# Escapar del del laberinto

Cómo crecer interiormente de forma equilibrada, línea de Antonio Blay.

Jordi Sapés de Lema Daniel Gabarró Berbegal

## Índice.

Introducción 4
El camino occidental5
Crecer requiere esfuerzo7
Práctica versus teoría9
Buscar para encontrar11
Los siete pasos a realizar 13
Primer Paso: preguntarte quién eres y qué haces aquí 14
Segundo Paso: descubrir que estamos dormidos y despertar
del sueño16
Tercer Paso: descubrir el personaje20
Cuarto paso: equilibrar y expresar nuestro yo-experiencia. 26
Quinto paso: redescubrir y situarnos en el Yo Esencial 32
Sexto paso: limpiar el inconsciente
Séptimo paso: conectar con lo Superior39
Aspectos prácticos 42
Preguntas y respuestas habituales43
Bibliografía y fuentes 56

## Introducción

### El camino occidental

A menudo, la vida parece un laberinto. Queremos vivir con más conciencia, con mayor libertad y no acabamos de encontrar la manera de hacerlo, no acertamos a descubrir el camino adecuado.

Esto es lo que nos ha movido a escribir este pequeño libro: divulgar la línea de trabajo interior que inició Antonio Blay hace unos años y que nosotros hemos seguido y experimentado. Queremos dar a conocer los pasos que propone para que llegue al máximo de personas, con la esperanza que les resulte tan útil como lo ha sido para nosotros.

Hace más de veinte años que Blay nos dejó, pero su obra escrita y su propuesta de trabajo práctico, son aún poco conocidos. Y es una lástima, porque se revelan como algo extraordinariamente potente.

En la propuesta de trabajo interior que hizo Antonio Blay no aparecen conceptos esotéricos, rituales secretos, o prácticas en lenguas extrañas... todo lo contrario: él nos ofrece un camino claramente lógico,

totalmente comprensible y sobre todo especialmente práctico para todo aquel que aspira a vivir la vida con una mayor conciencia. Se trata de un camino que cualquier persona puede recorrer si desea vivir en plenitud.

No hace falta ir al Tíbet, a la India, o a lugares remotos para buscar caminos exóticos que nos saquen del laberinto en el que nos encontramos. Antonio Blay nos propuso un recorrido claro y sencillo, compatible con nuestro estilo de vida; una vía de despertar espiritual y crecimiento personal compatible con las horas extras, la vida en pareja, la hipoteca, las crisis económicas, los viajes en transportes públicos y la declaración de renta. Es un camino occidental para salir del laberinto.

No nos pide que cambiemos nuestro estilo de vida, que nos encerremos en un monasterio o que renunciemos a nuestra sexualidad, a nuestra vida familiar y profesional. Al contrario, nos presenta todas estas realidades cotidianas como un espacio adecuado y fértil para el despertar y la evolución personal.

Nuestro deseo es que, después de leer este libro, muchos lectores y lectoras se animen a trabajar en profundidad la propuesta que presentamos; que la vean y la sienta útil para salir, definitivamente, del laberinto.

## Crecer requiere esfuerzo

Cualquier aprendizaje requiere tiempo y esfuerzo.

Si nos proponemos dominar el idioma inglés, deberemos dedicarle las horas de estudio necesarias para conocer el vocabulario e integrar las estructuras y giros de esta lengua. Si queremos tener un cuerpo más fuerte y ágil deberemos emplear también horas de esfuerzo en el gimnasio. No basta con domiciliar el recibo del gimnasio en la cuenta corriente y abonarlo puntualmente; esto no mejorará nuestra forma física.

Solamente se aprende y se integra aquello que ejercitamos. Es ilusorio esperar cambios o resultados sin realizar ningún tipo de esfuerzo. Y esto rige igualmente en el ámbito del desarrollo espiritual: exige un esfuerzo personal que no se puede eludir.

A veces la gente cree que basta con dejar que los años transcurran para que la vida nos haga más sabios, bondadosos y seguros. Pero los años, lo único que nos aseguran es que vamos a envejecer. Ni ser joven es sinónimo de creatividad ni ser viejo lo es de madurez. Para crecer personal y espiritualmente es preciso trabajar, enfrentar de un modo consciente las dificultades y circunstancias de la vida diaria. Y eso, obviamente, requiere un esfuerzo.

Pero este esfuerzo es gratificante, no sólo porque conduce a una vida más plena, sino porque nos hace más conscientes de nuestras capacidades y de nuestra vitalidad; es un esfuerzo que merece la pena.

## Práctica versus teoría

Algunas personas confunden el trabajo interior con la afición a leer libros y asistir a charlas sobre esta temática. Es un error muy habitual: confundir la teoría con la práctica.

El trabajo interior es un viaje que tenemos que hacer de un modo real. Disponer de una buena guía puede facilitarlo, pero hojeando la guía no saldremos de casa. El desarrollo personal se produce como consecuencia de visitar personalmente lugares de nuestra conciencia que desconocemos y que nos atraen. Y en general, esta visita no tienen nada que ver con lo que nos habíamos imaginado leyendo el libro. El camino se desconoce si no se ha transitado. Podemos fantasear, hablar de él y teorizar sobre él; pero esto no constituye una experiencia real. Son sólo ideas sin mayor repercusión.

Este librito es un mapa. Por lo tanto, el hecho de leerlo sólo aportará información acerca de un camino que carece de sentido si no se recorre de una manera práctica. De nada sirve quedarse en su lectura. Lo hemos escrito con la intención de que resuene en vuestro interior; pero si esto se produce: ponedlo en práctica.

Solamente el trabajo genera experiencia, solamente el trabajo transforma. Pensar no produce cambio alguno. Leer o hablar tampoco. Es necesario actuar.

## Buscar para encontrar

Hay gente que busca sin ganas de encontrar. Personas que pasan el tiempo haciendo cursos, leyendo todo lo que se publica, asistiendo a numerosas charlas... pero nunca llegan a implicarse de verdad en un trabajo que requiera un compromiso. Es una manera como otra cualquiera de perder el tiempo.

Buscar no sólo es correcto sino que es un primer paso, indispensable, para toda persona que desee crecer. Pero una vez has encontrado un camino que resuena en tu corazón como algo auténtico y apropiado para ti, es obligado que te impliques en él de forma activa.

Las personas que fingen buscar sin deseos de encontrar están demasiado apegadas a la comodidad o a las dificultades de su vida ordinaria. No se atreven a modificarla aunque les parezca desagradable. Utilizan la idea de ser *buscadores* como coartada y justificación para ir picoteando de libro en libro, de charla en charla, de cursillo en cursillo...

Buscan para pasar el rato, porque está de moda; pero esto no lleva a ninguna parte; en el fondo es una actitud deshonesta consigo mismos.

Por tanto, una vez que has encontrado un camino que te parece lógico y auténtico, debes recorrerlo. Has de dedicarle tiempo, ganas, esfuerzo, trabajo. Si existe una demanda real, la tarea será gozosa; pero este gozo no te eximirá de dedicarle tiempo y empeño.

Si mientras lees estas líneas te parece que no tienes tiempo o no sientes la demanda suficiente para implicarte en un trabajo de autorrealización, no es preciso que continúes: sin tiempo no se puede hacer trabajo alguno, y sin trabajo no hay resultados. Es así. No te engañes: acepta que tienes otras prioridades: éxito profesional, estudios, obligaciones...

# Los siete pasos a realizar

## Primer Paso: preguntarte quién eres y qué haces aquí.

Seguro que te hiciste esta pregunta en tu infancia o en tu adolescencia. Después, dejaste de pensar en "estas cosas", porque tuviste que esforzarte en atender las obligaciones que el entorno te imponía e intentar alcanzar unos objetivos que harían de ti un hombre o una mujer "de provecho".

Pero ahora ya has cumplido estas obligaciones de una manera bastante satisfactoria; y seguramente has conseguido algunos de estos objetivos. O sea que es el momento de detenerte a observar si todo esto que has hecho y has conseguido responde aquel interrogante.

Si todavía no tienes claro qué sentido tiene tu existencia y qué estás haciendo en este mundo, es hora de volverte a plantear la pregunta.

Auque ahora no puedes conformarte con cualquier respuesta; ahora debes encontrarla por ti mismo, de una manera personal. ¿Qué somos? ¿Cuál es nuestra naturaleza esencial? ¿Qué estamos haciendo en este mundo? Este es el objetivo de este trabajo: descubrir conscientemente qué somos para poder vivir de acuerdo con esto que somos.

Esta investigación te llevará a la evidencia de que somos inteligencia, amor y energía: capacidad de ver, capacidad de amar y capacidad de hacer. Y que sólo somos esto; inada más y nada menos!.

## Segundo Paso: Descubrir que estamos dormidos y despertar del sueño

En la segunda fase del trabajo descubrimos que estamos viviendo en un sueño. Esto no significa que el mundo no sea real, sino que nosotros, en vez de vivirlo tal cual es, lo estamos interpretando todo el tiempo en función de si favorece o no determinados objetivos que consideramos indispensables. Y rechazamos lo que ocurre cuando no conviene a estos objetivos. Es tal la distorsión que produce esta interpretación interesada que incluso nos lleva a sentir disgusto por nosotros mismos si nos juzgamos incapaces de alcanzar las metas que nos hemos, o nos han, propuesto.

Hemos convertido nuestra existencia en el proyecto de "llegar a ser alguien" y nos hemos olvidado del sujeto que somos. No hace falta llegar a ser nada, ya somos; y sin embargo, nos pasamos la vida soñando en un futuro en el que conseguiremos quien sabe qué y encontraremos la felicidad, la seguridad, la

certidumbre...; es decir: todo aquello que ya somos ahora mismo. Aunque, por desgracia, hemos perdido la conciencia de serlo.

Por eso el segundo paso del trabajo es despertar. Despertar, aunque sea por un instante, nos descubre que la vida real está más allá de este sueño.

Experimentar el despertar nos permite descubrir el Mátrix personal que nuestra mente ha creado. Es lo contrario de de hacer el sueño todavía más complicado, con ideas milagrosas.

Despertar significa dejar de vivir en el mundo mental para vivir la realidad del momento presente, lo que sucede aquí y ahora. Sin huir del pasado ni proyectarnos en el futuro. En ausencia de proyecciones carece de sentido juzgar al mundo y juzgar a las personas. Fluimos con la realidad tal y como se presenta, dando la respuesta más adecuada para cada momento, sin segundas intenciones. El entorno no nos agobia ni nos invade sino todo lo contrario: es el estímulo que nos permite actuar como protagonistas de nuestra existencia, la propia Vida expresándose a sí misma.

Inicialmente, esta experiencia es breve y difícil de mantener: el sueño nos atrapa de nuevo en pocos segundos. Sin embargo, esta vivencia del aquí y ahora, por más que breve, nos impacta por su fuerza y realidad y nos ofrece una visión clara del lugar en el que vamos a instalarnos al final del camino.

Después de haber despertado, sabemos que hemos contemplado la realidad. No es necesario que nos hablen de estados extraordinarios, ni de conciencia superior, ni de... lo conocemos por experiencia propia; sabemos hacia dónde nos lleva el trabajo interior, somos conscientes de cual es nuestro obietivo: regresar a nuestro hogar. O sea, que sólo hace falta levantarnos y emprender la marcha.

Despertamos en una realidad global que nos incluye, o sea que no necesitamos defendernos de nada. Y esta realidad aparece mucho más rica y apasionante: los colores se intensifican, las distancias cambian, nos sentimos más cercanos a los demás y a todo; y al mismo tiempo, con espacio suficiente para actuar con libertad, sin estar obligados por el entorno.

Los libros de Ekckart Tolle<sup>1</sup>, de gran difusión en la actualidad, describen con claridad este despertar. Sin embargo, muchas personas al leerlos pueden tener la impresión de que esta es una experiencia fácil de conseguir y mantener. No es así. El mismo Tolle pasó por un largo proceso de trabajo antes de poder estabilizarla; no hablamos de una conquista fácil.

Pero nosotros lo consideramos el punto de partida de este recorrido porque, aunque por sea instantes, nos hace experimentar algo verdaderamente nuevo. Proponemos a nuestros alumnos un ejercicio que posibilita repetir esta experiencia a lo largo del día y les pedimos que nos remitan semanalmente, por correo electrónico, un diario que registre las incidencias

<sup>&</sup>lt;sup>1</sup> Como "El poder del ahora" o "Practicando el poder del ahora".

de este ejercicio. Este diario nos permite darles indicaciones y consejos personales para resolver los obstáculos que encuentran y consigan realizar esta experiencia en pocas semanas.

La comunicación por Internet es uno de los puntos clave del método que proponemos. Este diario, que se envía una vez por semana, constituye la herramienta idónea para que cada uno explique su experiencia personal y reciba justo la ayuda que necesita de quien conoce perfectamente el ejercicio y los obstáculos que suelen presentarse.

Una vez experimentado el despertar, tendremos la clara evidencia de estar viviendo habitualmente en un sueño; pero también la seguridad de ser reales. Sabremos que ya somos.

Cuando alguien sufre una pesadilla, la única solución real es despertar. En este momento, estamos preparados para pasar a la siguiente fase del trabajo, porque somos conscientes de que el simple hecho de despertar resuelve la inmensa mayoría de nuestros problemas. Y tenemos claro el objetivo: conseguir permanecer despiertos, con plena conciencia de nuestro Ser, sin caer en el sueño habitual.

## Tercer Paso: Descubrir el personaje

El tercer paso del trabajo tiene por objetivo observar y comprender al responsable de la pesadilla: el personaje que nos domina. El personaje es el fenómeno mental que muchas tradiciones denominan *ego*. No es algo real, sólo es una manera de pensar que nos mantiene prisioneros. No es que nosotros "tengamos un personaje"; es el personaje quien nos tiene a nosotros. Estamos en una cárcel.

El personaje se compone básicamente dos ideas: la idea de como somos y la idea de como deberíamos ser. Estas son las ideas que estructuran nuestra realidad y por las que nos sacrificamos, sufrimos, luchamos... El gran problema, en el sueño, es que no conseguimos llegar a ser como el personaje cree que deberíamos ser y estamos constantemente en peligro de que los demás descubran nuestra pobre realidad.

Contemplar este mecanismo significa tomar conciencia, de hasta que punto estamos condicionados, faltos de libertad y de alternativa, por culpa de estas ideas.

La premisa indispensable para emprender cualquier camino de evolución espiritual es descubrir y desactivar el personaje. De lo contrario, nuestro esfuerzo se pondrá al servicio del mecanismo y estaremos caminando en un circulo vicioso: nunca saldremos del terreno en el que el ego nos mantiene encerrados. El personaje utilizará cualquier propuesta para ponerla al servicio de su objetivo: hacernos más importantes, personas con mayor prestigio, éxito y poder.

Estas ideas que llamamos personaje se remontan a la infancia. De niños nos reiteraron la necesidad de llegar a ser de una manera determinada que nos daría prestigio, estima y seguridad. Y desde entonces nos estamos esforzando por ser de esta manera y por alcanzar estas cosas. Este objetivo y el rol social que comporta, nos mantienen atrapados y esclavizados hasta el punto de impedirnos ser nosotros mismos.

Si en nuestra infancia nos comprometimos a ser famosos para conseguir que nos quisieran, ahora estaremos trabajando todo el tiempo para alcanzar nuestro sueño... o estaremos cayendo en la depresión porque los años pasan y la fama no llega...

Si para ser especialmente queridos decidimos que lo conveniente era ser muy buenas personas, podemos estar viviendo una vida ciertamente ejemplar, pero de una forma obligada...

Si nos hicimos el propósito de llegar a ser personas sabias y muy importantes, podemos estar dedicando toda nuestra existencia al estudio y la investigación en espera de un reconocimiento que tampoco aparece...

Y no aparece es porque esto que perseguimos no se encuentra fuera, sino dentro de nosotros; y porque estas maneras de ser que estamos representando no son libres y gozosas, sino estilos de vida que nos sentimos con la obligación de mantener. Son papeles que estamos aparentando.

Es indiferente que pretendamos destacar mostrándonos muy fuertes, muy buenos o muy listos... Ninguna estrategia del ego nos podrá liberar. Desde el personaje no hay salida, porque el personaje nos desorienta por completo al hacernos perseguir la felicidad fuera de nosotros.

El personaje nos confunde y nos hace infelices porque nos distrae de lo que realmente somos. Sus estrategias nos dominan por completo colocándonos al servicio de una actuación teatral... y nuestra vida deja de ser la expresión genuina de lo que somos para convertirse en una parodia de algo que quisiéramos ser. Este es un pasaporte seguro hacia la infelicidad.

Descubrir el personaje es, pues, el paso indispensable para poder vivir despiertos. Tenemos que descubrir estos mecanismos psicológicos que nos han atrapado, contemplarlos, ponerlos sobre la mesa y desactivarlos.

Cuando llegamos al trabajo espiritual de la mano del personaje, tan sólo pretendemos mejorar nuestro

sueño. El personaje nos quiere más importantes, más fuertes, más sabios, más espirituales, mas... El personaje quiere seguir siendo lo que ya es, pero mejor; está convencido de que, si mejora, dejará de tener problemas; no es consciente de que él es precisamente el problema, el obstáculo fundamental para nuestro desarrollo espiritual. Sólo después de descubrirlo y dejarlo atrás podremos empezar a caminar.

Sin embargo, no es fácil liberarse del ego. No podemos luchar directamente contra él, porque esto es lo que él quiere: mejorar; sería caer en el juego de costumbre. No hay salida en esta dirección: querer cambiar o mejorar el personaje es caer en su trampa.

Y ahí está la diferencia fundamental entre la psicología tradicional y el trabajo que nosotros proponemos. Mientras que la psicología busca mejorar y perfeccionar nuestra personalidad (en realidad quiere mejorar el personaje) nuestra propuesta nos invita a objetivar y dejar atrás este ego o personaje.

La línea de Antonio Blay plantea como primer objetivo, después de despertar, observar e identificar el personaje, para advertir sus mecanismos y poderlo desactivar. Aquí no buscamos cambiar al personaje, sino observarlo hasta llegar a entenderlo con el fin de prescindir de él.

Este trabajo de observación del personaje se hace asimismo de forma individual y con apoyo del correo electrónico. Cada persona registra algunas anécdotas de su vida cotidiana, elegidas al azar; y gracias a las

instrucciones y preguntas que le planteamos va ampliando su recuerdo y descubriendo como el personaje interviene en las mismas y las protagoniza. En esta fase intercambiamos semanalmente un correo que registra el proceso de observación de estas anécdotas. Obviamente la observación es individual. Cada semana devolvemos el mail al alumno con nuevas preguntas o instrucciones concretas, hasta llevarlo a la evidencia de que, cuando está dormido, el personaje está presente en todos y cada uno de los momentos de su existencia.

El empleo del correo electrónico facilita enormemente la tarea, porque permite a cada persona recibir una atención personal y continuada de forma prácticamente inmediata. No existen dos personas que precisen los mismos consejos, instrucciones u observaciones. El trabajo espiritual no puede ser "café para todos", ha de ser personal y específico. Por eso resulta tan eficaz el correo electrónico. Y tiene otra virtud: obliga a objetivar por escrito lo que se quiere comunicar, lo cual exige una reflexión cabal y permite percibir los estados de conciencia en los que se desarrolla la existencia.

Cuando, mediante el despertar y la observación, el personaje queda en evidencia, tenemos la certidumbre de su inutilidad, vemos claramente que nos impide ser libres y que nos conviene dejarlo atrás...

Descubrir el personaje es, pues, el inicio real de cualquier trabajo interior. Por esta razón es indispensable dedicarle un tiempo hasta conseguirlo.

Cuando vemos el personaje, nos damos cuenta de que es una especie de programación mental que está interfiriendo todo el rato, obligándonos a reaccionar como él tiene previsto. Constatamos que no es algo anecdótico, sino un mecanismo omnipresente que nos limita, una imposición real: el obstáculo que nos impide ser realmente quienes somos.

Si alguien lo considera una anécdota curiosa o simpática, significa que no lo ha visto; que sólo imagina haberlo visto. Porque cuando ves el personaje te enervas, te sientes impotente y atrapado. Observas que aparece constantemente, en cualquier momento: en el trabajo, con la familia, en la calle, durante una conversación telefónica... y esto se presenta como algo insoportable.

Y sin embargo, para observarlo y desactivarlo tenemos que resistir la tentación de intervenir para cambiarlo y mejorarlo. No hay nada que mejorar: el personaje no se puede mejorar, se tiene que trascender. Intentar mejorar al personaje es tan absurdo como decorar las paredes de la cárcel en vez de procurar escapar de ella.

Esta fase del trabajo, al principio, puede resultar desagradable, pero es imprescindible para avanzar. Cuando nos sabemos atrapados, estamos preparados para dar el siguiente paso. La sensación de estar encarcelados es un acicate que nos conduce a la libertad. Al experimentarla, has dado el tercer paso.

## Cuarto paso: equilibrar y expresar nuestro yo-experiencia.

Una vez descubierto el personaje nos adentramos en la cuarta fase del trabajo. Llegados a este punto ya somos plenamente conscientes de la necesidad de dejar atrás el mundo mental, mecánico y compulsivo del ego. Por lo tanto, resulta obvia la necesidad de volver a conectar con lo que ocurre realmente en la existencia.

El objetivo de esta fase es dejar de vivir en el yomental o personaje para vivir la realidad en directo, para vivir en el yo-experiencia.

Pero después de tantos años de estar en manos del personaje, seguramente que algunas de nuestras capacidades naturales estarán poco desarrolladas. En cambio, otras las habremos ejercitado en exceso,

intentando usarlas inútilmente para solucionar cosas que no son de su competencia.

Por ejemplo, si nuestro personaje intentaba afirmarse utilizando la fuerza porque se sentía poco dotado intelectualmente, probablemente manifestaremos un gran desarrollo energético, pero tendremos un intelecto poco cultivado.

Si, por el contrario, una pretendida superioridad intelectual nos ha aislado de la gente normal, tendremos limitada nuestra capacidad afectiva: un corazón frío y solitario.

En el primer caso, para equilibrar el yo-experiencia; deberemos obligarnos a practicar algunas actividades intelectuales como jugar al ajedrez, buscar información sobre temas diversos, leer ensayo, etc., cualquiera de estas actividades puede estimular nuestra capacidad intelectual.

En el segundo caso, podemos implicarnos en un trabajo activo en una ONG, o interesarnos con nuestros vecinos por mejorar el barrio, interesarnos por los compañeros del trabajo... Se trata de incrementar nuestras habilidades sociales y nuestra sensibilidad hacia los demás.

En este punto del trabajo, el objetivo será recuperar el dominio de nuestras capacidades para hacer crecer el yo-experiencia, procurando reforzar aquellas que están deficitarias y equilibrando así los tres centros que configuran la persona: el centro intelectual, el centro afectivo y el centro motor. El trabajo de esta fase está

orientado a armonizar nuestra personalidad para podernos expresar mejor a través de ella.

En esta cuarta fase del trabajo, observaremos sistemáticamente los hábitos que mantenemos y tomaremos nota de las cosas que hemos estado eludiendo a lo largo de los años.

Esta observación se hará asimismo de forma individual siguiendo las instrucciones para observar nuestros hábitos personales; observación que comentaremos semanalmente vía correo electrónico. Con este seguimiento personal tenemos la plena seguridad de recibir las orientaciones y observaciones apropiadas para mirar con precisión nuestra realidad particular.

El examen de nuestra conducta habitual nos lleva a constatar que algunas personas han eludido las experiencias vinculadas al centro emocional y, por tanto, deben reforzarlo para equilibrarse y poderse expresar plenamente. Otras han censurado su centro vital-energético y necesitan reconciliarse con su energía y su sexualidad. Otros, en cambio, han descuidado su centro intelectual y ahora verán la necesidad de cultivarlo.

Este punto del trabajo es básico y, al mismo tiempo, delicado. Mucha gente se asusta cuando se les indica la conveniencia de meterse en aquello que han venido evitando durante toda la vida. Los que tienen el corazón seco rechazan dedicarse a un trabajo que les obligue a abrirse. Los que tienen la energía bloqueada ven cuesta arriba todo aquello que les obliga a movilizarla. Y las personas que tienen poco trabajado el

centro intelectual tienen dificultades para decidirse a desarrollarlo de una manera consciente. Sin embargo, si este trabajo no se lleva a la práctica, resulta imposible superar esta cuarta fase.

En este punto, la ayuda de las personas que dirigen el proceso de despertar y crecer es fundamental. Estas personas te animarán y te harán comprender que el único modo de superar tus actuales límites y dificultades es actualizar el potencial que tienes más limitado: sea el intelectual, el energético o el emocional. También aquí el contacto semanal por correo electrónico resulta básico para obtener el aliento, el apoyo y la seguridad de estar encauzando de manera rentable tu esfuerzo personal.

Tal como hemos dicho, en esta cuarta fase del trabajo el principal objetivo es actualizar aquellas capacidades menos desarrolladas de nuestra personalidad: sea la energética, la afectiva o la intelectual. Sin disponer de una personalidad equilibrada no podremos seguir evolucionando.

Cuando los tres centros estén equilibrados, podremos prescindir del recurso habitual de manipular la realidad para resolver nuestros déficits. Al contrario: veremos en cada situación un reto y una posibilidad de movilizarnos utilizando las capacidades que tenemos.

Cuando los tres centros están desarrollados por un igual, de forma equilibrada, nuestra vida gana en solidez y significado: cada situación es una ocasión para expresarnos. No nos sentimos agredidos por el exterior, sino estimulados a dar la respuesta más

adecuada para cada momento. Nuestro tono vital cambia y nuestra vida deja de ser un proyecto para convertirse en una realidad actual: aquí y ahora. Dejamos de desperdiciar la energía en intentar manipular la realidad y nos sentimos capaces de protagonizar nuestra vida, por el simple hecho de estar vivos y expresar lo que somos.

Equilibrar el yo-experiencia y utilizarlo en la vida cotidiana es madurar como personas adultas. Sin completar este trabajo, siempre andaremos cojos.

Sabemos por experiencia que este peligro no se puede relativizar: muchas personas envejecen habiendo avanzado muy poco al ser incapaces de resolver sus conflictos personales. Si queremos evitar que los años pasen sin que hayamos alcanzado la plenitud del ser humano completo debemos tomarnos muy en serio la necesidad de hacer este esfuerzo.

El objetivo de fortalecer el yo-experiencia es conseguir que la capacidad de ver, amar y hacer que somos se manifieste espontáneamente en cualquier situación existencial, ofreciendo la respuesta más adecuada para cada momento. Mientras el personaje ofrece la misma respuesta mecánica a diversas situaciones, el yo-experiencia observa lo que sucede en cada instante y responde de una forma especialmente útil a la realidad en la que participa.

Fortaleciendo el yo-experiencia perseguimos ser capaces de expresarnos libre y adecuadamente en cada punto, más allá de los esquemas sociales imperantes. Debemos tener en cuenta los valores sociales vigentes, pero sin estar prisioneros de las convenciones; sobre todo cuando son tan injustas y limitativas como para fomentar o permitir el racismo, el clasismo, la homofobia, la misoginia...

Nuestra vida sólo nos resultará plenamente satisfactoria cuando nos vivamos como protagonistas de la misma, expresando nuestro potencial. En alguna ocasión esto puede resultar difícil o vernos socialmente incomprendidos, pero actuando de manera consciente no registraremos el dolor de vernos censurados, sino la plenitud de expresar nuestra verdad, tal y como la vivimos.

Una vez hayamos equilibrado nuestro yo-experiencia, podremos mantener también una relación equilibrada con nosotros y con el entorno. O sea que si queremos que cambie nuestra vida cotidiana debemos resolver previamente el desequilibrio existente entre los tres centros vitales: emocional, intelectual y energético. Cuando estén armonizados nuestra existencia será totalmente distinta y podremos dar el siguiente paso.

## Quinto paso: redescubrir y situarnos en el Yo Esencial

El trabajo del yo-experiencia nos lleva a descubrir el sentido de la existencia. Somos capacidad de ver, amar y hacer; y estamos en este mundo para expresar esto que somos y perfeccionar el entorno en el ámbito que aparece como nuestra misión en la vida.

Perfeccionarlo no significa manipularlo para hacerlo como al personaje le convenga. Significa hacer más evidente la inteligencia que organiza y da sentido a la realidad, la colaboración de todos los seres en esta meta y la energía que se manifiesta en todos y cada uno de ellos, en tanto que partícipes de este propósito global.

Somos energía, amor e inteligencia y, llegados a este nivel, lo somos de manera consciente. Por este motivo, podemos ayudar a los demás a entender, apreciar y transformar nuestra realidad.

Esto implica tomar conciencia de cual es nuestra identidad esencial, aquello que nunca cambia, lo que siempre somos; la esencia que permanece, que siempre es, que no nace ni puede morir: nuestro Yo Esencial.

En esta fase, pondremos toda la atención en nuestro interior con el fin de constatar experimentalmente este potencial de amor, inteligencia y energía; en estado puro, antes de cualquier pensamiento, emoción o acción concretos.

Lo haremos con el ejercicio del Centramiento, un ejercicio que nos lleva a situarnos lo más cerca posible de nuestro Centro.

Este ejercicio nos mostrará con evidencia que existe un lugar en nuestra conciencia más allá de la realidad cotidiana: el lugar de donde procede y a donde vuelve todo cuanto existe. De tal manera que nos podremos vivir como la fuente de esta realidad cotidiana.

Hay prácticas que persiguen el silencio como medio para calmar el espíritu y tranquilizar la conciencia. Pero colocarte en el Centro significa poder vivir este silencio al tiempo que actúas en medio del fragor de la existencia diaria.

Y a pesar de que estas palabras suenan muy elevadas, esta realidad silenciosa es algo muy simple. Sólo hace falta dedicar un tiempo a acercarnos a ella y situarnos en ella, porque está en el centro de nuestra conciencia.

Y sin embargo, podemos hablar de un viaje, porque el espacio de la conciencia es mucho más amplio de lo que presuponemos.

Pero tampoco es nada inusual: podemos afirmar que este ejercicio constituye la oración de quienes no practican ninguna religión determinada; y también la mejor manera de conectar con lo Superior para aquellos que las practican.

## Sexto paso: Limpiar el inconsciente

Limpiar el inconsciente es una parte del trabajo interior que es necesario realizar al tiempo que se fortalece el yo-experiencia. Se trata de dos trabajos distintos que conviene ejecutar en paralelo.

Limpiar el inconsciente significa hacer lo necesario para vivir el momento actual sin arrastrar temas del pasado. No importa qué temas sean, lo que realmente importa es superarlos para poder vivir el presente, aquí y ahora, sin que lastres antiguos influyan en nuestra conducta. Un pasado glorioso puede ser tan absorbente y limitador como uno desgraciado. Por lo tanto, hacer limpieza del pasado, limpiar el inconsciente, será un trabajo fundamental que desarrollaremos en paralelo al del yo-experiencia.

Es importante comprender la naturaleza y función del inconsciente: el objetivo del inconsciente es ayudarnos,

cuidarnos y protegernos. Por tanto es nuestro amigo, nuestro compañero; es un aliado que constituye una parte de nosotros y quiere nuestro bien.

Pero nuestro bien puede ser muy diferente a los cuatro años y a los cuarenta y, lamentablemente, el inconsciente mantiene las consignas que recibió en la infancia, haciendo caso omiso de los años transcurridos.

Quizás, durante la infancia nos hicieron creer que la gente era malvada; y ahora seguimos aplicando esta idea. Quizás cuando nos convencieron a una corta edad de que el mundo era un lugar peligroso; y ahora, para protegernos, el inconsciente nos hace sentir miedo e inseguridad a cada paso que damos.

Hemos de pasar revista a todas estas ideas y hábitos y deshacernos de aquellos que ya no tienen utilidad. Y para ello, hemos de pedir al inconsciente que nos permita examinarlos y hacer limpieza de todo lo inútil. Su intención es ayudarnos, por lo tanto, hemos de colaborar con él. Si se lo explicamos claramente, nos dará todo su apoyo.

Pero el inconsciente es también una suerte de caja donde guardamos todo aquello que no quisimos ver, porque nos asustaba o porque preferimos ignorarlo. En el inconsciente también hay cosas que, en su momento, consideramos demasiado "terribles" para vivirlas.

Evidentemente eran tan terribles porque nosotros éramos niños y disponíamos de muy pocos recursos frente al mundo. Seguro que hoy en día estas cosas ya no son tan inasumibles para nuestro yo-experiencia. Y si estamos despiertos. Las cosas menos todavía "terribles" de nuestra infancia y adolescencia suelen verse como naderías con la perspectiva de los años. Pero si el inconsciente no está plenamente seguro de que podamos asimilarlo sin problemas, se negará a mostrárnoslo por nuestra propia seguridad psicológica. O sea que no debemos tener miedo a mirar en el esta caja cerrada. interior de Αl contrario, inconsciente desea también librarse de este peso inútil. caja contiene además, la asimismo maravillosas que nos obligaron a quardar y que vale la pena recuperar.

En este punto del trabajo se ofrecen diversas técnicas para limpiar progresivamente el inconsciente en todos sus aspectos: Limpiar el inconsciente energético y recuperar nuestra fuerza, nuestra energía, nuestra sexualidad y nuestra seguridad. Limpiar el inconsciente emocional para poder estar y sentirnos unidos a las personas que nos rodean. Limpiar el inconsciente intelectual para soltar las normas y creencias sociales que conforman nuestra mente y nos mantienen bloqueados en un universo mentalmente limitado.

Es imprescindible limpiar el inconsciente si queremos situarnos de manera permanente en el Centro y acceder a lo Superior, porque gran parte de lo acumulado en el inconsciente constituye un lastre que nos impide despegar.

Al purificar el inconsciente liberamos fuerzas que manteníamos prisioneras en nuestro interior y las incorporamos a nuestra personalidad consciente, haciéndonos más fuertes, seguros y vitales.

Cuando el inconsciente entiende que deseamos liberarlo de la obligación de guardar los "secretos terribles" de nuestra infancia y juventud, se pone a nuestro lado y se convierte en el aliado que siempre hemos deseado tener.

Y al finalizar esta fase del trabajo, habremos llegado a nuestra madurez existencial; seremos personas adultas y equilibradas. El cambio que esto produce en nuestra vida cotidiana es espectacular puesto que la viviremos con energía, ilusión y significado.

Algunas personas, al alcanzar esta vivencia, deciden que su esfuerzo ya ha dado suficiente fruto. Sienten que han salido de su laberinto y no tienen necesidad de continuar andando el camino. Están contentas de haber llegado hasta aquí y se sienten satisfechas de su vida.

De hecho, no es obligado ir más allá. Sin embargo todavía existe aún un camino a recorrer. La última etapa del camino, la conexión con lo Superior, es ahora viable y constituye el séptimo paso del trabajo que proponemos. Pero es un camino que sólo se puede transitar si existe una llamada íntima a hacerlo.

### Séptimo paso: Conectar con lo Superior.

Conectar con lo Superior es imposible desde el personaje porque el ego sólo pretende que las cosas sean como a él le convienen. Al personaje no le interesa descubrir la verdad, sólo le interesa conseguir aquello que puede beneficiarle o evitar lo que considera perjudicial. Además, durante años ha eludido una serie de temas o aspectos que temía y, por tanto, no disponemos de un yo-experiencia equilibrado que nos permita elevarnos por encima de lo habitual.

Por otra parte, el ego está dominado por cargas ocultas del inconsciente que le impiden también vivir el presente y abrirse a lo Superior. El personaje vive continuadamente atado al pasado o pendiente del futuro. Ha renunciado al presente para entregarse a un proyecto imaginario que espera realizar algún día. Y le resulta terriblemente difícil detenerse para abrirse a lo Superior; su atención está puesta por completo en no

repetir los que le salió mal y en soñar que mañana será todo distinto.

Por esta razón, es absurdo intentar un trabajo de nivel superior sin haber trascendido el personaje, haber fortalecido el yo-experiencia y haber limpiado buena parte del inconsciente. No es indispensable tener este trabajo acabado, pero sí conviene que esté avanzado.

Con anterioridad, se podrán establecer contactos puntuales con lo Superior, pero no será posible mantenerlos de forma estable. Al igual que se precisan cimientos sólidos para levantar un edificio, también se necesita una base psicológica y una personalidad fuertes y estables antes de entrar en el ámbito trascendente. En caso contrario, intentaremos utilizar la realidad superior para satisfacer los deseos del personaje y esto desvirtuará por completo el trabajo espiritual. O, lo que es peor, será el desencadenante de un mayor desequilibrio.

Sin embargo, si una vez llegados a un equilibrio personal suficiente, sentís la demanda de ir más allá, os invitamos a continuar trabajando en esta línea.

Cuando llega el momento de abordar la conexión con lo Superior hay que hacerlo teniendo presente el carácter y la predisposición de cada persona concreta: se puede trabajar desde el silencio, a través de técnicas meditativas, desde la expresión impersonal de lo Superior, a través de la propia vida cotidiana, desde la acción desinteresada, desde las dificultades, desde la oración...

Existen técnicas y caminos diferentes que nos llevan a conectar desde nuestro Centro con lo Superior y a ser sus canales de expresión.

Pero creemos que no es este el libro, ni el momento adecuado para exponer este trabajo. Hablar de técnicas para conectar con lo Superior, cuando todavía se han de recorrer los pasos previos, resulta innecesario e, incluso, contraproducente.

Sólo queremos dejar claro que esta última fase no se puede emprender hasta que las anteriores hayan establecido un fundamento sólido sobre el que levantar el desarrollo trascendente. Al igual que la actividad biológica presupone la existencia de la materia, y la psicológica presupone la esfera biológica, la realidad espiritual precisa asimismo de una base psicológica sólida y equilibrada. Alcanzarla es el objetivo que ha ocupado toda la explicación que precede.

Permitidnos, pues, que no añadamos más información y que os invitemos, en todo caso, a considerar si deseáis recorrer este camino. Si vuestra respuesta es afirmativa, sed bienvenidas y bienvenidos.

# Aspectos prácticos

### Preguntas y respuestas habituales

He aquí algunas de las preguntas que se formulan habitualmente, cuando se considera esta propuesta de trabajo interior.

## ¿El despertar es un estado parecido al que se puede conseguir con la meditación?

Sí, muchas personas descubren el estado de despertar mientras meditan: descubren un espacio interior desde el que pueden observar sus pensamientos, sus emociones y sus sensaciones sin sentirse afectados y estando, al mismo tiempo, totalmente presentes. Son conscientes de ser este espacio. Este es el estado de conciencia al que nos referimos. Pero nuestra intención es que esta conciencia se pueda experimentar en medio de la vida cotidiana. Si sólo es accesible durante la meditación no nos servirá de gran cosa.

Nuestra propuesta de trabajo enfatiza la unidad de nuestra existencia: no hay una parte sagrada y otra profana. Sólo tenemos una vida y hemos de procurar vivirla desde la unidad en la cotidianeidad: es cuestión de estar despiertos mientras lavamos los platos, estamos en el trabajo, con la familia o en el autobús.

## ¿Cuanto tiempo se tarda en recorrer todo el camino?

Depende de la implicación personal. No es lo mismo descargar un camión cargado de arena con una cucharilla de postre que hacerlo con una brigada de albañiles y maquinaria de soporte.

Normalmente, una persona que ponga cierto interés tendrá la experiencia inequívoca del despertar entre seis o diez semanas. Está experiencia será breve, pero repetida.

Entonces podrá empezar a observar su personaje, el ego, y en un año aproximadamente, lo habrá visto lo suficiente como para poder desprenderse de él. El año siguiente, a menudo son dos, podrá dedicarse a fortalecer, reequilibrar y expresar su yo-experiencia e iniciará la limpieza del inconsciente.

Sin embargo, los cambios en la vida personal se hacen visibles para uno mismo desde los primeros meses. Cada vez advertimos más transformaciones positivas en nuestra existencia. No es un proceso largo que sólo tenga premio si llegas al final, sino un camino progresivo con señales continuas de transformación personal.

No obstante, la séptima etapa: el trabajo en los niveles superiores de conciencia es harina de otro costal. Puede llevar muchos años, posiblemente toda la vida. Ahí no podemos hablar de un punto preciso de llegada, sino de un nivel de conexión con lo Superior cada vez más profundo. De hecho, encaramos esta fase convencidos que el trabajo espiritual no es un medio para conseguir algo sino la mejor manera de vivir.

## ¿ Qué ejercicios concretos se practican en cada fase del trabajo?

Los ejercicios concretos pueden depender de cada caso porque, como ya hemos remarcado, nos basamos en un método personalizado que, gracias al correo electrónico, permite dar indicaciones concretas a cada uno. Pero todo el mundo ha de aprender a despertar, y lo habitual es hacer un seguimiento de sus progresos a través de un diario semanal que el alumno o la alumna envía por correo electrónico y se devuelve comentado. De esta forma los comentarios son exclusivos para la persona que realiza el ejercicio.

Para descubrir el personaje ponemos en práctica un ejercicio diseñado por Jordi Sapés que se basa en la observación profunda de anécdotas personales que se escriben y se estudian con la ayuda del maestro. En este caso el uso de Internet facilita también este

intercambio extraordinariamente. A veces se pueden sugerir también otros ejercicios complementarios como visualizaciones, expresión plástica, ciertos ejercicios de observación...

Para trabajar el yo-experiencia se aconseja a cada uno que realice una actividad adecuada para estimular el centro que tiene menos desarrollado; pero sólo como culminación de un proceso de análisis su realidad personal. Y con el fin de implicarlo en un trabajo real concreto ya sea intelectual, como estudiar una materia concreta; emocional como realizar algo artístico o en contacto con los demás; o energético como practicar artes marciales.

Para trabajar los aspectos del inconsciente utilizamos varias técnicas que hemos experimentado y validado; como por ejemplo ejercicios gestálticos, programación neurolingüística, visualizaciones, expresión de la energía...

Sin embargo, queremos resaltar que un mismo tema puede ser abordado de formas distintas y que conociendo a la persona concreta se puede escoger la opción más idónea de entre varias posibles.

## ¿Hasta que punto es posible realizar este trabajo de forma autónoma?

En nuestra opinión no es posible. Lógicamente puedes intentarlo, pero llegará un momento en el que te

encontrarás en un callejón sin salida, sin poder avanzar.

Al igual que un cirujano no puede operar su propio ojo, nadie dispone de una visión personal suficiente como para decidir lo que más le conviene en cada etapa del camino y evitar las trampas del personaje, que, por definición, son invisibles.

Todas las tradiciones contemplan la figura del maestro porque resulta imprescindible y hace posible el camino. El maestro ha recorrido la parte del camino que te está mostrando. Quizás no haya llegado al final, pero conoce muy bien la etapa que te enseña y puede hacer que avances con mayor seguridad y rapidez.

Sin alguien que oriente tu trabajo, el riesgo de caer en las trampas del personaje o simplemente de realizar ejercicios inútiles e, incluso, perjudiciales es muy elevado.

### ¿El camino del crecimiento es necesariamente duro?

Sí y no. En realidad el camino del crecimiento espiritual no es duro, sino placentero. Pero sucede que a menudo queremos construir nuestra personalidad y nuestra espiritualidad sobre déficits psicológicos; y esto es lo que genera sufrimiento. La causa del sufrimiento no reside en el trabajo de crecimiento, sino en los miedos y las creencias equivocadas. Cuando las ves y te das cuenta de que no son más que creencias que puedes soltar, saltas de alegría.

## ¿Recomiendas un trabajo individual o en grupo?

Siempre es imprescindible un trabajo individual y personal, que cada uno tiene que hacer en su intimidad. Sin este trabajo individual no se progresa. Casi siempre se trata de ejercicios sencillos de auto observación que pueden realizarse durante el día, aunque requieren un resumen escrito: este resumen nos ayuda a orientar el trabajo concreto, a centrarnos y a descender a la realidad cotidiana.

Esto no obsta para que, además del trabajo individual, se pueden realizar encuentros grupales; aunque el trabajo en grupo presenta el inconveniente de que, al principio, nos relacionamos con los demás a través del personaje... y esto pone las cosas difíciles porque el personaje encuentra a la gente: inteligente, tonta, simpática, antipática, enérgica, débil... y establece relaciones de simpatía/rechazo que no son nada útiles para nuestro objetivo.

Sin embargo, más adelante, cuando somos capaces de ver que los demás son, en realidad, parte de nuestra conciencia, el trabajo en grupo puede ser muy eficaz. Existe un trabajo especialmente adecuado para cada fase; pero si alguien percibe que no desea hacer un trabajo en grupo porque tiene dificultades para relacionarse con la gente, porque se siente incómodo con otras personas, o porque considera que la gente es un poco plomo... quizás deba plantearse que el trabajo en grupo le conviene por partida doble.

Y lo mismo puede decirse en relación al trabajo individual: hay gente que acude al trabajo con el propósito de encontrar compañía y poder relacionarse con los demás; pero hay cosas que hay que hacer en solitario. Todo esto se descubre a medida que se profundiza en el trabajo.

# ¿Cómo es posible hacer un trabajo de crecimiento espiritual y personal por Internet? ¿No resulta un medio demasiado frío?

No, no, todo lo contrario. Internet permite un contacto mucho más profundo. A menudo los alumnos envían un trabajo semanal por correo electrónico. Este trabajo acostumbra a ser un diario, una observación personal de los temas que están trabajando en este momento. Por lo tanto, el diario no es de ningún modo frío, sino algo absolutamente vivo. Esto nos da la oportunidad de contestar de forma personalizada. En base a este documento se establece un diálogo muy enriquecedor y muy íntimo.

Por otro lado, el hecho de escribir obliga a concretar las ideas, a pensarlas, a ponerlas blanco sobre negro; y este ejercicio es muy adecuado para observar nuestra realidad de forma objetiva y percibir cambios reales en nuestras vidas.

Además, nadie ha de sufrir porque "llega el día y no tengo los deberes hechos". Los alumnos envían sus escritos una vez por semana, pero lo hacen en el momento que ellos eligen, cuando los tienen claros y completos.

### ¿Es posible comenzar el trabajo por el séptimo paso: por el contacto con lo Superior?

No, porque sin haber dado los pasos previos no podrás abrirte a lo Superior. Mientras estés en el personaje no puedes establecer un diálogo con lo Superior, sólo será un monólogo. No tiene sentido empezar por aquí sin asegurarte de haber resuelto las fases anteriores.

## ¿Cuánto tiempo conviene dedicar al trabajo?

Inicialmente, la mayoría de los trabajos que se proponen se pueden realizar durante el día, en medio de tus actividades cotidianas. Son ejercicios de despertar y de observar tu propia conducta, así que no es necesario dedicarles tiempo extra, sólo se requiere ganas de observar.

No obstante, deberás dedicar una media hora a redactar un breve resumen de lo observado durante el día y enviarlo por Internet una vez a la semana,.

### ¿Y si te interesa pero no tienes tiempo para hacerlo, cómo se puedes resolver este problema?

Si no tienes tiempo significa que no te interesa tanto como supones. Es señal de que hay otras cosas que te interesan más y a las que, de momento, estás destinando el tiempo que te sería necesario para el trabajo interior. Mientras no cambies estas prioridades no puedes hacer el trabajo. Pero no pasa nada, ya te llegará el momento.

### ¿El trabajo puede dejarse a medias?

Cada persona tiene que llegar hasta el punto que satisfaga su demanda interna. Pero el trabajo está compuesto de diferentes etapas y puedes tomarte "vacaciones" al final de cada una de ellas.

Algunos experimentan que sus cambios son tan satisfactorios que desean permanecer una temporada saboreando este nuevo estado. Saben que pueden volver cuando lo deseen. De hecho, la mayoría regresa y, a menudo, con más ganas.

Este es un proceso voluntario y tiene que hacerse con gozo, no por obligación.

### Operativa del trabajo.

Las opciones de trabajo concretas podéis verlas en las web <u>www.aticzendo.com</u> y <u>www.espiritual.cat</u> que pertenecen a los dos autores de este libro.

Organizamos periódicamente **cursos intensivos presenciales de fin de semana** para presentar este trabajo o puntos concretos del mismo como, por ejemplo, el despertar o la observación del personaje.

También realizamos cursos o talleres específicos a demanda cuando un centro de crecimiento personal o un grupo de personas interesadas nos solicita que lo hagamos en su localidad. Si queréis organizar uno no tenéis más que enviar un mail a las direcciones de nuestras Web.

Y por último, también de manera periódica, nos vemos personalmente con los alumnos para cambiar impresiones de manera directa, por iniciativa nuestra o del alumno. También el alumno puede solicitar una **entrevista** puntual para temas concretos. En todos estos casos es preciso acordar la fecha previamente.

### Bibliografía y fuentes.

Los siguientes libros pueden ser de interés. Sin embargo, hay que resaltar que el hecho de leer mucho no nos hará avanzar. Sólo se avanza llevando a la práctica los ejercicios que se proponen. Todo lo demás son ideas; y las ideas, a menudo, fortalecen el ego.

Si leéis la siguiente bibliografía, hacedlo con la intención de encontrar un camino de crecimiento espiritual que sintáis propio. Pero una vez encontrado, implicaos en recorrerlo y dejad de ir de libro en libro o de taller en taller como estrategia para sentiros "personas en la búsqueda", en lugar de personas comprometidas con el trabajo.

> Blay, Antonio; (1992); SER. Psicología de la autorrealización, Barcelona, editorial Índigo.

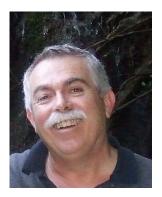
Este libro es la trascripción de uno de los cursos claves que hacía Antonio Blay. Un libro extenso, profundo y muy recomendable.

- ➤ Este curso puede escucharse en MP3, descargándolo del Web www.antonioblay.com. Aunque el sonido no es muy bueno, es una oportunidad excelente para oír en directo la sabiduría de Antonio Blay. Mucha gente comenta que, al escucharlo, sienten como si el mensaje estuviera dirigido a ellos.
- ▶ Blay, Antonio; (1996); Creatividad y plenitud de vida, Barcelona, editorial Iberia. Este libro que toca aspectos muy concretos, pero también puede ser una buena introducción a las ideas claves de Blay. Presenta un lenguaje más religioso que el anterior.
- ➤ En general, cualquier libro de *Antonio Blay*.
- ➤ Sapés, Jordi; (2002); Técnicas de observación de la falsa personalidad y desarrollo de la conciencia. Presenta el camino de Blay desde una perspectiva más sociológica y profundiza especialmente en el trabajo de observación del personaje. También describe los diferentes niveles de conciencia que se pueden experimentar en vigilia. Puede solicitarse al autor en la dirección: jsapes@aticzendo.com
- ➤ Sapés, Jordi; (2008); Transitando el sendero de Antonio Blay. Curso de Pedagogía del Trabajo Espiritual. Profundiza en los obstáculos más habituales que la gente encuentra en este camino espiritual y explica cómo actuar en la vida cotidiana

desde una conciencia despierta. Puede solicitarse al autor en la dirección: jsapes@aticzendo.com

- > Mello s.j., Anthony de; (1991); Una llamada al amor; Santander; Sal Terrae. Un libro de meditaciones que se hacen mucho más evidentes después de leer a Blay. Sin esta base previa, sólo es un libro hermoso pero difícil de entender en profundidad.
- ➤ En general, cualquier libro de *Anthony de Mello*, s.j.

#### Sobre los autores.



Jordi Sapés de Lema, nacido en Sabadell el 18 de Febrero de 1951, licenciado en ciencias políticas, económicas y comerciales; grado superior de violín. Ha sido miembro del Comité Internacional de Animación Cultural de Juventudes Musicales, con sede en Bruselas. Durante muchos años ha ejercido como economista dedicado a sistematizar la gestión empresarial.

El 1980 conoce a Antonio Blay, de quien será alumno hasta su partida; suceso que le enfrenta al reto de llevar a la práctica sus enseñanzas de una forma enraizada en la vida cotidiana.

Esta experiencia se estructura en un sistema práctico de auto-observación que en la actualidad enseña y difunde. Desde 1997 se dedica a esta actividad de manera exclusiva.

En febrero de 2007 participa como ponente en las Jornadas sobre Antonio Blay en Barcelona.

Podéis encontrar más información en las Web: www.aticzendo.com y www.antonioblay.com

También podéis contactar con él en la dirección de correo electrónico: jsapes@aticzendo.com



Daniel Gabarró Berbegal (Barcelona 1964), maestro, psicopedagogo, licenciado en humanidades, diplomado en dirección y organización de empresas, experto en Programación Neurolingüística (PNL) y ex-profesor de la Universidad Ramon Llull.

Actualmente dirige grupos de despertar y crecimiento personal en la línea de Antonio Blay, a la par que es colaborador habitual del programa de psicología y crecimiento personal "L'ofici de viure" en Catalunya Ràdio y responsable de la sección "Vida Interior" de la revista Zero.

Profesionalmente combina la docencia y los grupos de crecimiento con la investigación. Ha publicado diversos estudios sobre igualdad, género, nuevas masculinidades y temas educativos.

Podéis encontrar más información y la forma de contactar con él a través de sus Web:

www.danielgabarro.cat y www.espiritual.cat

También podéis comunicaros con él a través de su correo electrónico: dani@danielgabarro.cat

#### Créditos.

Escapar del laberinto. Cómo crecer interiormente de forma equilibrada, en la línea de Antonio Blay

© Daniel Gabarró Berbegal y Jordi Sapés de Lema, Lleida, España 2009.

Edición PDF en copyleft: puede reproducirse libremente siempre que se haga sin ánimo de lucro.

Edición en PAPEL puede pedirse en www.lulu.com El libro se imprime en papel y se envía por correo a la persona solicitante en pocos días.