidades, pero a la vez, y también, sintonizar con la Fuente que es la razón de ser de todo cuanto existe.

De ahí que hayamos dividido el trabajo en dos partes, que podríamos denominar.

I.- LO PERSONAL

II.- LO TRANSPERSONAL

I.- LO PERSONAL

1. Dimensión personal

La lucidez de Blavatsky en el análisis psicológico, y en la profundización de los espacios más recónditos de la psicología humana queda patente a lo largo de toda su obra.

Voy a citar de nuevo a V. Merlo: "Recuerdo perfectamente cómo conducía los cursos. La primera parte se centraba en lo psicológico...y ahí nos veías a todos enfrentándonos a nuestras oscuridades, a nuestros traumas...A continuación, iba guiándonos hacia "lo Superior", la Inteligencia, el Amor y el Gozo Superiores. Y comenzaba a respirarse una nueva atmósfera; como si Blay intensificase la lucidez de la conciencia del grupo y pudiésemos disfrutar de un estado de meditación o de centramiento, sin necesidad de hacer ninguna técnica de meditación... Sus palabras ya no eran incisivas ni desenmascaradoras, sino inspiradoras y elevadoras, clarificadoras y luminosas"

Comencemos pues, con esa primera parte, incisiva , de interiorización.

La mera observación nos lleva a constatar que hay algo que empuja y pugna por surgir, por desarrollarse, en el interior de todo ser vivo. La planta, el árbol, el cachorro, el niño...

Es como si la vida se viviera a sí misma adquiriendo y perfeccionando la forma en que se expresa. Podríamos decir que no vivimos; que es la vida la que vive en nosotros.

La pregunta es: ¿Cómo se está viviendo la vida en mí?

Experimentamos que la vida se vive en nosotros a través de tres cualidades básicas: la energía, el amor y la inteligencia. Somos un potencial que la vida empuja a actualizar. Sentimos un ansia de plenitud

La aventura espiritual consiste en hacernos conscientes de que esa plenitud que anhelamos ya está en nosotros. Constatar, experimentar que la plenitud nunca será el resultado de una adquisición, sino el resultado de la actualización del potencial que ya somos.

Constatar, a la vez, que energía, inteligencia y amor son cualidades. Por tanto la autorrealización no consistirá en luchar contra lo que denominamos defectos, sino en hacer crecer más y más nuestras cualidades.

Blay quiere dejar claro que del exterior sólo nos llegan estímulos, pero que lo que nos desarrolla, lo que actualiza el potencial que somos no son los estímulos sino nuestra respuesta personal a esos estímulos.

Generalmente, nuestra vida está construida sobre la creencia de que son las personas, las circunstancias que nos rodean, es decir: una serie de factores que vienen del exterior, lo que nos hace felices o desgraciados. Y no es así. Depende de la calidad de nuestras repuestas que seamos desgraciados o felices. Es la calidad de nuestra respuesta la que marca la calidad de nuestra vida. Somos, exactamente, el resultado de nuestras repuestas.

Existen dos tipos de "respuestas": a) Mecánicas o condicionadas y b) Creativas

a) Mecánicas o condicionadas.

Son aquellas que se producen en nosotros de una manera inconsciente. Brotan mecánicamente. Ante determinadas cosas nuestra respuesta es de miedo, de huída, de ansiedad...Ante determinadas cosas, nuestra respuesta espontánea es de gozo, de euforia... Siempre me enfadan el mismo tipo de cosas; siempre me alegran el mismo tipo de cosas...

b) Creativas.

No se disparan automáticamente. Son fruto de una decisión. Soy yo en cada momento quien crea mi respuesta; no es la situación la que me la provoca. Y es así porque he llegado a tomar conciencia de que de mí no dependen los estímulos, ni las situaciones, pero dependen de mí, mis respuestas, a esos estímulos y situaciones.

El problema, pues, consiste en cómo llegar a ser creadores de respuestas. Y Blay dará un esquema de trabajo claro y sencillo: Ver, observar, experimentar.

Ver, observar y experimentar ¿qué?

Que hemos olvidado lo que somos y nos hemos identificado con un modo de ser.

Y Blay expondrá las causas de este trágico olvido hablando de "el yo idea", el yo-ideal", y "el personaje"

¿Por qué, cómo y cuándo aparece el "yo idea"? Aparece en la infancia. Cuando el niño se da cuenta de que se le juzga de acuerdo con un modelo que se le impone desde el exterior.

Supongamos que al niño se le dice:"eres desobediente" y has de obedecer. El niño se siente juzgado de acuerdo con el modelo "niño obediente". Se siente aceptado o rechazado de acuerdo con dicho modelo. Comienza a formarse la idea de sí mismo: niño desobediente, o violento, o listo o torpe, o guapo, o feo o cualquier otro adjetivo. El niño se identifica con **un modo de ser, ha nacido el "yo idea"**.

El yo idea siempre es limitativo, por eso paralelamente al yo idea nace el "yo ideal".

El niño que siente que se le rechaza por ser desobediente, quiere ser obediente porque necesita el afecto y aceptación de sus padres. El

que se sabe listo quiere ser el más listo de la clase porque crecerá la admiración que los demás sentirán por él.

El campo "yo idea"- "yo ideal", crece y engorda a lo largo de nuestra vida. Nos lleva a comportarnos de la manera más acorde con ese "ideal" proyectado en un futuro. Aparentamos "ser" el ideal que proyectamos, y actuamos como **personaje**.

Por supuesto que hay que educar al niño, que hay que darle unas normas, pero de tal manera que el niño no confunda el "modo de ser" con el "ser". Que siempre el niño sienta que se le quiere y valora por lo que es y no por lo que se amolda o aleja de los cánones que se le marcan.

La educación -dice Blay- debiera tener tres objetivos fundamentales: primero que cada uno llegara a ser más él mismo, segundo: enseñar los modos de convivencia y los modelos sociales y tercero, transmitir un patrimonio cultural.

Como generalmente la educación en nuestra sociedad no ha "cumplido " estos requisitos, nos invita a descubrir lo que de verdad somos. Lo que hay "por debajo" de lo que a lo largo de la vida hemos ido poniendo encima. Y para ello nos propone dos trabajos que están íntimamente entrelazados.

- a) descubrir el personaje
- b) reeducar el inconsciente

Ambos trabajos están estrechamente ligados.

a) Descubrir el personaje

Para descubrir el personaje hay que observar nuestras reacciones ante los estímulos. Hemos de vernos actuar a lo largo del día. Vernos actuar pero sin enjuiciar nuestros actos. Ver, simplemente, ver; no enjuiciar. Sólo pretendemos ver de qué manera se dispara nuestro mecanismo inconsciente y hacernos conscientes.

Esto supone que esté atenta a lo largo del día. Que me observe tanto en los momentos de acción: trabajo, relaciones personales, actividades de ocio... y atento en los momentos de descanso.

Blay repite insistentemente la importancia del observar. Comenzamos observando al personaje. Diciéndole siempre con cariño y comprensión: "Me he dado cuenta"... Veo cuáles son los estímulos que te hacen reaccionar de una manera o de otra.

Nos ocurre a todos en mayor o menor medida. Todos tenemos nuestro "tendón de Aquiles" y lo hemos de descubrir. Repito que sin

enjuiciarlo. El personaje es una parte nuestra que ha errado el camino y se ha recubierto de una falsa piel, pero precisamente porque es algo muy nuestro necesitamos que "vuelva a casa". Y el medio de conseguirlo es que nuestra parte consciente lo acoja a la vez que lo desenmascare.

El personaje es olvido y oscuridad, es noche pero la noche desaparece cuando brilla el sol. Y ése es nuestro trabajo, hacer brillar el sol de la conciencia

He dicho que el descubrimiento del personaje iba entrelazado a la reeducación del inconsciente. También el inconsciente es sombra y oscuridad sobre la que ha de brillar el sol de la conciencia.

b) Reeducar el inconsciente

El patrón "bueno- malo", "agradable-desagradable" era el condicionador de las respuestas mecanizadas que surgían de nuestro inconsciente. Hay que cambiar la programación impuesta por el personaje y hacer del inconsciente un poderoso aliado en nuestra realización.

Esto se ha de hacer poco a poco, con paciencia, creando un clima de paz y silencio, de acogida y comprensión para que el inconsciente hable. Nos diga qué asuntos han quedado allí pendientes, a lo mejor desde la infancia. Qué situaciones ha vivido con tanto dolor que ha formado en él, lo que Eckhart Tolle llamará "cuerpo dolor". Un dolor emocional que se ha ido acumulando a lo largo de nuestra vida.

Es E. Tolle quien dirá que "el cuerpo dolor", si se ha formado queda allí latente y cualquier cosa puede activarlo. Que puede estar latente el noventa por ciento del tiempo, pero que hay personas que lo tienen activo el cien por cien de su tiempo. Cualquier cosa puede activarlo y cuando se apodera de nosotros, nos lleva a buscar, inconscientemente, más dolor.

Tanto el personaje, como el inconsciente tienen miedo a ser descubiertos, porque saben que igual que la oscuridad desaparece con la luz, ellos desaparecen con la auténtica toma de conciencia.

"Lo que queda expuesto a la luz se convierte en luz" dice S.Pablo.

Blay ha abierto ante nosotros un tipo de trabajo ¿duro?, ¿difícil?

Y Blay dirá que si "tratar de conseguir esto", adentrarnos en el camino de la autorrealización, nos produce ansiedad; incluso, si nuestras "caídas o retrocesos", si el creer que no avanzamos, nos entristece, es porque el personaje sigue actuando y busca fortalecerse en esta lucha. Hemos de tener paciencia. Hemos de decirle, de nuevo "me he dado cuenta". Y seguir intentando, haciéndonos conscientes de que la autorrealización no consiste en conseguir nada. Lo que se

consigue siempre es algo que nos viene de fuera. La autorrealización es SER, y "ser" supone entrar en contacto con nuestro propio centro

Y Blay propone un ejercicio para llegar al centro y vivir desde el centro. Ese ejercicio, fundamental en la obra del autor, y acerca del cual podríamos hacer otro trabajo monográfico, es el **centramiento**.

Nuestra vida es como una especie de abanico en la que hay, por un lado un campo, y por otro lado un vértice. La mente suele estar siempre ocupada con la amplitud del campo: personas, situaciones, ideas...el aspecto ancho del abanico. Pero realmente todo está funcionando desde el vértice. Del vértice está brotando nuestra capacidad de comprensión, de sentimiento y de acción. Y hasta el vértice llega toda la percepción del exterior.

Es en el fondo, en este vértice, donde está teniendo lugar el misterio de existir.

La esencia de la existencia está en ese fondo: es ese centro.

El ejercicio de centramiento busca que yo aprenda a situarme voluntariamente en ese centro. Funcionar conscientemente desde el centro es el requisito de la máxima eficacia y de sumo gozo.

Hemos de dedicar ratos a instalarnos conscientemente en ese centro.

Primero a experimentarnos como energía. Siento mi respiración, el prana que desciende por todo mi cuerpo, que purifica mi sangre. Me relajo y me siento respirar. No se trata de sentir que yo tengo energía sino de sentir, experimentar, que yo soy energía. Luego paso a experimentarme como amor, felicidad y después como inteligencia.

Al final del trabajo transcribiré un ejercicio completo de **centramiento** dirigido por Blay.

Ahora sólo quiero insistir en una constante de su pensamiento.

Lo único importante en cada uno de los pasos, de los distintos aspectos del trabajo que hemos explicado a lo largo de esta primera parte, es **el intento sincero y consciente**. Porque es este intento el que desarrolla; no el conseguir resultados inmediatos. Si aparecen signos de desánimo, de tensión, incluso de autocomplacencia, digamos al personaje: "te he vuelto a pillar". Y continuemos con nuestro intento alegre porque es este intento el que nos permite despertar y crecer.

A esto Blay de una importancia extraordinaria.

Podríamos decir que **centramiento**, dentro de esta primera parte expuesta, es la culminación de nuestro trabajo.

Nuestro intento serio y alegre de limpieza del yo-idea, personaje y de reeducación del inconsciente, más ese llegar al centro de lo que somos, ha permitido que dejáramos de identificarnos con "un modo de ser" para **identificarnos con el ser**.

En este sentido, ya hemos llegado a la meta

Ahora bien, esta meta, que como tal es un punto de llegada, es, a su vez, un punto de partida porque nos abre a nuevas dimensiones.

Nos descubrimos inmersos en el cruce de lo horizontal y lo vertical que se manifiestan en nuestro campo de conciencia.

2.-Dimensión horizontal

Apertura a lo que Blay denomina "no-yo", es decir a los demás y al Mundo.

En mi relación con los demás, que es la que vamos a tratar aquí, podríamos decir que es el aspecto AMOR el que entra, de manera especial, en funcionamiento.

El amor constituye la clave de toda relación humana creativa y es lo que da sabor y luz a la vida. Estimula nuestras funciones vitales, estimula nuestra mente y nuestra acción.

Por constituir una parte esencial de nuestra naturaleza, al expresarlo se satisface tanto al que lo expresa como al que lo recibe.

Está, por lo tanto, en la base de toda relación humana creativa

La dimensión horizontal como todo, en el ser humano, está sujeto a una evolución:

- a) etapa infantil. La consigna es "todo para mí"
- b) etapa adulta. Se mueve por el criterio de reciprocidad
- c) etapa espiritual. Es fruto de la toma de conciencia de que yo no doy y recibo, sino de que yo soy amor y me expreso como tal

En las formas a) y b) el amor se confunde con la emoción, sensación o sentimiento. En la forma c) el amor se vive como voluntad de amar, como expresión consciente de lo que uno es.

Cuanto con mayor profundidad se vive una de las tres dimensiones de nuestro ser: inteligencia, energía o amor, más brillan y se expanden,

a su vez, las otras dos. En el caso concreto del amor, cuanto más profundo y verdadero sea, más irá acompañado de comprensión, inteligencia y participación en el modo de ser del otro.

Hay un punto importante a resaltar. Yo no puedo amar a nadie si no me amo a mí mismo: si no me amo, me siento y experimento como básicamente feliz, completo y realizado; en una palabra, hasta que yo no me descubra como lo que soy.

Hasta que no satisfaga plenamente mi necesidad de sentirme ser, y por tanto de sentir que soy amor, además de energía e inteligencia, no podré estar auténticamente abierto al otro. De manera inconsciente, lo que estaré buscando en toda relación, será mi propia afirmación .

Yo sólo puedo darme auténticamente a los demás cuando me vivo a mí mismo como plenitud y felicidad.

No puedo dejar de incluir en este momento, la frase Zen que me viene a la mente: "cuando te sientes feliz sin otro motivo que el de ser, estás iluminado".

Creo que Blay, que tan Zen es en muchos de sus planteamientos, la haría suya.

Cuando siento mi plenitud, mi conciencia se expande, porque ya no vivo la realidad sólo como una pequeña unidad, sino como una UNIDAD MAYOR que me incluye a mí y a los otros.

La autorrealización me capacita para poder comunicarme a este nivel profundo con el otro. Y en este tipo de comunicación se estimulan, tanto en el otro como en mí, nuestras mejores posibilidades. Por eso podemos decir que el amor es creativo y es, a la vez un permanecer en una constante actitud de servicio.

Ejercicio de centramiento dirigido por A. Blay

1ª fase

Haremos varias respiraciones, profundas, lentas, cerrando los ojos.

Al sacar el aire, sentimos como todo el cuerpo se afloja y se va quedando en una total comodidad.

Ahora dejamos que la respiración salga totalmente libre.

Para ello sentiremos el gusto de respirar, como si en ello se expresara nuestro ser.

Seguimos el movimiento libre de la respiración,

la cual se produce espontáneamente.
Este movimiento produce un estado de bienestar, de placer,
como lo produce todo acto natural. Observemos el movimiento,
cómo suben y bajan el vientre y el pecho.
Ahora, pasamos de la observación del movimiento,
a esa fuerza que hace mover el vientre y el pecho.
Hay una fuerza natural que funciona sola; es muy agradable.
Ella hace que el vientre y el pecho suban y bajen.
Prestamos atención a esta fuerza que origina este movimiento
y descubrimos que procede de la parte de atrás.
Esta fuerza respiratoria, rítmica que va y viene...
Esta fuerza, es una fuerza de la vida. Es la fuerza de la vida...
de toda la vida...que respira en nosotros.
Esta fuerza es como una ola, de un océano de vida..
Es la vida, la fuerza de la vida, que respira en mí.
Detrás de esa fuerza, existe como un campo muy grande de energía,
un campo inmenso de energía.
Este incesante ritmo respiratorio procede de allí.
El movimiento de mi respiración es como una ola
de esa fuerza, de ese océano...
Todo el poder de la vida,
esta en el movimiento de mi respiración, del mismo modo que todo el
poder del mar esta en cada ola..

2ª fase

Pasamos ahora a la zona del pecho.
Imaginemos que estamos delante de una persona
a quien queremos en particular, y a la cual expresamos concretamente
nuestro cariño, nuestro amor,
de tal manera que sentimos el amor...el cariño...el gozo, la alegría.
También podemos expresar ese amor hacia Dios. Sintamos el amor.
Ese amor que sentimos, esa alegría viviente que nos hace sentir llenos
de gozo, viene de un fondo que esta detrás de lo que sentimos, y es
como un Sol, un sol luminoso, profundo.
El amor que sentimos es como la manifestación de unos rayos de este
Sol. Nos situamos en este Sol, dejando ahora aparte la imagen de la
persona que ha servido para conectar con este amor.
Dejamos aparte toda imagen, toda idea, y nos sentimos en este Sol, que
es amor, que es felicidad profunda.
Es algo que ya esta ahí, es algo que ya Es.
El sentir es lo más importante; solamente sintiendo.
Sólo mirando y sintiendo, mirando el sentir.

Sin pensar, sólo saboreando .

De este Sol es de donde surge toda posibilidad de amor, de alegría, de felicidad, de plenitud

Eso que vivimos, lo somos. Eso esta siempre presente.

Y cuando más nos centramos en eso, más intenso, más profundo, más elevado es ese amor y esa felicidad.

Ya esta ahí, siempre. Ese gozo, es lo que soy.

3ª fase

Pasamos ahora a la mente.

Vemos como una luz expandida, es un espacio de luz, de un color azul, eléctrico, intenso.

De este azul viene toda la capacidad de comprender, de saber, de conocer. es pura claridad, no tiene forma.

Pero es de donde surgen todas las formas.

No hay ideas, pero es de donde surgen todas las ideas.

Es sólo pura luz...del entendimiento.

Es pura luz...de inteligencia.

Nos mantenemos atentos en este nivel de pura luz.

Desde aquí, todo lo podemos comprender, fácilmente, con suma facilidad

Del mismo modo que de la zona del pecho, del fondo del pecho, del Sol del amor, todo es bienestar, es alegría, es felicidad,

Aquí todo es paz, lucidez, claridad, Luz de la mente

4ª fase

Nadie nos puede quitar eso que somos.

Seamos conscientes de la fuerza de la vida a través de la respiración, del gozo del amor a través del pecho, de la luz de la inteligencia a través de la cabeza.

Ahora nos quedamos así, presentes, en Silencio, sin pensar en nada, solamente siendo la conciencia de nuestra presencia.

Y nos vivimos enteros, de arriba-abajo, muy presentes

En una simple conciencia de Ser. Conciencia de Ser aquí y ahora, que surge del Silencio, que emana de este profundo Silencio.

Final

Ahora recuperamos la conciencia exterior, pero sobre todo nos mantenemos conscientes, interiormente abiertos a todo eso...

Respiramos más seguido, moviendo brazos y manos con calma,

pero sobre todo manteniendo esta consciencia de lo que somos, al movernos, al hablar, al actuar. Tratando de que eso que somos se exprese.

Hablando desde ahí moviéndonos desde ahí, riendo desde ahí, sin quedar encerrados en la estructura externa habitual.

Y me mantengo así todo lo posible, al máximo, funcionando así, viviendo desde esa verticalidad y desde ese fondo profundo que soy Yo mismo.

Hemos visto q nuestro trabajo en el camino de la autorrealizacion comprende:

A: LO PERSONAL

- a) el sector del "yo" o sector de centro individual.
Implica el "descubrimiento del personaje", la "reeducación del inconsciente" y "el centramiento", tanto en los ratos que diariamente debemos dedicar al silencio atento interior, como en nuestra vida diaria, de acción y trabajo.
- b) al sector del "no-yo": lo otro y los otros. Apertura o expansión horizontal de nuestra conciencia

B: LO TRANSPERSONAL: apertura vertical a lo Transcendente

Damos pues un paso adelante introduciéndonos en este nuevo sector Transpersonal

La palabra q empleamos para denominar LO TRANSPERSONAL carece de importancia. Podemos llamarlo EL SER, LO ABSOLUTO, LA REALIDAD,...pero Blay dice. "yo prefiero denominarlo Dios". A continuación nos dice: "pero al decir Dios no me estoy refiriendo a ningún concepto concreto acerca de Dios, sino a Aquello que está por detrás de lo fenoménico, de la multiplicidad, de las apariencias; a ese Algo que se intuye como REALIDAD en sí, y que es a la vez Transcendente e Inmanente, Personal e Impersonal."

Como nota de atención antes de comenzar este apartado anotamos que Blay insiste en que pretender trabajar en sentido vertical sin haber trabajado los otros dos sectores, suele dar pie a una serie de problemas, entre los que cita: la adopción de una actitud infantil ante lo

divino, y algunos "activismos" fanáticos que esconden autocomplacencia del personaje, y que son proyecciones de problemas inconscientes, etc.

Si uno quiere llegar a una profundidad en su relación con Dios, es preciso haber logrado una profundidad dentro de sí mismo. Muchos problemas psicológicos, insiste, tienen su origen, precisamente, en este querer ir a Dios sin haberse desarrollado antes como ser humano.

Y por último antes de introducirnos en esta segunda parte, vamos recordar que el hombre como perteneciente a la humanidad evoluciona con ella y dentro de esta evolución general tiene su propia evolución particular.

En su evolución general a través de millones de años ha pasado por distintos niveles hasta llegar al "Homo Sapiens" .

El hombre en sí como individuo también evoluciona y en su evolución personal, en su crecimiento espiritual, empuja a la humanidad a un nuevo nivel; cuando se llegue a la "masa crítica" al número suficiente de hombres en el nuevo nivel, habrá un salto de la Humanidad a lo que llaman el "Homo Lux- Amans". Esto en cierta manera nos hace cocreadores con Dios.

Con estos preámbulos nos introducimos ya en lo transpersonal o espiritual según A. Blay.

Nuestro cuerpo físico-psicológico en su contacto e interacción con el exterior, es cambiante: nuestro cuerpo no tiene nada en común con el cuerpo del día de nuestro nacimiento; tampoco nuestros pensamientos que vienen y se van, lo mismo nuestras ideas, sentimientos... Todo esto es impermanente, pasajero. Pero en todo ello, hay algo que no cambia, que mantiene una identidad perenne: la esencia, lo espiritual, el yo como realidad última. A eso le llama Blay realidad espiritual.

Esa realidad ya es en mí aunque no lo sepa; cuando la descubro y la experimento crezco en ella. ¿Cómo llegar a ella?.

Primero serán unos pequeños flashes de una gran energía vital especial, o un gran campo de felicidad nunca experimentado o un campo de luz, como la misma Luz, la Verdad...

Todo esto creeré en un principio que es superior a mí pero me iré dando cuenta que soy yo mismo; es una dimensión más de nosotros mismos, es nuestra conciencia Superior, es nuestra conciencia espiritual. *Toda esa conciencia de infinitud viene a mí porque soy esa infinitud.* Esto hay que ir reconociéndolo. Esta infinitud somos nosotros y lo sabemos porque tenemos una gran demanda hacia lo espiritual, luego esta ahí; si no, no tendríamos esa demanda. Soy una infinitud, pero estoy viviendo como si mi vida terminara en "fulanito de tal".

El identificarme con mi cuerpo, irá desapareciendo en la medida que voy viviéndome como centro.

Según Blay el problema no está en ir obteniendo lo Superior, sino en despertar a lo Superior que ya es en mí; en darme cuenta que ya Soy un foco de Luz, de Felicidad, de Amor. En la medida que me doy cuenta que soy Eso, lo otro, el yo idea, se va soltando, se va yendo y en la medida que lo haga, me voy abriendo al Yo Superior, me voy realizando.

Me voy abriendo en tres grados:

- . percibo en la mente la Luz de la Mente Superior,
- . o me sitúo en ese plano de la Mente Divina, de la mente Creadora, donde se Es la verdad de las cosas
- . y luego más allá, lo que es pura Luz, la Luz Primordial que es el origen de este plano mental.

Y lo mismo en el campo del amor-felicidad:

- . se puede sentir aquí un Gozo y una Plenitud,
- . se puede ser allí la Felicidad misma
- . pero más allá, la Felicidad en Sí, la pura felicidad, no un campo de felicidad, el Ser.

Y lo mismo en el campo de la energía....

O sea que estamos apuntando en una escala hacia lo que es la realización última; y ese Ser está más allá del campo de felicidad y por eso aparece, de momento, como si fuera un vacío total de esa plenitud.

Es decir, o bien estamos viviendo en el campo, el que sea, o bien buscamos el centro. El centro siempre aparece de momento como la negación del campo, y por lo tanto como un vacío de aquello que es el campo

Y en este proceso, no soy yo quien me realizo, es el Ser, Dios, que se realiza en la forma que soy yo “ No soy yo quien vivo, es Cristo quien vive en mí”(S. Pablo). Mientras el yo, el mí, el mío, no desaparezca está impidiendo que me abra a lo Superior.

Para que se produzca esa realización hay que trabajar. Pues aunque esta Realidad Trascendente ya existe, ya está funcionando, (no existe otra energía ni otro poder aparte del Poder Absoluto, y lo mismo a nivel amor-felicidad y a nivel mental). Y aunque yo no puedo modificar nada de lo que Es, debo modificar mi pequeña visión de las cosas, he de modificar el hecho de apoyarme sólo en lo que perciben mis sentidos

materiales, y en lo que se me va transmitiendo. He de dar un salto. El trabajo es mío, el salto lo da la Gracia

Repito:

Creemos en una Realidad Superior pero normalmente nos quedamos en el creer; pero si yo intuyo que eso es cierto porque algo en mí me lo dice, entonces he de trabajar para descubrir lo que ya existe desde siempre y realizar en la conciencia del yo pequeño una realidad mayor.

Entonces no trataré a Dios como un padre mágico, un Dios aparte que me ha de solucionar las cosas, sino que le pediré que sea y pueda expresar lo que soy desde siempre.

Si nos sentimos limitados es por los esquemas mentales que hemos recibido, por los sistemas de valores, por las ideas establecidas y nos cuesta ir más allá. Por eso, hemos de hacer un trabajo: no para cambiar nada sino para descubrir lo que ya existe desde siempre. Para saber y despertar a lo que yo soy, he sido siempre y lo seré. Recuperar este sentido espiritual en nosotros es lo que nos falta.

Para esto necesitamos pues un trabajo, una fase activa:

1. con la meditación,
2. con la oración y
3. con el silencio.

Yo, modifico mis esquemas mentales con la meditación.

Yo modifico mis actitudes humanas en la oración.

Y en el silencio me hago receptivo a nuevas vías de percepción, descubro nuevos estados del ser, nuevos niveles de Realidad.

Cuando mediante la meditación y la oración, movilizo, agito, mis estructuras más cristalizadas o solidificadas, entonces, gracias a la práctica del silencio activo y atento, voy descubriendo lo que ya Existe, lo que ya Es, lo que desde siempre ha estado dando sentido a mi vida.

Una buena terapia para recordar la conciencia de lo que somos y no sabemos.

Reconocer esta naturaleza divina y abrirse paso a que se exprese, es la gran tarea del hombre.

1.- Meditación

La meditación es la aplicación sistemática y ordenada de la mente para conseguir una transformación interior. Generalmente en occidente utilizamos el término “meditación” a la meditación de tipo religioso, pero no hemos de olvidar que existe también la meditación de tipo psicológico y la meditación de tipo metafísico.

La meditación es necesaria para que se abra la mente y restablezca la conexión que hemos perdido con el Yo, con la Conciencia profunda, con la Conciencia Creadora de todo lo que existe.

En lo que de mí depende en la meditación he de penetrar esas verdades para que ellas penetren en mi vida diaria.

En la medida que yo abro mi mente y ponga mi atención, mi interés y mi afecto en esa felicidad, o en esa plenitud, o en esa comprensión o en ese poder o realidad que intuyo, que deseo; en la medida que relaje totalmente la mente, que suelte todas las ideas, que afloje todo: mi mente, mi cuerpo, todo; y que todo yo me abra a ello, entonces, “eso” desciende, se actualiza en mi personalidad concreta y es cuando vivo aquí abajo algo de lo que soy allí arriba.

Siempre soy “Eso” y siempre podría estar viviendo eso si mi mente no estuviera hipnotizada por la creencia de que yo soy ese cuerpo, que yo soy mis experiencias... En la medida que suelto todo esto y que estoy atento a lo de arriba, entonces se produce una conexión.

2.- Oración

De la meditación, va surgiendo un sentido de presencia; una permeabilidad nuestra a la Presencia, a Dios.

Voy recordando que Dios esta constantemente presente y actuando en mí. El es en mí. “En El vivimos, nos movemos y existimos”(de los hechos de los Apóstoles).

Dios se esta expresando en forma de mi yo, y de ahí surgen todas mis capacidades; y en las otras personas igual. Dios es el verdadero fondo del yo, de los demás y también el auténtico fondo de todo lo que ocurre.

Esta noción de Dios es simplemente un problema de reconocimiento. Yo ya estoy siendo conducido por Dios, solo que creo que soy conducido por mí mismo, por mis ideas, por mis deseos, mi talento..., como dice S. Juan de la Cruz, en la subida al Monte Carmelo: “Esta Luz nunca falta en el alma, pero es debido a las formas y velos, que no se le infunde”

Dejo paso a que Dios sea quien cumpla Su voluntad a través de mí porque entonces mi afirmación no esta en ser de un modo, sino que esta en ser en el Ser. No esta en conseguir que me amen sino en abrirme al Amor. Lo que cambia es el centro de gravedad: antes yo me apoyaba en la conciencia de mí, en mis derechos, mis deseos, mis voluntades. Ahora he descubierto que el verdadero centro de mí es lo que llamo Dios: entonces quedo yo todo disponible para vivir con simplicidad todas las cosas de la vida diaria.

Con esto, cambio la polaridad de mi vida. Antes mi vida estaba dedicada a defenderme, a afirmarme, a consolidarme frente a los demás y frente a las circunstancias. En el momento en que descubro y vivo el hecho real de que Dios esta presente y activo en mí, entonces también descubro que toda seguridad, toda realidad, me esta viniendo de esa Presencia y que todo es invulnerable. Entonces dejo de buscar seguridad en las cosas, dejo de defenderme o de afirmarme porque descubro que la única afirmación posible es esa Presencia de Dios en mí. Y eso lo descubro experimentalmente.

La oración permite abrirnos a lo Divino que hay dentro y alrededor de nosotros. Puedo tener este intercambio constante, sincero, en lo que siento, en lo que pienso, en lo que busco, al dirigirme a este ser Absoluto, que esta hecho de todas mis cualidades pero en un grado absoluto. Este intercambio es una comunicación profunda, esencial, con la misma fuente de mi propio ser.

La oración es la sinceridad, el dar salida de un modo consciente, claro, abierto, total, incondicionado a esa demanda que hay en mí de lo Divino. La oración es que yo exprese, que yo me ponga en contacto, o que trate de ponerme en contacto con este Dios, con ese Absoluto, con ese Todo al que aspiro. La oración es una exclamación de mi verdad, de mi sinceridad. Es la expresión más auténtica y sincera de mí mismo enfrentado a esa Realidad Suprema, a este Ser Supremo. Es la explosión de mi yo, cuando se siente en presencia de lo Absoluto.

La oración debería ser siempre revolucionaria. Cuando la oración surge solamente de mis exclamaciones, de mis deseo, de mis anhelos o de mis demandas es que yo vivo más la realidad de mis demandas de mi personalidad que la realidad de Dios. Cuando, en un momento dado yo quedo maravillado ante la intuición o ante la percepción real que se abre ante mí, del Poder, Bondad, Grandeza y Belleza de Dios, cuando yo me quedo quieto, mudo, silencioso, es que predomina más la conciencia de Dios que la conciencia de mí.

Hay unos instantes más sobresalientes, unos momentos cumbre que son revolucionarios, que son transformantes, y es cuando yo puedo

situarme todo yo ante Dios del todo. Entonces salgo totalmente otro; hay una revolución en mi conciencia interna, una revolución efectiva en la verdad más profunda de mí, del yo y de Dios en una sola experiencia.

Esta es la primera condición esencial de de la oración: que yo me sitúe en la presencia de Dios, pero que esta presencia no sea sólo una idea, sino que todo yo me abra a esa intuición y a esa inspiración que hay en mí, del ser Absoluto.

¿Y qué quiere decir abrirse? Quiere decir... pensar, reflexionar, es decir manejar mis herramientas habituales, pero también pedir, desear, movilizar mi mente y mi sentimiento en esa dirección de la intuición.

La oración comporta una actitud de entrega y de ofrecimiento, porque cuando soy consciente no solamente de yo, sino también de El hay una actitud de ofrecimiento, de apertura... de entrega, de entrega de todo.

Yo me ofrezco totalmente a Dios, porque yo soy totalmente de Dios, por Dios; y lo que hago es poner las cosas en su sitio, dejar de atribuirme una posesividad, una independencia que no existen más que en mi ignorancia. Yo simplemente reconozco las cosas como son, retorno las cosas a su lugar, que es Dios, operando aquí y ahora, en cada momento.

Que Dios es Dios en mí

Una faceta de la *oración* sería la de *petición*

Para ello he de saber que *el nivel de la mente Superior, es el nivel Creador*. Cuando pido, he de estar conectado a ese nivel de Superior mental, el creador, para ser co-creadora. Es la mente la que crea formas.

Como es difícil conectar con el nivel mental puedo conectar con el nivel afectivo con el que es más fácil conectar.

Entonces manteniendo esta sintonía y paz con el afectivo Superior, al formular ahí lo que se desea con toda claridad, estoy utilizando la mente y con ello es fácil que lo que pido llegue al nivel mental Superior.

Si al formularlo siento paz, se, que aquello que pido ha llegado a buen término y se realizará. Lo importante es que mi petición contacte con ese nivel Superior mental, aunque sólo sea un instante. Esto funciona como una ley: lo que se formula en ese nivel se cumplirá porque es el nivel creador.

Tengo certeza, no puro deseo; no basta que desee sino que todo yo esté presente y abierto a esa realidad. Entonces se convierte en fe que hace milagro.

Se trata de ver algo con toda claridad, de sentir algo con toda la capacidad, de querer algo con toda la capacidad de sentir. Querer algo realmente con toda el alma.

Características de los deseos, de las peticiones y condiciones para que se realice el deseo:

1ª.- Que sea un deseo intenso, sincero, auténtico, que proceda del fondo de uno mismo.

2ª.- Que se refiera a un crecimiento interior mío, y cuanto más de tipo superior sea mejor; son más factibles en la medida que van en la misma dirección de la evolución

3ª.- Que tenga irradiación hacia el exterior o que implique el bien de los demás.

Requisitos para la actualización de los deseos o peticiones

1º.- Darse cuenta que todo lo que existe es expresión de una Inteligencia . Mis deseos son expresión de esa Inteligencia Superior, de esa Voluntad Superior a través de mí. Y ese deseo que ya existe en la Mente Superior como plenitud con actualidad total, es en mi temporalidad, en mi existencia donde eso se manifiesta como un deseo , como una semilla.

2º.- Formularlo en su contenido verbal: Manteniendo una sintonía con lo Superior se ha de formular con claridad el deseo.

Puedo decir: yo vivo esto, yo soy esto, yo realizo esto, o Dios realiza esto en mí. Y gracias a esta fe, a que puedo decir y sentir lo mismo, los miedos desaparecen y se produce el paso a la realización.

3º.- Dar gracias, ya antes incluso de formular el deseo, porque el milagro se produce en el momento que se produce esa sintonía con la Presencia Superior; Entonces ya está realizado; lo siguiente ya será el proceso. Es como si arriba hubiera una disponibilidad infinita, ilimitada pero sólo se manifiesta aquello a lo cual nosotros, nos atrevemos a dar camino, a abrir paso.

El dar gracias es como ponernos en comunicación de Amor con la Fuente.

4º.- Hay que seguir viviendo con soltura; no se espera nada mágico porque la solución vendrá a través de la vida, de lo ordinario.

Todo deseo es la expresión de algo que quiero; y que empuja a su realización.

Mi limitación percibe la plenitud y de ahí viene el deseo.

3.- Silencio

Hay unos niveles de realidad, unos niveles de sutileza, de calidad superior que desbordan la gama de nuestra experiencia habitual. Para poder descubrir esas zonas más elevadas, hemos de producir el silencio en nuestro nivel habitual.

Vivimos en el mundo de la relatividad, de lo pasajero, incluyendo ese mundo espiritual, y sin embargo no es lo último a lo que aspira nuestra demanda interior. Hay una demanda que busca lo que Es en sí, hay una demanda que no puede satisfacerse con menos que lo que Es, con Dios, y esto está más allá del tiempo, espacio, más allá de lo que cambia. Y este es el término de nuestra evolución, de nuestro desarrollo.

Si en este campo de lo tangible no puedo llegar al Ser, tendré que trascender o silenciar este campo, el campo de la conciencia. Sólo el silencio absoluto, mantenido en una lucidez total, permite entonces situarse en este punto imposible, en este punto donde parece que uno no se puede mantener (sin pensamientos), y sin embargo ahí es donde surge la experiencia definitiva de sujeto central. Es como si en la mente, en ese instante santo de Silencio, se abriera una raja que conectara con lo eterno; un momento de eternidad.

Necesito pues, un silencio receptivo: cuando me vuelco, me entrego y me vacío en la oración es cuando quedo disponible para que Dios llene este espacio que yo he vaciado. Quien haga esto descubrirá la realidad de esta Presencia viviente de Dios, o del Verbo, de Cristo en nosotros.

La naturaleza profunda de las cosas que vemos está en lo que no vemos, en lo que no oímos, en lo que no se mueve, está en el no-fenómeno, en el Silencio.

El Silencio se puede describir diciendo que es la capacidad de mantenerse despierto, atento, lúcido, pero sin objeto. Cuando la conciencia se mantiene despierta, sin dirigirse a ningún objeto esa conciencia se ahonda y crece hacia una nueva dimensión que es el Centro. Es el único medio para descubrir al que Es. A Dios sólo se llega a través del Silencio.

La persona no puede entrar en este Santuario que es el Silencio si no está realmente interesada en descubrir lo Trascendente. Si la persona en el fondo, está interesada en cosas de su vida, está pendiente de sus problemas, de sus deseos, de sus temores, eso será una barrera que le impedirá llegar al Silencio. Al Silencio se llega cuando

todo lo demás se calla, se apacigua, cuando el interés para descubrir la Verdad, la Realidad, es superior a todo lo demás. “Quedeme y olvideme, el rostro recliné sobre el Amado, cesó todo y dejeme, dejando mi cuidado entre las azucenas olvidado” (S. Juan de la Cruz. Noche oscura)

Habrà que pasar por momentos de soledad de oscuridad...de noche oscura, pero sólo cuando en la persona haya una polarización hacia lo superior, el Silencio será avenida para lo Superior. Yo puedo preparar esa Avenida pero el paso por ella, el salto, lo ha de dar la Gracia en nosotros. Es gratuidad.

El Silencio no es para huir, sino para encontrar, no es para dormirse sino para despertar. El Silencio es pura conciencia, no conciencia de algo, es una Luz que ilumina, con independencia de qué ilumina, es un Amor que ama con independencia de que haya objeto amado, por eso ama a todos, porque ama con el amor de Dios. “Amaos los unos a los otros como yo os he amado” (Ev. de Juan)

En este Silencio se producen todas las cosas, de este Silencio surge la acción, de él surge el conocimiento y el amor, y la broma y la creatividad...

Cuando uno llega a este Silencio en el Centro de su Ser, se da cuenta de qué fácil es conectar con los otros Centros de los otros seres; en realidad experimentará que somos todos el mismo Centro. “ Que sean uno como Tú y Yo padre somos Uno; que sean uno con nosotros “ (Ev. de Juan)

Al comienzo de este trabajo decíamos: La fuerza nos viene de dentro, del **centro**, del interior: Y así lo terminamos: “El Reino de Dios esta dentro de vosotros” (Ev de Lucas)

BIBLIOGRAFÍA DE Antonio Blay

Autorrealización I : La realización del yo central
Autorrealización II: La integración trascendente
Autorrealización III: Integración con la realidad exterior
Bahkti-Yoga (desarrollo superior de la afectividad)
Conciencia Axial
Conciencia, Existencia, Realización
Creatividad y plenitud de vida
Desarrollo de la voluntad y la perseverancia
Dhyana-Yoga (transformación mediante la meditación)
Energías personal
Hatha Yoga
Hatha Yoga (Técnica y aplicaciones vida práctica)
Karma Yoga (relación espiritual de la vida activa)
Lectura rápida
Maha-Yoga (investigación directa realidad del yo)
Palabras de un maestro
Personalidad creadora
Personalidad y niveles superiores de conciencia
Pláticas sobre el trabajo interior
Plenitud de la vida cotidiana
Qué es el Yoga?
Raja-Yoga (control de la mente realidad espiritual)
Realidad,La
Relación humana como medio de desarrollo de personalidad
Relajación y energía
Ser, curso de psicología de la autorrealización
Tantra Yoga
Tensión, miedo y liberación interior
Tensión nerviosa y mental
Trabajo interior
Yoga, Los
ZEN

INDICE

Introducción	pg. 1
La persona de Antonio Blay.....	pgs. 1,2,3
Autorrealización.....	pg. 3
Lo Personal en Blay.....	pgs. de la 3 a la 10
Ejercicio de Centramiento.....	pgs.10,11,12,13
Lo Transpersonal en Blay.....	pgs. De la 13 a la 22
Bibliografía.....	pg. 23
Indice.....	pg. 24



