

ENRIQUE MARTÍNEZ LOZANO

VIVIR
4^a edición LO QUE
SOMOS

CUATRO ACTITUDES Y UN CAMINO



Serendipit

DESCLÉE DE BROUWER

Enrique Martínez Lozano

124

VIVIR LO QUE SOMOS
Cuatro actitudes y un camino

4ª edición

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

1ª edición: abril 2007
2ª edición: mayo 2007
3ª edición: octubre 2007
4ª edición: junio 2009

Diseño de colección: Luis Alonso

© Enrique Martínez Lozano, 2007

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2007

Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclée.com
info@edesclée.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain

ISBN: 978-84-330-2141-0

Depósito Legal:

Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

ÍNDICE

| | |
|--|----|
| Introducción..... | 13 |
| 1. Vivir en presente..... | 23 |
| Alejados del presente..... | 24 |
| La mente del mono..... | 26 |
| Presente es atención..... | 29 |
| La meditación, camino del Presente..... | 32 |
| Para continuar..... | 35 |
| Bibliografía..... | 36 |
| 2. Vivir en profundidad / vivir en Dios..... | 37 |
| Alejados de la profundidad..... | 38 |
| Vivir en profundidad..... | 40 |
| Dios, la Profundidad de lo real..... | 42 |
| Ante el horizonte transpersonal..... | 44 |
| La meditación, camino sostenido hacia la Trascendencia..... | 52 |
| “En Tí”..... | 56 |
| Para continuar..... | 61 |
| Bibliografía..... | 61 |

| | |
|--|-----|
| 3. Vivir en fraternidad y solidaridad | 63 |
| Encerrados en la cápsula del “yo”: narcisismo e individualismo..... | 63 |
| Alejados unos de otros: desigualdad e injusticia.... | 65 |
| La compulsión por la riqueza | 68 |
| El pensamiento dualista que lleva a la crispación y al enfrentamiento | 72 |
| Hacia una nueva conciencia..... | 74 |
| Para continuar | 77 |
| Bibliografía | 77 |
| 4. Vivir constructivamente lo que nos hace sufrir: seis actitudes constructivas..... | 79 |
| 1. Acogerse a sí mismo, frente al rechazo de sí y la autculpabilización..... | 81 |
| 2. Aceptar lo que nos hace sufrir sin reducirnos, frente a la negación del problema y al hundimiento | 85 |
| 3. Dialogar con el niño o la niña interior, frente a la lejanía de sí | 91 |
| 4. Desdramatizar, frente a la tendencia a la dramatización | 96 |
| 5. Traducir el malestar en dolor, frente a la huida y el funcionamiento imaginario..... | 100 |
| 6. Des-identificarse por medio de la observación, frente a la autoafirmación del yo..... | 108 |
| Bibliografía..... | 122 |
| 5. El camino de la meditación..... | 123 |
| Pensamiento y atención..... | 129 |
| Observar al pensador / observar al observador | 131 |
| Abrirse a la Conciencia transpersonal..... | 142 |
| La meditación en la acción..... | 146 |
| Meditar a partir de la observación del cuerpo..... | 151 |



ÍNDICE

| | |
|--|-----|
| Oración personal y meditación teísta | 153 |
| Guía para el tiempo de oración..... | 164 |
| Bibliografía | 167 |
| Conclusión..... | 169 |
| Epílogo: Ayudar a vivir, facilitar la vida. Educar a los niños en valores y en espiritualidad | 175 |
| Anexo: Niveles de conciencia y percepción de la realidad .. | 195 |



INTRODUCCIÓN

“La vida es como una fuente: siempre canta. Basta con saber escucharla”.

(F. Garagnon)

“Únicamente existe un heroísmo en el mundo: Ver cómo es realmente, y amarlo”.

(Montaigne)

El primer título que me surgió para este libro fue el de *Aprender a vivir*. Me parecía que se ajustaba bien al contenido ya que, a mi modo de ver, un tal aprendizaje requiere el cuidado de las *cuatro actitudes* que en él se abordan y la práctica del *camino* que propongo. Cuando caí en la cuenta de que existía ya un libro del profesor José A. Marina con ese mismo título, me brotó espontáneamente este otro que ha quedado como definitivo. Porque, en realidad, de eso se trata: ¿qué es lo que tenemos que aprender a vivir, sino sencillamente *lo que somos*? No tenemos otro quehacer ni otra exigencia añadida, no tenemos nada que “lograr”: sólo *vivir lo que somos*.



Si no se colara nuestro orgullo neurótico –con frecuencia, hábilmente disfrazado, buscando compensar y justificar sus necesidades pendientes–, podríamos percibir con descanso una verdad tan elemental como serena: toda nuestra tarea y nuestro único objetivo consiste en *vivir lo que somos*. ¿Qué nos impide verlo y, sobre todo, qué nos impide vivirlo, descansada y ajustadamente? Únicamente una cosa: nuestro *pequeño yo ignorante y carenciado*. Hablar de ese “yo” es lo mismo que hablar de orgullo neurótico, de máscara, de imagen idealizada; todos ellos son términos equivalentes para referirnos a la misma realidad.

He caracterizado a ese yo como *ignorante*, donde –sin ningún matiz peyorativo– “ignorancia” alude a desconocimiento de la verdadera naturaleza de lo real. Nuestro nivel de conciencia habitual –nivel en el que se mueve el yo–, nos mantiene sumidos en la ignorancia, dormidos y, por tanto, confundidos. El yo es equiparable al sujeto onírico que otorga a sus sueños carácter de realidad. Tal confusión de lo aparente con lo verdadero es la fuente de todos nuestros males. Por tanto, para *vivir lo que somos*, necesitamos, antes que nada, *despertar*, caer en la cuenta, llegar a descubrir nuestra verdadera identidad.

Lo que ocurre es que nuestro pequeño yo es también un yo *carenciado*. En un primer nivel, se trata de carencias y vacíos psicológicos o afectivos, que lo han llevado a instalarse en mecanismos de defensa compensatorios y a funcionar desajustadamente. De ahí que, en lugar de vivir lo que somos, nos dediquemos a cuidar una imagen insaciable o a perseguir el fantasma inasible de lo que nos gustaría ser. Y ello se debe al hecho de encontrarnos presos de nuestras necesidades y de nuestros miedos, expresados en comportamientos marcados por la ansiedad y el perfeccionismo, por la competitividad y la crispación, por la ambición y la prepotencia..., en



definitiva, por la compulsión de un yo constitutivamente incapaz de trascender su egocentrismo.

Porque –y esto es decisivo– la carencia no es únicamente psicológica o afectiva, sino absolutamente más radical, porque afecta a la misma sustancia del yo. Dicho de otro modo, el yo carece de identidad real y, por lo tanto, no puede mantenerse en sí mismo. Eso hace que necesite “sostenerse” constantemente recurriendo a cosas, títulos, “logros” ..., entrando así en un camino de ambición y rivalidad. Mientras no salgamos de la trampa del yo, no podremos evitar ese modo de funcionar. Porque, al carecer de sustancia propia, el yo únicamente puede sobrevivir autoafirmándose en “realizaciones”, proyectándose en lo que hace. De ese modo, la carencia viene a reforzar la ignorancia. Un yo que no existe pero que busca autoafirmarse a toda costa tiene que ser, forzosa e inevitablemente, fuente de engaño, porque él mismo se asienta sobre el engaño primero: afirmar su existencia.

¿A dónde nos conduce todo esto? A una conclusión evidente: mientras haya yo, habrá ignorancia –engaño– y habrá vacío, con todas sus consecuencias. Y a mayor identificación con el yo, mayor sufrimiento. Por el contrario, empezamos a salir de la ignorancia cuando descubrimos la naturaleza *ilusoria* del yo. Un descubrimiento que conlleva dos consecuencias decisivas: en primer lugar, podemos dejar de vivir para él, con lo que estaremos disponibles para poder *vivir lo que somos*; y, por otra parte, se produce la paradoja de que no necesitamos “afirmar” nada, porque todo está ya afirmado... Y así lo percibimos cuando, a través de la práctica meditativa, nos abrimos a la Realidad incondicionada y autofundamentada de *Lo Que Es*. Es decir, si me empeño en encontrar mi yo, hallaré únicamente vacío; sólo trascendiéndolo, podré abrirme a lo Real. Aprender a vivir lo que somos implica –decía más arriba– despertar; ade-



más –podemos añadir ahora–, exige trascender el yo, en cuanto sensación de identidad separada.

Pero volvamos al título: *vivir lo que somos*. En su simple formulación, provoca o, tal vez mejor, incluye un doble interrogante: ¿qué somos? y ¿cómo vivirlo?

Y bien: ¿Qué es *lo que somos*? Desde una perspectiva estrictamente psicológica, habremos de responder que somos todo aquel conjunto de rasgos que conforman lo que llamamos nuestra “personalidad”, particularmente aquellos que nos caracterizan de fondo, con los que –más allá de nuestras heridas y de nuestros disfuncionamientos– nos identificamos como personas. En este sentido, *vivir lo que somos* significa favorecer el crecimiento integrado y el despliegue armonioso de aquellos rasgos profundos que nos definen.

Ahora bien, desde la psicología transpersonal, así como desde la espiritualidad más genuina, *Lo Que Somos* es preciso escribirlo con mayúsculas, por cuanto es no-diferente de *Lo Que Es*. Más allá de nuestra (aparente) identidad individual, más allá de los límites de nuestro “yo” separado habitual, en cuanto trascendemos nuestra mente, apenas vamos más allá del pensamiento, emerge la Conciencia no-dual, atemporal y omniabarcante. Más allá del “yo realizado” al que conduce el trabajo psicológico convencional, *integrándolo y trascendiéndolo*, se abre paso una “nueva identidad” transpersonal, la Realidad de *Lo Que Es/Somos*.

El título, pues, hace referencia, desde el inicio y de un modo intencionado, a esos *dos niveles* –con minúscula y con mayúscula– desde donde percibimos nuestra identidad, los cuales serán desarrollados a lo largo de toda la obra. Psicología y espiritualidad, en el sentido más “abierto” de cada una de ellas, serán las herramientas que nos ayuden a descubrir e integrar *lo que somos*, para acceder a la verdad más profunda de *Lo Que Somos*, en la Unidad de *Lo Que Es*.



¿Y cómo *vivir* lo que somos? Esta nueva pregunta nos coloca en la actitud humilde de estar dispuestos a aprender. De hecho, ¿no será toda nuestra vida un aprendizaje? ¿No será que todo lo que nos ocurre no es sino escuela y oportunidad de crecimiento? ¿No será que nos resistimos a verlo así porque nos cuesta cambiar y preferimos la pseudoseguridad controlada a la novedad arriesgada, la instalación a la búsqueda, “lo malo conocido a lo bueno por conocer”?

A medida que pasan los años, hay algo que se nos hace más y más evidente: lo realmente decisivo no es lo que nos sucede, sino *aquello que hacemos* con lo que nos sucede. Porque un mismo hecho puede construirnos o destruirnos, según sea nuestro modo de afrontarlo y vivirlo.

Sin embargo, esto que hacemos no siempre nos es consciente. No es raro encontrarnos tan condicionados que el acontecimiento mismo nos arrastre al final por derroteros más nefastos que el hecho en sí. No es raro tampoco que nos sorprendamos a nosotros mismos en reacciones nada constructivas cuyo origen desconocemos. No es raro, por fin, que nos veamos interiormente divididos entre actitudes contrarias ante la misma situación.

Y, sin embargo, a pesar de frustraciones y de fracasos, a pesar también de satisfacciones y de comodidades, a pesar incluso de que podamos equivocarnos en la lectura de lo que interiormente nos ocurre, a pesar todavía de que lo hayamos intentado sofocar con mil compensaciones, *nada* calma nuestro *anhelo de vivir*, nuestro dinamismo interior hacia un “más y mejor”: la pasión por crecer.

Pues bien, si toda nuestra vida es aprendizaje; si lo realmente decisivo no es tanto lo que nos pasa, sino *aquello que hacemos con lo que nos pasa*; si no es extraño que nuestras reacciones sean las menos constructivas, porque estamos muy condicionados o muy alejados de nuestro mundo inconsciente; si, pese a todo, al menos en los



mejores momentos, seguimos sintiendo un impulso interior a vivir con mayor plenitud..., necesitamos “bajar” de nuestro conformismo autosatisfecho, o “subir” de nuestro pesimismo autojustificado, o “salir” de nuestro vacío resignado, y *aprender a vivir... lo que somos*, en una tarea siempre inacabada y, por eso mismo, siempre fresca y novedosa, eternamente atrayente.

Vivir lo que somos..., en la certeza de que la vida misma va a ser nuestra primera maestra. Maestra sabia que, callada y misteriosamente, nos va a ir poniendo delante las circunstancias, personas, acontecimientos..., que necesitemos en un momento determinado para seguir aprendiendo. ¿No es cierto que, al volver nuestra vista hacia atrás, percibimos una fina *coherencia* en todo lo que nos ha ocurrido, como si una sabiduría misteriosa hubiera hecho posible armonizar los diferentes retazos de nuestra historia? ¿Qué nos hace suponer que no será del mismo modo en el futuro? ¿No nos hemos rendido, también, a la evidencia de que determinados hechos de nuestra vida, que nos resultaron particularmente incomprensibles o dolorosos, se han terminado revelando como los “maestros” precisos que, en ese momento, estábamos necesitando para seguir aprendiendo a vivir? No, no se trata de justificar el pasado, ni de propiciar una resignación barata, ni de jugar con un providencialismo infantil. No. Se trata, mucho más sencillamente, de *aprender a mirar*, aprender a leer lo que nos ocurre y, detrás de ello, empezar a atisbar la sabia y hermosa promesa que la vida encierra.

Vivir lo que somos habla, en particular, de unificación y de armonía. La unificación es otro nombre del amor, como fuerza agregadora, aditiva, centrípeta. Vivir, como amar, es crecer y avanzar hacia una unidad creciente. El amor, por tanto, está al principio y al final, es origen y meta de la vida. Así pues, para que el proceso sea posible, tendrá que estar también en el medio, en el proceso mismo. No



tiene nada de extraño que a Dios se le llame Amor, y que el amor cifre el núcleo más íntimo de toda la ética. Aprender a vivir es, ciertamente, aprender a amar.

Vivir lo que somos –tarea compleja, delicada y apasionante– requiere el cuidado de cada una de las *relaciones que nos constituyen*, si bien todas ellas terminarán convergiendo y unificándose: la relación consigo mismo, con los otros y la naturaleza, con Dios. Requiere, simultáneamente, aprender a asumir *constructivamente* aquello que más nos puede desestabilizar o confundir: el dolor. Con ello, quedan nombradas las *cuatro actitudes* básicas, cuatro aprendizajes, que abordo en el texto, como vías que posibilitan una vida más plena: vivir en *presente*, vivir en *profundidad*, vivir en *fraternidad-solidaridad* y vivir *constructivamente el dolor*.

Insisto en que se trata de *aprendizajes*, porque estoy convencido de que es algo en lo que todos, poniendo determinados medios, podemos crecer y avanzar. Sin voluntarismos, perfeccionismos ni comparaciones. Muy al contrario, con motivación, lucidez, cariño, esfuerzo y medios ajustados.

Porque aprendizaje remite a ejercicio, a práctica. Cada día somos más conscientes de que necesitamos ejercitarnos para aprender casi cualquier cosa. Nos preparamos, casi rutinariamente, para un deporte, para una profesión, para una habilidad. ¿Cómo no preparamos, ejercitarnos y adiestrarnos en la práctica del aprendizaje más importante: vivir lo que somos?

Para ello, quiero llamar la atención sobre un medio de probada eficacia unificadora y transformadora: la *meditación*. Lo presento como *camino* que facilita y da consistencia a aquellos aprendizajes y como *puerta* que nos abre, ahora sí, a la verdad más honda de *Lo Que Somos*, verdad que percibimos intuitivamente gracias precisamente a esa misma práctica.



La práctica meditativa, en un primer momento, expande nuestra libertad frente a todo aquello que puede aprisionarnos –imagen, miedos, sufrimientos– y nos hace ecuanímes. Si todo sufrimiento emocional proviene de una mente no observada, la *observación de nuestros pensamientos*, como primer paso de aquella práctica, es el medio privilegiado para crecer en desidentificación y libertad interior.

La meditación, además, posee la virtualidad de conducirnos a experimentar nuestra verdad, más allá de las apariencias dualistas; por eso, nos hace capaces de salir de la “ignorancia” en que solemos estar sumidos y *despertar* a lo Real. Y aquí no es necesario “creer” nada; quien lo experimenta, descubre que la meditación es camino de vida, de sabiduría y de autotrascendencia. Es el *tiempo* en el que nos encontramos con nosotros mismos en profundidad; el *espacio* en el que integramos y asimilamos las oportunidades que nos ofrece la escuela de la vida; la *ventana* que nos permite vislumbrar lo Infinito y nuestra unidad con él. En una palabra, la meditación, como veremos, es más que una técnica, más que un método, más incluso que un camino; es mucho más que el tiempo dedicado a ella. La meditación es una *forma de vivir*, una *forma de ser*.

Por decirlo escuetamente: el trabajo psicológico nos ayuda a *vivir lo que somos* –como un “yo” en proceso de autorrealización–; la meditación –la espiritualidad– nos abre a la verdad no-dual de *Lo Que Somos / Lo Que Es*.

He querido incluir un *Epílogo* que busca únicamente dirigir la mirada hacia los niños, llamar la atención sobre la tarea educativa. No se puede mirar a un niño sin desear ayudarlo a vivir. Por otro lado, quien aprende a vivir puede ayudar a vivir, porque aquél que fue buen aprendiz será el mejor maestro. Teniendo, pues, como tras-



fondo la hermosa tarea de *ayudar a vivir*, de *facilitar la vida*, ofrezco unos breves apuntes sobre lo que considero actitudes favorecedoras de la vida, valores y espiritualidad. Aspectos que no podemos soslayar si queremos hablar de vida en profundidad.

Y termino el libro con un *Anexo* sobre *Niveles de conciencia y percepción de la realidad*. La idea me fue sugerida por alguna persona amiga que leyó el manuscrito y me hizo caer en la cuenta de la oportunidad e incluso necesidad de tal Anexo. En primer lugar, porque a lo largo del texto, es inevitable hacer referencia, tangencialmente, a toda esa cuestión. Pero, precisamente por ser tangencial, exigía una aclaración más amplia y detallada. Y, por otro lado, porque soy consciente de que se trata de una temática que resulta un tanto novedosa e incluso “extraña” para muchas personas. Pues bien, en ese Anexo, aunque sea brevemente, espero haber ofrecido al lector unas claves que puedan iluminar la lectura de la obra en su conjunto. Y le sugiero que acuda a él en aquellos tramos del texto en que, por el motivo indicado, le resulte más ardua la comprensión del mismo. Perdonadme que insista en ello, pero lo hago desde una triple certeza: 1) tanto a nivel de la ontogénesis como de la filogénesis¹, la conciencia evoluciona; no es ni ha sido una realidad estática; 2) hay indicios de que nos hallamos en un momento muy “peculiar” –¿crítico?– dentro de esa evolución; 3) necesitamos comprenderlo para favorecer su emergencia y desarrollo, con todas las consecuencias que implica (y que se detallarán en el propio Anexo).

Deseo de corazón que estas páginas ayuden a cada cual a *vivir lo que es*, en el nivel en que se encuentre, y a seguir desbrozando el

1. La *ontogénesis* hace referencia a la evolución biológica del individuo, mientras que la *filogénesis* (del griego “*fyllon*”: raza, tribu) se refiere al nacimiento y desarrollo (también biológico) de la especie.



camino para llegar a percibir y *vivir Lo Que Somos*. Y quiero terminar con un recuerdo agradecido hacia todas las personas con quienes hemos trabajado, originalmente, estos materiales. Aquel trabajo, que nos ayudó a vivir, ha hecho posible este texto. Gracias.

