

Destino final: mundo interior

El 3 de agosto de 1492, el explorador Cristóbal Colón se disponía a poner rumbo hacia las Indias cuando miró fijamente a su tripulación y dijo: «El mar dará a cada hombre una nueva esperanza, como el dormir le da sueños». Dos meses después, el 12 de octubre de 1492, desembarcó en Guanahani, en las actuales Bahamas, a unos catorce mil kilómetros de su destino original. Un pequeño error de navegación que llevó a uno de los mayores descubrimientos de la humanidad. Un inesperado hallazgo fruto del desconocimiento. En América, las vidas empezaban y acababan. Las civilizaciones perduraban o caían en el olvido: mayas, incas, aztecas, *cherokees*, apaches, *sioux*... Excepcionales culturas que existían al margen del imperialismo europeo del siglo xv. Hasta que un día el amanecer trajo las velas latinas de *La Niña*, *La Pinta* y *La Santa María* y el mapamundi dejó de ser el que era.

Los seres humanos son, entre muchas otras cosas, una colección de mapas, pero algunos están sin explorar. Aunque se ha demostrado que la famosa frase falsamente atribuida a Einstein: «El ser humano sólo utiliza el 10% del cerebro» es un mito fruto de un malentendido, la mayoría de las personas conocen muy poco su interior.

¿Qué me hace llorar? ¿Por qué me emociona esto? ¿Por qué siento tristeza, enfado, nervios, expectación, alegría y miedo el mismo día? ¿Cómo funciona lo de *ahí dentro*? ¿Qué aspecto tiene mi mapa interior?

Si alguna vez te has preguntado alguna de estas cosas, o si, por el contrario, nunca has pensado en ello, tal vez te apetezca adentrarte en un territorio indómito, también conocido como *tu interior*.

¿Estás dispuesto a zarpar hacia tierras inhóspitas, embarcarte en busca de un destino incierto que, a pesar de su cercanía, puede resultarte completamente extraño y misterioso?

Y es que navegar hacia las aguas profundas que bañan tus emociones, tus miedos, tus anhelos y tus convicciones, en definitiva, tu forma de ser y estar en el mundo, es una aventura hacia lo desconocido. Un proceso de búsqueda y transformación interior que, aunque apasionante, no conviene improvisar y requiere de cierta planificación para no naufragar en el intento de llegar a la esencia de tu ser. Además, se trata de un viaje con punto de partida pero sin destino final claro ni duración determinada. Puede durar toda una vida. Por lo que no está de más hacer unos cuantos preparativos antes de zarpar.

«Conócete a ti mismo»

Se dice que este célebre aforismo aparecía esculpido en el frontispicio del templo de Apolo en la bella Delfos. A lo largo de la historia, infinidad de pensadores, filósofos, poetas, psicólogos, profetas y guías espirituales, entre otros, se han esforzado en aportar su granito de arena con la intención de ayudarnos en una travesía ciertamente complicada.

Desde mucho antes de que esa inscripción luciera al pie del monte Parnaso hasta nuestros días, la especie humana ha demostrado tener una sed infinita de conocimiento. El ser humano es el único animal que tropieza dos veces con la misma piedra, pero es también el único que no cesa nunca en su empeño de ir más allá.

Se han recorrido los 384.400 kilómetros que nos separan de la Luna, explorado los casi 150 millones de kilómetros cuadrados de superficie terrestre, navegado por los más de 360 millones de kilómetros cuadrados de mares y océanos, ascendido a las cimas más altas y sumergido en las simas más profundas. Nada nos ha detenido en ese afán de explorar, descubrir y saber. Y, aun así, algo tan intrínseco a nosotros como es nuestra mente sigue siendo toda una desconocida.

Irónicamente, parece que cuando se trata de recorrer los entresijos de nuestro ser más profundo, intimar con nuestras emociones o charlar con nuestros miedos, nuestro afán conquistador se adormece. Esa inquietud, ese inconformismo y ese valor por ir siempre un poco más allá desaparecen y dejan paso a una aceptación ciega. Como cuando miramos un reloj de pared y damos por sentado que marca la hora sin saber, en realidad, cómo se mueven sus agujas.

Pero estamos aquí para hacer algo distinto. Estamos aquí para descolgar el reloj de la pared, darle la vuelta, desatornillar la parte trasera y meter la nariz entre los engranajes de latón e investigar. Es el momento de arremangarse la camisa, cargarse de decisión y valentía y sumergirse en esa colección de infinitas piezas para ver por qué nuestro cerebro hace tic o a veces tac. Será un largo recorrido, pero hacer frente a este proceso de autoconocimiento aceptando honestamente todo lo que vayamos a descubrir puede convertirse en la mayor de las aventuras.

Cartas de navegación

¿Quién soy?, ¿de dónde vengo?, ¿adónde voy? Son las tres cuestiones fundamentales que acompañan al ser humano desde que tiene uso de razón. La búsqueda de respuestas a esos interrogantes nos ayuda a darle un sentido a la vida y a todo lo que nos sucede. Eso sí, para llegar a conocernos un poco mejor es inevitable emprender un largo viaje hacia el interior del propio ser, aquietar y distanciarse de los pensamientos que nos adormecen y despertar a una nueva realidad, más consciente y vívida tanto a nivel físico como mental, emocional y espiritual.

La búsqueda interior es un largo viaje. De ahí que, antes de partir, convenga preparar las cartas de navegación y un pequeño equipaje: una mochila libre de cosas materiales pero llena de actitudes, valores y conductas que pueden ayudarte durante el tortuoso camino. La clave está en facturar una maleta ligera y no olvidar nunca que la verdadera felicidad no consiste en cargar, sino en soltar.

Para empezar, deja suficiente espacio en tu interior para la paciencia y piensa en aquello que dijo Ortega y Gasset: «Camina lento, no te apresures. Al único lugar donde tienes que llegar es a ti mismo». Muchas de las virtudes más apreciadas tienen una estrecha relación con ella: la generosidad, la tolerancia, la esperanza, la voluntad, el equilibrio... A pesar de ello, la paciencia vive malos tiempos en una sociedad acostumbrada a conseguirlo todo por la vía rápida y cuanto antes. Pero practicarla es esen-

cial a la hora de ejercitar la reflexión y serenidad indispensable para observar los hábitos y reacciones que pueden estar boicoteando tu crecimiento y desarrollo personal.

Tan importante como la paciencia en tu equipaje de cosmonauta interior es la fuerza de voluntad necesaria para no desfallecer en el camino. Explorar tu yo interior no va a resultar una tarea sencilla, y precisarás dosis extra de motivación para no abandonar el objetivo frente a las dificultades que, inevitablemente, aparecerán. En este sentido, también es importante llevar contigo cierta tolerancia a la frustración. Puede que al principio el viaje no resulte tal como habías imaginado, que no acabes de llegar al destino o que te pierdas por el camino. Permítete cometer errores. Permítete quedarte en el suelo hasta recuperar el aliento y volverte a levantar. Permítete aprender de cada experiencia.

Y recuerda que éste no tiene que ser un viaje solitario. Si así lo prefieres, búscate un compañero que camine a tu lado y te dé la mano cuando el sendero sea muy escarpado. Del mismo modo que utilizas una brújula o un GPS al emprender una ruta desconocida, es una buena idea dejarse asesorar o apoyar por un especialista en la técnica o método que hayas elegido para sumergirte en tu yo interior.

Ya tienes la paciencia, la fuerza de voluntad y el apoyo. Todavía queda sitio en la mochila para cargar con la autoconciencia. Con ella nos referimos a la capacidad de observarse a uno mismo para identificar, interpretar, evaluar y modificar nuestras manifestaciones internas y externas. La llamada «inteligencia emocional» de las personas empieza precisamente en la autoconciencia y en la capacidad de sintonizar con todas las sensaciones, sentimientos, intenciones y emociones que nacen en tu interior para llegar a comprender la forma en que reaccionas y te comportas ante la realidad.

La autoconciencia debe ir acompañada de un considerable esfuerzo para ser sincero con todo aquello que visualices en tu interior. De nada servirá dar con las claves de tus emociones y de tu comportamiento si no te atreves a mirarlas directamente a los ojos y reconocer cómo afectan a tu vida. Seguramente, a lo largo del viaje descubrirás cosas de tu personalidad que te disgustan o desagradan, por lo que debes afrontar el proceso con sinceridad y capacidad para autoevaluarte de forma realista. Del mismo modo, te garantizo que también te sorprenderás gratamente con valores y actitudes que no creías poseer. Habrá cal y habrá arena. Así que no te olvides también de cargar una buena cantidad de sentido del humor que te ayude a relativizar la trascendencia de las piedras que vayas encontrando en el camino.

El viaje que estás a punto de emprender también requiere una buena capacidad de atenta observación y concentración. Ahora bien, esa mirada hacia tu interior necesita unas *gafas* distintas a las que utilizas para observar la realidad exterior. En este caso, debes aprender a observar de forma diferente, aquietar la mente mediante técnicas de concentración, ejercicios, respiración... y disponerte a mirar más allá de lo que dicta tu parte analítica y sin utilizar mecanismos de defensa que boicoteen la esencia del viaje.

¿Alguna vez has intentado fijar la mirada en un objeto que no para de moverse? Por ejemplo, cuando llega el tren a la estación e intentas mantener la mirada sobre todo aquel escenario en movimiento. Es complicado, ¿verdad? Ocurre lo mismo a la hora de observar tu interior. Si en tu mente se agolpan los pensamientos en un vaivén continuo, te resultará muy difícil alcanzar la concentración necesaria para fijar la atención plena en lo más profundo de tu ser. Así que mete también en una de las cartas de navegación este inspirador poema de Pablo Neruda para que te ayude a comprender la necesidad de hacer menos y ser más:

A callarse

*Por una vez sobre la tierra
no hablemos en ningún idioma;
por un segundo, detengámonos;
no movamos tanto los brazos.
Sería un minuto fragante,
sin prisa, sin locomotoras;
todos estaríamos juntos
en una quietud instantánea.
Los pescadores del mar frío
no harían daño a las ballenas,
y el trabajador de la sal
miraría sus manos rotas.
Los que preparan guerras verdes,
guerras de gas, guerras de fuego,
victorias sin sobrevivientes,
se pondrían un traje puro
y andarían con sus hermanos*

*por la sombra, sin hacer nada.
No se confunda lo que quiero
con la inacción definitiva:
la vida es sólo lo que se hace,
no quiero nada con la muerte.
Si no pudimos ser unánimes
moviendo tanto nuestras vidas,
tal vez no hacer nada una vez,
tal vez un gran silencio pueda
interrumpir esta tristeza,
este no entendernos jamás
y amenazarnos con la muerte.
Tal vez la tierra nos enseñe
cuando todo parece muerto
y luego todo estaba vivo.
Ahora contaré hasta doce
y te quedarás quieto.*

Puertos con encanto

«¿Qué tal va?» Seguramente has escuchado infinidad de veces esa pregunta. Un interrogante que, casi de forma automática e inconsciente, sueles responder con un lacónico: «Bien... ¿Y tú?» Pero ¿qué encierra ese «bien»? ¿A qué te refieres? ¿Qué estás valorando? En la mayoría de los casos piensas en tu salud, en tus relaciones familiares, en tu trabajo, en el estado de tu cuenta corriente... En todas aquellas cosas de tu mundo exterior que, supuestamente, te hacen sentir bien.

Cambia el enfoque. Detén por unos instantes el fluir de tus pensamientos, serena tu mente, mira hacia dentro y pregúntale a tu yo más profundo: «¿Qué tal va?»

Si no estás acostumbrado a hacerlo, lo más seguro es que tan sólo escuches un torrente incesante de pensamientos acompañados de sus respectivas emociones. Es como si una tupida y persistente niebla impidiese ver tu esencia más profunda; como si esos pensamientos, en definitiva, tu mente, te poseyeran por completo. Es lo que se conoce como «mente egoica», aquella en la que existe un acusado sentido del ego en cada recuerdo, opinión, crítica, reacción o emoción.

Así lo describe el autor Eckhart Tolle cuando se refiere a la mente como «un instrumento soberbio si se usa correctamente. Sin embargo, si se usa incorrectamente se vuelve muy destructiva. Para decirlo con más precisión, no se trata tanto de que usas la mente equivocadamente: generalmente no la usas en absolu-

to, sino que ella te usa a ti. Ésa es la enfermedad. Crees que tú eres tu mente. Ése es el engaño. El instrumento se ha apoderado de ti».

Tu mente te engaña

Si observas con atención, verás que tu mente no descansa ni siquiera cuando duermes. Siempre parece estar presente, yendo de un lugar a otro de tu realidad más inmediata. Tan pronto está en el presente como retrocede hacia el pasado o salta hacia el futuro. Es inconformista y dedica mucha energía a rechazar lo que es e intenta cambiarlo. Es extremadamente cauta y no para de protegerse planificando posibles salidas o soluciones a todo tipo de situaciones reales o ficticias. Es hedonista y le gusta fantasear aproximándose a todo aquello que le genera placer. También tiene un punto de cobarde y no duda en alejarse o evitar lo que le produce temor o aversión. Continuamente se relaciona con las emociones y con el cuerpo afectando su estado o siendo alterado por ellos. Y le cuesta ser holística porque es incapaz de acaparar la realidad en su totalidad.

Mecanismos de defensa

Visto así, no es de extrañar que nos genere confusión, conflicto, inestabilidad y sufrimiento. Aun así, respondemos: «Bien» cuando nos preguntan qué tal nos va, convencidos de que estamos diciendo la verdad. Pero lo que realmente ocurre es que tu mente te engaña y distorsiona la realidad para protegerte de la ansiedad o el estrés que te provoca. Y lo hace a través de una serie de mecanismos de defensa que todos utilizamos a diario,

ya sea de forma consciente o inconsciente, para afrontar un acontecimiento o situación estresante de modo que nos permita seguir funcionando con normalidad. Seguramente has puesto en práctica la mayoría de estos mecanismos psicológicos. Ahí van los más comunes:

- ◆ **Racionalización.** Es lo que todos hacemos cuando utilizamos explicaciones racionales en un intento de justificar determinadas actitudes, creencias o comportamientos personales que, de otro modo, serían censurables. Por ejemplo, cuando programamos el despertador para levantarnos pronto y al sonar nos autoconvencemos de que la tarea pendiente no es tan importante y que más tarde podremos hacerla igualmente.
- ◆ **Represión.** En este caso, la mente se encarga de eliminar o expulsar una idea o un sentimiento de la conciencia. Por ejemplo, este mecanismo acostumbra a darse cuando alejamos de la mente una actitud personal que nadie conoce pero que nos avergüenza.
- ◆ **Regresión.** Se da cuando la persona retorna a conductas del pasado como forma de resolver una dificultad. Se acostumbra a dar, por ejemplo, cuando un niño siente celos con la llegada de un nuevo hermano y vuelve a orinarse en la cama.
- ◆ **Aislamiento.** Consiste en reducir el grado de implicación en circunstancias que puedan ser desilusionantes. Ante una situación conflictiva, se separa la situación misma de los sentimientos que provoca. Por ejemplo, utilizan este mecanismo las personas que, ante una crisis de pareja, permanecen más tiempo en el trabajo para no afrontar el problema.

- ◆ **Proyección.** Aparece cuando atribuyes a otra persona algún defecto moral o falta que tienes. De esta forma, la defensa psíquica logra poner estos contenidos amenazantes afuera. Un ejemplo sencillo se da en las personas impuntuales que siempre culpan al tráfico, a las incidencias en el transporte público o directamente a otras personas de sus retrasos.

- ◆ **Negación.** Consiste en no reconocer algún aspecto doloroso de la realidad negando los datos aportados por los sentidos. Es un mecanismo de defensa habitual en las personas que tienen algún tipo de adicción. Por ejemplo, negar que se tiene un problema ante un exceso de consumo de tabaco o alcohol.

- ◆ **Compensación.** Este mecanismo consiste en desarrollar la capacidad positiva en un intento de compensar una deficiencia física, social o intelectual. Por ejemplo, las personas que muestran una actitud prepotente en el trabajo para enmascarar un fuerte complejo de inseguridad o inferioridad.

Para llegar a profundizar verdaderamente en el yo interior, es clave hacerlo desde una actitud abierta y de completa sinceridad. Los mecanismos de defensa están ahí para ponerte las cosas difíciles y enmarañar el horizonte. El primer paso para superarlos es aprender a reconocer estos patrones improductivos de respuesta emocional, mirarlos de frente y en ningún caso negarlos.

Se empieza aumentando la conciencia sobre todo aquello que estás sintiendo y que provoca el uso de determinados mecanismos psíquicos, así como dejando que los demás también sean conscientes. Para ello conviene familiarizarse con los propios patrones de pensamiento, al igual que haces con los de tu cuerpo. ¿Verdad que sabes lo que debes hacer o evitar ante un

resfriado o dolor de cabeza? Pues de igual forma deberías actuar ante una situación compleja o problemática: con sinceridad y sin autoengañarte.

Navegando por las emociones

Profundizar en la esencia de tu ser requiere disciplina, autodominio y una buena dosis de valentía para entrar en aquellos *lugares* que no acostumbras a visitar. Pero si quieres conocerte mejor y dejar atrás los mecanismos de defensa, debes empezar por conocer bien cuáles son tus emociones y cómo se hacen presentes en tu mente ante cualquier situación o acontecimiento de tu vida, ya sea del pasado, del presente o del futuro. Como cosmonauta interior, esas emociones son los puertos con encanto que debes aprender a visitar con cierta asiduidad para entender tu forma de enfocar la realidad y así poder trabajar en mejorar o transformar determinadas conductas.

La palabra «emoción» proviene del término «*emotio*», que hace referencia al impulso que induce la acción. Los psicólogos coinciden en definirla como aquel sentimiento o percepción de los elementos y relaciones de la realidad o la imaginación que se expresa físicamente mediante alguna función fisiológica como reacciones faciales o pulso cardíaco, e incluye reacciones de conducta como el llanto, la agresividad, etc.

Para ayudarnos a navegar por ellas, en 1980, Robert Plutchik creó la **Rueda de las Emociones**. Según este psicólogo estadounidense, el ser humano experimenta una serie de emociones, y cada una de ellas nos ayuda a adaptarnos a las demandas de nuestro ambiente aunque de diferentes maneras. Algunas son:

- ◆ **Alegría.** Es el estado de la mente o el sentimiento relacionado con la satisfacción, el placer, el gozo o la felicidad en relación a una calidad de vida determinada. Muchos la definen como el estado de ánimo más confortable por el cual se puede pasar, aunque acostumbra a ser una sensación efímera y poco perdurable en el tiempo. Es la emoción que nos aporta más energía y dirección a la hora de disfrutar plenamente de la vida y nos motiva a buscar aquello que nos causa placer.

- ◆ **Confianza.** Es la creencia de que uno mismo será capaz y deseará actuar de manera adecuada en determinada situación o circunstancia. Esta emoción se genera en nuestro interior y debe trabajarse a nivel individual, a pesar de que se tiende a esperar que llegue del exterior a través de la aceptación de los demás.

- ◆ **Miedo.** Uno de los lugares que nos cuesta más *visitar* en nuestros viajes por el yo interior. Es un destino que genera ansiedad, duda, angustia y todo tipo de sensaciones negativas y desagradables. En los tiempos que corren, esta desagradable emoción primaria, provocada por la percepción de un peligro, real o supuesto, es bastante frecuente. A la hora de afrontarlo, puede ayudarte aceptar que el miedo existe, que es algo real y normal que, de una u otra forma, afecta a todas las personas; rebajar su impacto relativizando su importancia y la manera en la que incide en tu vida, mirarlo a los ojos y definir un plan de acción; asumir que todos tenemos la suficiente fuerza para enfrentarnos a los temores que nos acechan y no dejar que te paralice; y pedir ayuda: acudir a amigos, familiares, compañeros o especialistas y explicarles qué te sucede.

- ♦ **Tristeza.** La emoción contraria a la alegría y por lo tanto una de las que menos queremos vivir. Caracterizada por un decaimiento del ánimo, suele aborarnos cuando las propias expectativas no se ven cumplidas o cuando las circunstancias de la vida son más dolorosas que alegres. Junto al miedo y la ira, constituye la primera línea de defensa afectiva contra las amenazas externas. Esta emoción puede afectar de manera considerable los procesos de pensamiento y generar aislamiento. En su grado más intenso, adopta la forma de depresión.

Según Plutchick, las emociones básicas se pueden combinar para producir un rango de experiencias aún más amplio. Queda claro en la siguiente tabla:

Emoción Básica		Emoción Básica		Emoción Avanzada
Alegría	+	Anticipación	=	Optimismo
Confianza	+	Alegría	=	Amor
Miedo	+	Confianza	=	Sumisión
Sorpresa	+	Miedo	=	Alevosía
Tristeza	+	Sorpresa	=	Decepción
Aversión	+	Tristeza	=	Remordimiento
Ira	+	Aversión	=	Desprecio
Anticipación	+	Ira	=	Susto

Un vistazo a la conciencia

La conciencia es una función elemental que determina tu capacidad para relacionarte con el ambiente y contigo mismo. A través de ella, percibes todo lo que pasa, tanto en el exterior como en el interior. Y puede pasar por diferentes estados. Desde cada uno de ellos tienen lugar una serie de procesos mentales característicos, niveles de pensamiento y grados de evolución interior. Estos suelen ir acompañados de contenidos mentales, como sentimientos, actitudes, deseos, prejuicios, conceptos, etc. Estados que no son algo exclusivo de las personas, como muchos creen. Los animales también experimentan muchos de estos procesos, aunque su conciencia es más perceptiva y los ayuda a hacer frente a situaciones que los seres humanos somos incapaces de resolver.

Es el caso de las ardillas, por ejemplo. Estos pequeños animales pueden esconder semillas para el invierno en cientos de lugares diferentes y acordarse de dónde están en el momento oportuno. Por su parte, una oveja es capaz de reconocer rasgos faciales de hasta cincuenta ejemplares de su rebaño.

En cambio, la conciencia del ser humano es reflexiva y se ejecuta desde el conocimiento propio y de los demás.

Corrientes filosóficas, religiones, científicos y escuelas de psicología han profundizado en el estudio de la conciencia a lo largo de la historia. Una de las cunas se encuentra en la tradición filosófica-psicológica de los *upanishads*, los *vedas*, el taoísmo y el budismo. En este sentido, Oriente siempre ha ido un paso por delante en el estudio y la profundización de la conciencia y sus diferentes estados. Su enfoque va ligado a la idea de *iniciación*, entendida como una conquista progresiva de grados de conciencia cada vez más elevados. Por ejemplo, la tradición hindú relaciona dichos estados con los diferentes

centros energéticos situados a lo largo del eje mayor del cuerpo donde la conciencia puede quedar fijada. Por su parte, el budismo distingue dos tipos: la conciencia personal, de carácter genético, y la cósmica, compuesta por la conciencia prehistórica, la del sueño y la conciencia pura que se dan durante la práctica del zazen.

Conforme se va profundizando en este autoconocimiento, se experimentan una serie de estados interiores que determinados autores, como por ejemplo García-Bermejo, clasifican en: vivencia estética, vivencia emocional, regresiones conscientes, sueño lúcido, alucinaciones, ilusiones perceptivas, telepatía, clarividencia, clariaudiencia, iluminación intelectual, intuición trascendental, iluminación mística, arrobamiento, yoga natural, fana islámico, zikr sufí, experiencia clímax, levitación, desdoblamiento físico-espacial, vivencia transpersonal, estado de gracia, yoga de la unidad, accessis, conciencia cósmica, meditación trascendental de la unidad, éxtasis cristiano, supraconciencia, *samadhi* védico-hinduista, satori budista zen, nirvana y divinización plena.

Un estado alterado de conciencia es una modificación de la misma a través de distintas técnicas y métodos mediante los que se transforman las percepciones del sujeto (lo interno) de su mundo (lo externo) y de las relaciones entre ambas instancias, y que pueden llegar a disolverse en una experiencia sin *dentro* ni *fuera*.

El turista interior es un exhaustivo manual que incluye los principales métodos de inducción para modificar la conciencia. Una modificación que, según Stanislav Grof, padre de la psicología transpersonal, «es a la psicología lo que el microscopio es a la biología o el telescopio a la astronomía». Es decir, un cambio interesante que permite al ser humano asomarse directamente a las regiones más ocultas de la mente en busca de

respuestas, tal como expresa el autor Hermann Hesse en su obra *Siddharta*:

«Siddharta había empezado a alimentar el descontento en su interior. Comenzó por comprender que el amor de su padre, el cariño de su madre y también el afecto de su amigo, Govinda, no le harían feliz para toda la vida. No le satisfacía ni le bastaba. Había empezado a presentir que su venerable padre y los otros profesores, junto con los sabios brahmanes, ya le habían comunicado la parte más importante de su sabiduría. Adivinaba que ya habían henchido hasta la plétora el recipiente, y, sin embargo, el recipiente no se encontraba lleno.

»Los sacrificios y la invocación de los dioses eran excelentes... Pero ¿lo eran todo? Y ¿qué sucedía con los dioses? ¿Acaso los dioses no eran unos seres creados como yo y como tú, súbditos del tiempo, pasajeros? ¿Tenía sentido, entonces, ofrecer sacrificios a los dioses? ¿Dónde vivía, dónde latía su corazón eterno? ¿Dónde sino en el propio yo, en nuestro interior, en lo indestructible que cada uno lleva dentro de sí? ¿Pero dónde se hallaba este yo, este interior, este último? No es carne ni es hueso, no es pensamiento ni conciencia: así lo enseñan los grandes sabios. Entonces, ¿dónde? ¿Dónde se encontraba? ¿Existía otro camino para llegar al yo, al atman..., un camino que valía la pena buscar?»

A lo largo de la historia, las tradiciones espirituales de todo el mundo han profundizado en este viaje interior, este nuevo nacimiento de la conciencia más allá de lo simplemente personal, para alcanzar a comprender el yo profundo. Más allá de la conciencia ordinaria, empeñada en aferrarse a las cosas que puede percibir a través de los cinco sentidos, al mundo multidi-

mensional de nuestras experiencias contemplativas o lo que el budismo denomina «la verdad relativa presidida por el yo», está la verdad absoluta, un camino reservado a aquellas personas que transitan el viaje hacia el autoconocimiento, convencidas de que todas las respuestas están en su interior.