

LA VIDA

El vivir humano ante la crisis actual

[Reflexiones sobre la vida]

Entrevista a Antonio Medrano

www.antoniodmedrano.net

Antonio Medrano es licenciado en ciencias empresariales (ICADE), filósofo, escritor y pensador de reconocido prestigio internacional, lingüista (conoce más de 10 idiomas) y experto en liderazgo, coaching y problemas humanos. Ha escrito numerosos libros en los que ha tratado los temas más trascendentes de la vida humana, aquellos que la persona, en un momento u otro de su vida, debe enfrentar y responder. Desde “*Magia y misterio del liderazgo*” y “*La vía de la acción*” hasta “*La lucha con el dragón*” o “*La senda del honor*”, Antonio Medrano ha estudiado el hecho humano en todas sus facetas y ha intentado responder a las preguntas que se formula el hombre moderno a la luz, siempre presente en sus obras, de la sabiduría espiritual, tan necesaria hoy para nosotros como lo fuera a nuestros antepasados hace mil años. En la siguiente entrevista Medrano responde a algunas de esas preguntas. El lector comprobará la altura de sus respuestas pero también un tono eminentemente práctico, cálido y cercano que está presente asimismo en toda la obra del autor, a modo de luz orientadora en medio de la confusión de la hora presente.

Sr. Medrano, ante la grave crisis que actualmente atravesamos, ¿qué importancia tiene la vida, cuál es el puesto y el papel que a la vida humana le corresponde en esta difícil coyuntura?

La vida es algo sumamente valioso: no sólo la vida humana, sino la vida en cuanto tal, la vida de todo ser viviente. Y, al hablar de la vida y de su valor, no hay que pensar que nos estamos refiriendo tan sólo a la vida en abstracto, con carácter general, sino que hay que pensar, ante todo y de manera muy especial, en la vida real y concreta de cada uno: la vida de los míos (mis seres queridos o más próximos), la vida de todos y cada uno de los que me rodean, y en particular, claro está, *mi vida*, propia vida personal.

La vida es nuestro más preciado tesoro, lo más importante que tenemos cada uno de nosotros. Mi vida, mi vida íntima y personal, es lo que más me debería importar. Que mi vida esté bien articulada y orientada es lo primero que tendría que preocuparme, y más en tiempos de crisis, de total confusión y desorientación como los que actualmente vivimos. Desgraciadamente, no solemos dar a nuestra vida la importancia que tiene, dejamos que vaya pasando un día tras otro sin pena ni gloria, la desperdiciamos de manera lamentable, sin preocuparnos de darle forma, de organizarla y construirla como es debido. No deberíamos olvidar nunca que nuestra vida será feliz o desgraciada según esté bien o mal enfocada, según pongamos o no interés en vertebrarla, en proyectarla y construirla con inteligencia. Por eso, la vida es lo que ante todo hemos de defender, afirmar, afianzar y forjar.

¿Qué me importa que todo vaya bien --el país o su economía, la situación política internacional, el progreso del mundo, mi casa y mi familia, mi cuenta corriente y mis inversiones, la empresa donde trabajo o mi equipo de fútbol--, si mi vida va muy mal y está por completo destrozada? ¿De qué me sirve tener un buen sueldo o una brillante carrera, contar con magníficas relaciones sociales, ser alabado y admirado por todo el mundo, si mi vivir es un auténtico desastre, un pésimo desconcierto, un deplorable sinvivir en el que no acierto a poner orden, y no sé qué hacer con mi vida ni conmigo

mismo? Difícilmente podré decir que tengo una existencia satisfactoria, o que estoy contento con mi vida, si no soy capaz de darle sentido, si me encuentro completamente desorientado y me veo sumido en una negra incertidumbre, si me siento permanentemente triste y angustiado.

“No hay nada en todo el mundo que sea tan querido o deseable como la vida”, decía Meister Eckhart, probablemente la más alta figura de la mística cristiana de todos los tiempos. Es una realidad tan valiosa, añadía, que “por muy mala que sea la vida, sigue todavía existiendo el deseo de vivir”. Y formula esta pregunta: ¿por qué comes y duermes, por qué buscas bienes y honores, para qué haces todo lo que haces? La respuesta que cualquiera de nosotros daría, según Eckhart, es bien simple: “Por la vida. Para vivir”.

La vida es el centro, la base y la clave de todo. Por eso, todo debe estar al servicio de la vida. Todas las cosas --el arte, la cultura, la economía, la política, la ciencia, la ética, el sexo, el trabajo, el deporte, la educación, la diversión, la religión, la filosofía, el saber y el conocimiento-- encuentran su sentido y cumplen su función cuando se orientan a la mejora, elevación y ennoblecimiento de la vida. Las múltiples manifestaciones de la civilización y de la cultura, así como las instituciones, funciones y actividades sociales, deben ayudarnos a vivir mejor, a organizar mejor nuestra vida, permitiéndonos vivirla con más libertad, satisfacción y felicidad. La vida humana es la razón de ser de todas esas realidades sociales y culturales, y en función de ella han de estar por consiguiente, so pena de caer en una situación anormal, contraria al orden y por tanto opresiva e inhumana. Es a la vida a la que debe servir en todo instante cualquier expresión vital, cualquier realidad creada o ideada por el hombre.

Pero no es esto, por desgracia, lo que ocurre en nuestros días. Así, en vez de trabajar para vivir, se vive para trabajar. En vez de producir y consumir para vivir, se vive para producir y consumir. Se invierte el orden lógico y normal. Hay una alteración completa de la jerarquía entre fines y medios. Lo que es medio se convierte en fin, y viceversa. El trabajo, la producción y el consumo --lo que es tanto como decir la actividad económica, con el dinero que es la fuerza que la impulsa y la hace posible-- se erigen en los fines a los que se supedita y sacrifica la vida por entero. Y lo mismo pasa con otras muchas cosas que deberían servir a la vida y acaban dominándola, sometiéndola y asfixiándola. Abundan quienes no piensan nada más que en comer, beber, dormir, fornicar, comprar, consumir, limpiar y barrer, acicalarse, broncearse, coleccionar (o acumular cachivaches), estudiar sin parar (acumular conocimientos y titulaciones sin ton ni son), cotillear y chismorrear (estar pendiente de la vida ajena), presumir o figurar (buscar que se hable de ellos, lo que es tanto como decir vivir en la mente ajena), parlotear o chacharear, protestar, quejarse, criticar a los demás, hablar por el teléfono móvil, chatear, estar pegado a la pantalla del ordenador, divertirse, ver la televisión o ganar dinero. Y se dedican y entregan a ello como si eso fuera la única actividad concebible, o incluso la finalidad misma de la vida, haciendo consistir su vivir pura y simplemente en una o varias de tales ocupaciones.

Ahora bien, en relación con este asunto del que estamos hablando, hay partir de un axioma básico y elemental: lo decisivo para evaluar los logros y el nivel cualitativo de cualquier agrupación humana --familia, grupo de amigos, empresa, asociación, iglesia, nación, sistema político o civilización--, es la buena o mala vida de sus integrantes, el bajo o alto nivel vital de las gentes. Es la situación de la vida, de la vida real y concreta de los seres humanos, de la vida cotidiana tal y como la vivimos cada uno de nosotros, lo que mide el nivel de una civilización o una sociedad, su grado de progreso o de ruina y hundimiento. Si la vida funciona bien, si hay en ella felicidad y holgura, si se siente colmada y esperanzada, si es vivida con ilusión y alegría, podremos deducir que nos encontramos con una sociedad en forma, bien estructurada, con un orden justo, que cumple su misión. Si observamos, por el contrario, que la vida marcha mal, si en ella se constata un descontento y una insatisfacción insuperables, si está sembrada de malestar y de pesimismo, si carece de horizonte, si se halla deprimida y dominada por la tristeza y la amargura, si se observa por doquier pesadumbre e infelicidad, tendremos que concluir que nos hallamos ante un serio problema cultural, social y humano. En una palabra, ante una sociedad que sufre una grave crisis. Y no cabe duda de que esta es la situación con la que ahora nos encontramos.

La crisis actual, que afecta a todos los campos y aspectos de la existencia, es ante todo y sobre todo, una crisis de la vida. Una crisis que en primer lugar repercute en la vida. Una crisis que mina la

vida, que la aliena y enferma, que la debilita y corrompe, llegando incluso a anularla y destruirla. La vida se ve hoy seriamente amenazada. Se ciernen sobre ella negros nubarrones que la acosan por todos lados. Por eso mismo, en la vida es en lo primero que tendríamos que fijarnos en estos momentos de crisis y decadencia.

El renovar y revalorizar la vida, el fortalecerla y reanimarla, el recuperarla con todas sus riquezas, el liberarla de las sombras que la atenazan y los peligros que la acechan, el sanarla de los males que la infectan, el limpiarla de la contaminación que la ensucia y envenena, el sacarla del desmayo que sufre, el rescatarla del negro abismo en que se halla hoy sumida: este debería ser el objetivo fundamental a plantearse en la hora presente. Ante todo hay que salvar la vida, hay que salvarla del deterioro creciente, de la minusvalidez, de la depresión y de la ruina. “Salvar la vida”, esta sería la consigna para la hora presente: salvar la vida en general y la vida en particular de cada cual; salvar mi propia vida y salvar la vida de cuantos me rodean o conmigo conviven, salvar la vida a todos aquellos seres que comparten conmigo el esfuerzo de vivir.

Pero, ¿cómo podría definirse la vida? ¿Qué es lo que la hace tan atractiva y valiosa?

La vida, considerada tanto de forma general, en cuanto vida humana, como de forma particular, en cuanto vida mía, la vida de cada persona en concreto, encierra un profundo misterio. ¿Por qué vivo? ¿Cómo es que estoy vivo? ¿Qué significa el vivir? ¿En qué consiste ser un viviente o estar viviendo? ¿Cómo he de comprender esta vida que me recorre? ¿Cuál es el origen de la vida y cuál su destino, de dónde viene y hacia dónde va? ¿Qué o quién me da vida? ¿De dónde me viene la fuerza que hace vivir? ¿Qué sentido tiene mi vida? ¿Quién soy yo, este (o esta) que está viviendo aquí y ahora? ¿Qué realidad y valor encierra esta vida que llamo “mía”? ¿Dónde termina mi vida y empieza la del otro? ¿Qué relación existe entre mi vida y la ajena? ¿Cómo aferrar este vivir que fluye sin cesar, convirtiéndose a menudo en un sinvivir, y que a la vez me une a los demás y me separa de ellos? He aquí algunas de las preguntas que a veces nos hacemos sin que podamos encontrar respuesta. Todas ellas, y otras muchas similares que surgirán en nuestra mente, ponen de relieve la naturaleza misteriosa de la vida.

La vida es un misterio que únicamente podemos desvelar o entender (relativamente, hasta el punto en que resulte comprensible) haciendo entrar en acción nuestras más altas facultades intelectuales (intuitivas y supraracionales), es decir, mediante una mirada que vaya más allá de los pobres y limitados esquemas del racionalismo o el empirismo cientifista y biologista. Nos hallamos ante un misterio en el que, de forma velada pero elocuente, se revela y manifiesta la Eternidad, lo que algunas tradiciones espirituales llaman “el Gran Misterio”, el Misterio supremo que sostiene el Orden universal, con toda la fuerza sagrada que imprime a lo real esa presencia del Misterio, de lo Infinito y Eterno. A mi juicio, es aquí donde radica la tremenda fuerza y relevancia de la vida. Es esto lo que la rodea de un atractivo irresistible y lo que hace que sea tan valiosa, puesto que es un valor fundamental, básico y primario en el que se manifiesta y trasluce el Valor supremo, fuente y raíz de todos los valores, lo que Dante llamaba *il primo ed ineffabile Valore* (“el primer e inefable Valor”).

En segundo lugar, hay que tener en cuenta que la vida es la realidad radical, como certeramente apuntara Ortega y Gasset. Quiere esto decir que es el hecho de base o de raíz con el que hay que contar ante todo, porque es el terreno donde brota y arraiga cualquier otra realidad. La vida, mi vida, es la realidad en la que acontece y se da o se tiene que dar forzosamente todo aquello que para mí es decisivo: desde la vivencia de la belleza o el conocimiento de la verdad hasta el diálogo con el prójimo; desde la preocupación por lo que me reserva el destino hasta la experiencia de la muerte (la mía propia y la de mis seres queridos); desde la felicidad y mi realización personal hasta mi experiencia religiosa, con lo que ésta entraña de revelación de lo Divino y encuentro con Dios o unión con lo Absoluto. Cualquier cosa que yo pueda sentir, amar, crear, pensar o idear, sufrir, anhelar, proyectar o construir surge en mi vida. Y no puede ser de otro modo. La vida es la raíz de todo. Es en mi vida donde todo echa raíces y donde todo, bueno o malo, crece y florece. De ahí la tremenda importancia y el inmenso valor de la vida, de “mi vida”. De cómo sea mi vida, de cómo yo la vea o la contemple, de la postura

que adopte ante ella, dependerá cómo sean o cómo se me presenten el resto de las cosas y experiencias que pueda encontrar en ella o que en ella me puedan ocurrir, así cómo cuál sea el impacto, beneficioso o destructivo, que tengan sobre mi persona.

Pero, además de misterio y realidad radical, la vida es un don, un reto y una oportunidad que se nos ofrece. Tres notas de la mayor importancia, decisivas a la hora de comprender la experiencia de vivir. Tres razones más para justificar su valor e importancia.

La vida es don, porque nos ha sido dada o donada. La hemos recibido gratuita y graciosamente sin merecerla, sin haber hecho nada por tenerla (ni haber podido hacerlo) y sin haber tenido arte ni parte en su creación o surgimiento. Nos ha sido dada para que la vivamos y empleemos bien, para que luchemos y nos esforcemos en su edificación, para que le pongamos una meta y un norte, para que disfrutemos de ella y de todos los bienes y dones que encierra, para que la llevemos a su culminación o destino último.

La vida es reto, porque entraña un desafío que despierta, moviliza y tensa todas nuestras energías, porque, estando sembrada de problemas, dificultades y enigmas es verdaderamente un “empeño difícil de llevar a cabo” (según la definición que el DRAE da de la voz “reto”), el cual nos incita a superarnos sin cesar.

La vida es oportunidad, porque nos ofrece la posibilidad de desarrollar nuestras mejores facultades y cualidades, de afirmar y sacar a luz nuestro mejor yo; es una ocasión única para alcanzar la propia liberación, la iluminación de nuestro espíritu y nuestra realización integral, logrando así la felicidad y la plenitud.

La vida es, además, un camino. Camino duro y difícil que hay recorrer con buen ánimo, con paciencia y tesón, dispuestos a afrontar toda suerte de penalidades y contratiempos. Un camino que, en el lenguaje simbólico tradicional, es imaginado a veces como senda que avanza a través de las aguas, surcando el mar o el océano. La vida del ser humano viene a ser así comparada con la navegación: el ser humano, además de caminante, es un navegante; la nave o barca de la persona surca el mar de la vida en busca del puerto seguro que es su destino. De ahí que, con terminología marinera, se hable a menudo de la singladura vital para hacer referencia a la experiencia o travesía de la vida.

Todo esto es la vida. Y, ciertamente, no hay nada más apasionante, más sugestivo y decisivo, más necesario y digno de ser tenido en cuenta, que responder de manera inteligente y responsable a ese don, ese reto y esa oportunidad que cada cual tiene ante sí.

De todo esto se desprende que hay un modo correcto de vivir. ¿Cómo debemos proceder para vivir en plenitud?

Hay un modo correcto de vivir e innumerables maneras incorrectas de hacerlo. Un modo acertado de enfocar la vida y otros muchos erróneos, equivocados, lamentables y que no pueden sino acarrear perjuicios a quienes los adopten.

Puesto que la vida es don, reto y oportunidad, la única manera de responder a esta triple dimensión de la realidad vital es concebir la vida como empresa, como quehacer o tarea a realizar, como proyecto y aventura. Hemos de ver la vida de este modo y actuar en consecuencia. Vivirla con espíritu activo, emprendedor, constructivo, aventurero y conquistador. Lo primero que deberíamos plantearnos es qué nos proponemos hacer con nuestra vida. Y, una vez que tenemos claro nuestro propósito y nuestro objetivo, lo que deseamos ser y lo que anhelamos hacer, hemos de fijarnos un plan o un programa de vida que nos permita alcanzar el objetivo anhelado. Esta es la cuestión decisiva para poder vivir con plenitud, con verdadero disfrute.

Y, puesto que la vida es también camino y navegación --largo y arduo sendero, navegación procelosa y llena de riesgos--, hay que prepararse a conciencia para recorrerlo, proveyéndose de los mapas, la brújula, las vituallas y los pertrechos necesarios para el camino. Hay que emprender la marcha sabiendo hacia dónde se va, cuál es la mejor ruta, cuáles son las ayudas con las que se puede contar y cuáles son los peligros que habrá que afrontar o que pueden surgir durante el

viaje; sabiendo asimismo cómo se debe caminar, cuál es el paso o el ritmo de marcha que hay que mantener, ni demasiado rápido ni demasiado lento, ni muy forzado ni excesivamente relajado. Es especialmente importante, para no perdernos ni errar el rumbo, saber bien cuál es el derrotero que se lleva, cuál es la motivación que impulsa al viaje, por qué lo hemos iniciado o nos hemos embarcado en él, por qué se sigue una ruta y no otra.

En la esencia misma de la vida va impresa la idea de empresa y proyecto. Y esto no es algo que podamos aceptar o rechazar según nuestros deseos, apetencias y opiniones. Se trata de una ley impresa en la misma estructura de la realidad, una exigencia ineludible de la vida. Ésta, la vida, para que sea verdaderamente tal, para que resulte vivible o vividera, para que esté llena de fuerza vital, para que se aproxime a su culminación y no se malogre, ha de ser organizada como se organiza una gran empresa (ya sea económica, política, social, cultural o histórica) y proyectada como se proyecta, idea, articula y construye todo proyecto creador o constructivo.

La vida ha de ser proyectada hacia adelante, hacia más allá de sí misma, lanzándola con energía y decisión hacia el futuro, hacia su destino, hacia su fin último, como se lanza o proyecta un dardo, una jabalina o un proyectil. Y, por supuesto, hay que lanzarla o dispararla con la clara intención y el decidido propósito de dar en el blanco, de acertar y no errar el tiro; es decir, apuntando hacia el Norte que ha de guiar nuestros pasos y que debe figurar como diana en nuestro horizonte vital.

Como empresa o proyecto que es y debe ser, la vida exige dos cosas: 1) una idea guiadora y rectora, un ideal a conquistar, un objetivo o blanco hacia el que dirigirse, una meta que alcanzar; 2) un liderazgo firme, una dirección clara y coherente, una voluntad y un estilo dirigentes, un tomar el timón o las riendas del propio vivir, un autodirigirse o autoliderarse.

Para poder sacar de la vida el máximo fruto, para que sea lograda y fecunda, tengo que asumir una decidida postura de liderazgo, en el mejor y más pleno sentido de la palabra. Tengo que erigirme en adalid o caudillo de mí mismo. La vida hay que liderarla, y se lidera liderándose uno a sí mismo. Es decir, imponiendo en el propio mundo personal el señorío del mejor yo sobre el conjunto de las facultades, tendencias, pulsiones e inclinaciones que configuran la propia individualidad.

La vida tiene que estar bien dirigida para poder llegar a la meta y para que no descarríe, para que no se desvíe de su ruta. Todo ello exige voluntad, esfuerzo y trabajo: es fundamental esforzarse por hacer las cosas bien, trabajarse con tesón para mejorar, laborar con ahínco para elevar la propia vida. La vida hay que vivirla, y cada cual tiene que vivir la suya. Nadie puede vivir por otro. Mi vida la tengo que vivir yo. Sólo yo puedo vivirla. Los demás podrán ayudarme, acompañarme o aconsejarme para que la viva mejor, pero soy yo el que tiene que recorrerla, disfrutarla o sufrirla. Soy el único que puede hacerlo; nadie puede ocupar mi puesto, por mucho que lo deseara. De la misma forma que yo puedo ayudar a otros para que vivan bien, para que se desarrolle mejor su vivir, pero no puedo en modo alguno vivir en su lugar.

Es algo, pues inevitable: tenemos que vivir nuestra vida. Y vivir la vida significa hacerla, construirla, forjarla y esculpirla con destreza, ir formando y reformando sin cesar, sembrándola de valores que la enriquezcan y la hagan fructífera. Para lo cual no hay otro camino que formarnos y cultivarnos como personas, poner manos a la obra en la alta empresa de la realización personal, ir poniendo piedra sobre piedra en la apasionante y magna obra de nuestra construcción integral.

La vida es algo que hay que hacer, que hay que emprender y acometer con energía. Es tarea a realizar, tarea que nunca acaba. Es una realidad con la que hacer algo que merezca la pena. Es una posibilidad que tenemos ahí ante nosotros, al alcance de nuestra mano, pero en la que tenemos que empeñarnos de lleno para hacer que se haga realidad, actualizando o realizando las mejores potencialidades que contiene, y no se quede en mera posibilidad, en oportunidad perdida. La vida contiene en su seno una serie de posibilidades que habremos de descubrir, para tratar después de conseguir que se realicen las mejores de entre ellas, las más positivas, y que queden inoperantes o anuladas las peores.

Nuestra vida está siempre por hacer, está siempre haciéndose o, si se prefiere, siempre hay que estar haciéndola, trabajándola y construyéndola. En el momento que dejamos de hacerla, cae irremisiblemente, degenera y entra en decadencia, se corrompe y se pudre. El día que creamos que ya la tenemos hecha, habremos dejado de vivirla y habremos empezado a morir por dentro. Sólo cuando nos tomamos en serio nuestro quehacer personal, cuando nos trabajamos a conciencia, cuando vamos poniendo pacientemente piedra sobre piedra en el edificio de nuestro vivir, podremos decir que estamos viviendo de verdad.

Para vivir con calidad y altura, de forma realmente humana, es sumamente importante tener un proyecto de vida. Tener claro por qué y para qué vivimos, qué es lo que nos mueve en la vida. Saber qué vamos a hacer durante nuestra vida, qué queremos hacer de ella o con ella, hacia dónde la vamos a orientar y cómo la vamos a construir. Necesitamos un proyecto claro y bien perfilado; cuanto más claro, mejor. Un proyecto asentado sobre planteamientos serios y realistas, que tenga bien trazada su estrategia o plan a largo plazo; pues solamente estará bien enfocada y proyectada una vida que tenga la mira puesta en un horizonte lejano, con metas ambiciosas, ideadas y motivadas por una ambición sana. Un proyecto que cuente asimismo con su visión creativa y guiadora (la visión o el sueño que guía mi proyecto de vida), con sus objetivos bien elegidos, con su análisis de los recursos disponibles o a reunir y desarrollar, etc. En ese proyecto cada cosa debe tener su lugar: hay que definir qué puesto ocupan los distintos aspectos y dimensiones de la vida, cuáles son los que tienen prioridad y cuál es la jerarquía que hay que mantener por encima de todo.

Y ese proyecto de vida ha de ser conducido con el máximo rigor y seriedad, de forma disciplinada, sistemática, racional y razonable, de tal modo que nos aseguremos el éxito o el triunfo en nuestro empeño. Sólo entonces podremos decir que tenemos la vida encarrilada, sintiendo que marcha por buenos cauces. Tendremos la certeza de que nuestro vivir está fraguando y forjándose como es debido.

Vivir es superarse, avanzar y progresar en todos los campos de la vida personal, madurar y crecer internamente; avanzar subiendo, marchar hacia adelante y hacia arriba, con una línea clara y coherente, mirando siempre al frente y poniéndose continuamente metas nuevas, metas de elevación, de excelencia, de nobleza y de grandeza humana. Vivir significa vencer y vencerse. Hay que vencer infinidad de escollos y obstáculos, y hay que vencer también vicios y deficiencias, deseos y apetencias, impulsos y tentaciones sin cuento. Para vivir como es debido hay que vencerse: si quiero vivir de forma verdaderamente humana, digna y noble, tengo que vencer todas aquellas tendencias que dentro de mí mismo conspiran contra mi propio bien, son hostiles a la sabiduría y el amor, se oponen a la unidad y al orden, a la paz y a la armonía, al ascenso espiritual y a la conquista de la perfección.

Sin embargo, vemos que la mayoría de la gente no se preocupa lo más mínimo de hacer su vida, de formarse y cultivarse...

Claro, por eso malviven. Tienen una vida a medio hacer o, peor aún, completamente sin hacer, deshecha, descompuesta, desvencijada y destrozada. Se abandonan a la inercia y siguen la ley del mínimo esfuerzo, con lo cual echan su vida a perder. No prestan la menor atención a su vivir ni se paran a pensar lo que su vida pueda significar: su vida en cuanto tal, su vida integral, su vida real y verdadera, pues no ven más allá de su vida física, orgánica, fisiológica, y, como mucho, su vida psíquica, emotiva o sentimental. En el fondo, les importa un bledo su vida. No se interesan por ella. No ponen el menor interés en mejorarla ni hacen el menor esfuerzo por enfocarla, construirla, cultivarla, adecentarla y darle forma. La pierden de manera deplorable. Dejan que vaya trascurriendo día tras días sin pena ni gloria. Se contentan con ir tirando, con ir sobreviviendo, sin meta alguna que alcanzar y sin ideal alguno que conquistar o por el cual luchar y esforzarse.

No se preguntan siquiera qué pueden hacer con su vida, o, siendo aún más exigentes, qué deberían hacer con ella y cómo podrían hacerlo. Ni se les pasa por la cabeza que la vida está para hacer algo con ella. No dedican ni unos minutos a reflexionar sobre su vivir y a plantearse para qué y por qué viven. No se preguntan en ningún momento si están contentos con el estado en que se encuentran, con la manera con la forma en que tienen enfocada su vida y cómo la están viviendo. No se molestan en analizar si deberían cambiarla o introducir algunas novedades en su manera de vivirla. Consideran que ya es suficiente con poder pasar al día siguiente más o menos vivos, más o menos sanos, mediocrementemente instalados en una monótona abulia, haciendo lo que han hecho siempre, entregados a la rutina habitual, o haciendo lo que normalmente *se hace*, lo que suele hacer todo el mundo (como indica ese “se” anónimo, impersonal, tan masificado: como en las locuciones “se dice”, “se opina en general”, “se lleva esto o aquello”).

Quienes se instalan en tal manera de vivir no comprenden, no captan ni llegan siquiera a entrever una verdad que resulta a todas luces evidente: que la vida, nuestra propia vida personal, no es algo inerte, que esté ahí sin más, que discurra de manera automática y que se vaya a hacer por sí misma dejándola simplemente a su aire. Hay que hacerla, hay que trabajarla, hay que edificarla, hay que hacer algo con ella, y no cualquier cosa sino algo que sea meritorio, digno y valioso.

Por eso, se puede decir que quienes adoptan semejante actitud ante la vida no viven realmente, sino que más bien son vividos. Se dejan vivir. Se dejan llevar o arrastrar por la corriente de la existencia, sea ésta como sea, buena o mala, positiva o negativa, aceptable o inaceptable. Dejan que sean otros quienes les hagan o deshagan la vida. Sus vidas quedan a merced de los poderes anónimos que dominan estos tiempos convulsos (la publicidad, la propaganda, el dinero y las fuerzas económicas, los medios de comunicación de masas, las modas, las ideologías, etc.) y, sobre todo, quedan sometidas a las fuerzas subpersonales, irracionales o antirracionales, latentes en el fondo del psiquismo, que son tan poderosas y que operan de forma autodestructiva.

Es algo más general de lo que a primera vista pudiera parecer. ¿Cuántas veces no lo hemos visto en nuestra vida diaria? Nos encontramos con frecuencia individuos que viven sin horizonte y sin iniciativa (en las cosas que más importan), y que además se encuentran muy satisfechos consigo mismos, con su mediocre forma de vivir. Pero la realidad no tarda en pasar su factura. El no haberse tomado la molestia de hacer su vida, de construirla y proyectarla como es debido, trae como consecuencia, entre otras cosas, que deambulan de forma lastimosa de un lado para otro en un caminar errático, se ven condenados a ser víctimas de las circunstancias, las cuales no aciertan a encauzar ni dominar, y no les queda otro remedio que vivir como esclavos de unos o de otros, de esta o aquella corriente que domine en el ambiente.

¿Cuál es el resultado de esta forma incorrecta de vivir? ¿Qué tipo de vida llevan quienes así viven?

Los que han optado consciente o inconscientemente por tan penoso auto-abandono viven de forma necia, anodina, inconsciente, atolondrada y, en el fondo, irresponsable, aun cuando a veces los sujetos en cuestión se tengan por personas responsables en extremo, crean ser el no va más de la rectitud y hasta se consideren perfectos, dando por supuesto que ya no necesitan ninguna otra cosa (no necesitan aprender nada de nadie) ni tienen nada más que añadir a su vida (en formación, cultura, espiritualidad, valores morales, etc.). No es extraño, por tanto, que acaben llenando su vivir, su mente y su ánimo de nimiedades, necedades, naderías, majaderías, banalidades, vulgaridades, manías y extravagancias; y esto, cuando no rebosan además de fanatismo, sectarismo o cualquier clase de extremismo (con harta frecuencia se dan ambas cosas juntas, casi como si se exigieran recíprocamente). No se dan cuenta de hasta qué punto están dejando de hacer cosas que deberían hacer, que resultan indispensables para vivir como Dios

manda. No se percatan de que no están viviendo realmente, de que están echando a perder lastimosamente su vida.

Las suyas son vidas inertes, entecas, vacías, sin contenido y sin sustancia, yermas y baldías, con vivencias sumamente pobres, incluso de pasmosa indigencia mental. Vidas con escasa vitalidad, o con vitalidad seriamente dañada, que parecen anquilosadas, entumecidas, como si sufrieran una especie de parálisis. Vidas a menudo rotas, incluso con tonalidades mórbidas, en las cuales muchas de sus expresiones vitales han quedado atrofiadas por falta de uso, y que, por eso mismo, merecen, más bien, ser consideradas como semi-vidas o vidas venidas a menos. A semejante forma de vivir, más que el nombre de “vida”, se le debería aplicar el de *infravida* o *minusvida*, pues se trata de una vida tarada, disminuida, lisiada, mutilada, tullida y minusválida. Es una vida afectada por una fuerte deficiencia o minusvalía, la cual es debida, en el fondo, a que tras esa forma de concebir la vida y esa manera de vivir, en los recovecos y entresijos de esa minusvida, se oculta en realidad una minus-alma, con las consiguientes minus-inteligencia, minus-voluntad y minus-sensibilidad. El déficit de vitalidad se debe, en suma, a un déficit de vida interior.

Con penetrante sagacidad lo expresaba la Madre Teresa de Calcuta: “Hoy la gente está demasiado preocupada con sus problemas de la vida cotidiana. Pasan de largo ante lo esencial. Creen vivir porque hacen muchas cosas, pero no ven la verdadera vida y se alejan de ella”. Si fueran a lo esencial, si no pasaran por alto lo que realmente importa, sus vidas cambiarían de manera radical. Pero al no hacerlo, siguen arrastrando su inane vivir de forma tan lamentable, tan insustancial y tan inhumana, que les suele dejar en el fondo del alma un poso de amargura y decepción.

Se trata de vidas sumidas por lo general en el aburrimiento, en el tedio y el hastío, amenazadas en todo momento por la monotonía, el sopor y el fastidio. Una desganada y tediosa pesantez acaban adueñándose de la marcha vital de quienes así viven o malviven. Habrá incluso quienes, por haberse preocupado tan poco de hacer su vida, de elevarla y mejorarla en todos los órdenes, lleguen a sostener que el destino del hombre y la finalidad de la vida es aburrirse.

Por no haber tomado las riendas de su vida, son como barcos a la deriva, que navegan sin rumbo y sin brújula, zarandeados por los vientos y las tormentas que agitan el mar de la existencia. Aunque creen ser muy libres y dueños de sus vidas, flotan sobre las aguas del devenir cual pecios de un naufragio, cual muñecos rotos o barcazas desvencijadas. Y lo más triste es que se obstinan en su negativa a cultivarse, a dirigirse, a poner orden en sus vidas. Pero todo esto se acaba pagando, y se paga con graves problemas y sufrimientos de toda índole. Ahí está la raíz de la angustia, de la ansiedad, de la desazón y del tedio, de la zozobra existencial, de la insatisfacción íntima y de todas las dolencias psicosomáticas, que son el flagelo de nuestro tiempo.

La vida es demasiado importante y valiosa para desperdiciarla y perderla de forma tan estúpida. Se impone hacer el máximo esfuerzo para que nuestros contemporáneos comprendan lo funesta que resulta semejante actitud de desidia y abandono.

¿Qué otros aspectos o facetas habría que destacar como característicos de la forma correcta de vivir? O, dicho de otro modo, ¿qué notas adicionales convendría tener en cuenta para poder vivir de una forma sana, plena y normal?

Para que mi vida merezca verdaderamente el nombre de “vida”, para que sea una vida plena, íntegra y completa, y no una vida a medias, una minusvida, una semi-vida o pseudo-vida, una vida deplorable y renqueante, o peor aún una vida muerta, debería reunir las siguientes condiciones:

En primer lugar, la vida debería ser concebida y vivida como una aventura sagrada. Sé que esto sonará raro y extraño, casi como una excentricidad o extravagancia, en un mundo materialista y privado de referencias sagradas como este en el que vivimos, pero las cosas son

como son. La vida es una realidad sagrada, cargada de significado sacro, recorrida por fuerzas sagradas e imbuida de un aliento sacral. Todo en ella rezuma sacralidad, aunque el hombre de hoy esto no sepa apreciarlo ni comprenderlo. La vida es una realidad sacra, en la que se manifiesta lo divino, y, por lo tanto, ha de ser vivida con sentido sacro.

El problema es que, por el impacto de la civilización moderna, materialista, racionalista y profana, tanto el mundo como la vida o la existencia han quedado desencantados, privados del encanto que les venía y les viene de la presencia de lo sagrado. Urge, pues, para dar a nuestro vivir el enfoque adecuado, recuperar esa dimensión perdida. Hay que devolver a la vida el enorme poder que encierra la sacralidad o santidad, que es potencia creadora de unidad y totalidad, y por consiguiente también de armonía, de paz y de salud (la salud va unida a la unidad o unificación del ser, lo que es tanto como decir de la totalidad, como lo expresa en inglés la conexión etimológica entre *holy*, “sagrado”, y *whole*, “total”). Por nuestro bien, por nuestra salud, tenemos que ser capaces de reencantar la vida, de redescubrir sus raíces sagradas. El reto hoy día, como han apuntado eminentes pensadores, es la resacralización del mundo y de la vida.

En segundo lugar, la vida buena y sana requiere un ánimo heroico, esforzado, guerrero y luchador. La vida es lucha. Y por ello hay que vivirla con sentido combativo, militante, agónico o agonal (en la significación etimológica de ambas palabras, derivadas del griego *agón*, “lucha”, “combate”). Hemos de vivirla, en una palabra, con ánimo heroico, con la vista fija en nuestra meta, sin dejarnos vencer por la adversidad, por las dificultades y los contratiempos, ni tampoco por los engañosos señuelos o trampas que nos quieren apartar del camino elegido. La vida es búsqueda incesante de la perfección y, por eso mismo, es milicia, lucha y combate; lucha, sobre todo, contra las fuerzas tenebrosas y negativas latentes en nuestro propio interior; combate tenaz contra el ego que trata de esclavizarnos y sembrar nuestra vida de miseria, penumbra y tristeza. Para que mi vida alcance su plena forma tengo que proyectarla con un sentido ascendente y superador, exigiéndome siempre y dando lo mejor de mí mismo. Nuestra vida es como una flecha que disparamos o proyectamos con energía hacia lo alto, hacia la diana solar del Ser.

En tercer lugar, el bien vivir vida demanda espíritu lúdico y deportivo. La vida es juego sagrado que exige de nosotros entrega total, ser buenos jugadores, volcarnos gozosa y desinteresadamente en la tarea y desafío que tenemos ante nosotros. Ha de ser vivida, construida y proyectada con ánimo de recreo, recreándola minuto a minuto y recreándonos nosotros con alegría a medida que la vamos creando y volviendo a crear con nuestros actos, con nuestra palabra y nuestro pensamiento, con nuestro comportamiento comprometido con los valores morales y espirituales. Hay que vivir ilusión, pasión y entusiasmo, como el niño que juega ensimismado y completamente concentrado en lo que hace, disfrutando con la tarea, sacando de ella la máxima diversión y el mayor placer. Hay que vivirla como el deportista que se lanza con toda su energía, en alma y cuerpo, con el mejor ánimo y con una alta moral, a la carrera, la lucha o la competición a la que se le llama, dispuesto a dar de sí todo lo que el partido o encuentro exija, decidido a ganar y conquistar la victoria en buena lid.

Vivirá bien, sintiendo que se le ensancha el corazón y se rejuvenece a medida que vive, quien afronta la existencia con vocación atlética, con espíritu olímpico, poniendo el máximo empeño en el intento; quien la vive como el atleta que se prepara con esfuerzo y disciplina para el campeonato en el que habrá de poner a prueba sus fuerzas o como el gimnasta, nadador o jugador cuya única preocupación es actuar con destreza, superarse y superar sus marcas, hacer un buen juego o desempeñar un buen papel, demostrar de lo que es capaz y salir airoso de la prueba, del partido, encuentro o torneo en el que ha de participar, ya sea solo o con su equipo.

La vida hay que afrontarla con seriedad y alegría, como quien toma parte en un juego apasionante en el que uno se juega todo. Esto es, poniendo toda la carne en el asador, jugando y peleando como si nos fuera en ello la vida, pero actuando en todo instante con deportividad, con caballerosidad y nobleza, con sentido ético, con un exquisito respeto a las normas y reglas del juego. Hemos de entregarnos de lleno al juego, combate y torneo de la vida, viéndola como fuente de solaz, sin ensoberbecernos o sentirnos eufóricos por los éxitos conseguidos ni

desanimarnos tampoco por los fracasos, las derrotas y los tropiezos, conservando siempre el mismo ánimo, ganemos o perdamos en cada una de las vicisitudes de la lid.

Sentido poético, creador, imaginativo. → hay que descubrir y vivir la poesía de la vida, la poesía de la Creación y del Universo. Hay que vivir la vida con sentido artístico, haciendo de ella una obra de arte, una obra maestra.

Habría que recordar el himno a la vida de Teresa de Calcuta: “La vida es una oportunidad, cógela. La vida es belleza, admírala. La vida es beatitud, saboréala. La vida es un sueño, conviértelo en realidad. La vida es un desafío, afróntalo. La vida es un deber, cúmplelo. La vida es un juego, júgala. La vida es preciosa, cuídala. La vida es una riqueza, consérvala. La vida es un misterio, atraviésalo. La vida es un himno, cántalo”.

Esto quiere decir que para la vida es importante tener principios y ponerla al servicio de algo más elevado.

La vida ha de ser vivida de forma responsable como gran empresa realizadora de valores, al servicio de unos altos principios. Para vivir bien es indispensable tener principios, normas, valores, convicciones e ideales. Necesitamos ante todo principios claros y firmes que nos orienten en la senda vital, en este camino duro y a veces lleno de confusión que es la vida. Los principios, las normas, los valores, las convicciones y los ideales son las fuerzas que forjan la vida, que le dan unidad, densidad, cohesión, sentido, argumento y valía.

Quien vive sin principios, sin convicciones y sin ideales es imposible que llegue a comprender la vida como realmente es, a captar todo su valor y a saborearla de forma satisfactoria y sazónada. No llegará a descubrir sus más hondos secretos, que únicamente se revelan a quien ama la vida y se esfuerza por conocerla y organizarla como es debido.

Para que nuestra vida se desarrolle con normalidad tiene que estar principiada, tiene que estar fundada o cimentada sobre sólidos principios que se hallen bien establecidos y asentados en la propia conciencia. Los seres humanos necesitamos principios que nos indiquen lo que hay que hacer y lo que hay que evitar, lo que nos beneficia y lo que nos perjudica, lo que favorece la vida y lo que la daña o contamina. Principios que nos ayuden a entender la vida y a construirla con acierto, que nos muestren el camino a seguir, que nos muestren con claridad cuál es nuestro norte y nuestra misión en la vida. Principios que nos proporcionen los criterios indudables para distinguir entre lo verdadero y lo falso, entre lo bueno y lo malo, entre lo valioso y lo carente de valor.

Los principios --cuando son realmente tales-- dan orden y unidad a nuestra vida. Nos permiten organizarla y articularla con realismo, coherencia y autenticidad, dándole así enjundia, intensa vitalidad, fuerza y eficacia. Gracias a ellos podemos vivirla con todas las de la ley, sin mengua de sus posibilidades, con altas miras pero al mismo tiempo con los pies bien asentados en el suelo de lo real, sin perdernos en un irrealismo idealista ni en un burdo materialismo.

Pero estos principios orientadores de nuestro vivir han de ser principios no inventados o elegidos caprichosamente, sino basados en una nítida y profunda visión de la realidad. Principios objetivos, situados más allá de cualquier veleidad o parcialidad subjetivista, por encima de gustos, opiniones o apetencias personales. Principios de naturaleza suprarrazional y supraindividual, universales, intemporales, permanentes e inalterables, anteriores y superiores a cualquier criterio individual, independientes de nuestra voluntad, capaces de regular y someter las vicisitudes del devenir (los hechos crudos, las circunstancias cambiantes del tiempo y del espacio). No podemos admitir como principio cualquier idea o teoría que sea producto de una mente particular, por muy genial que sea.

De esos principios tenemos, por otra parte, que estar convencidos. Es decir, han de devenir en nosotros honda convicción, un criterio recio y consistente, amasado con la propia experiencia vital, que no esté sujeto a los vaivenes del propio mundo sentimental o instintivo ni tampoco a las

presiones que vienen del mundo exterior, de las circunstancias o del ambiente que nos rodea. No pueden ser meras elucubraciones mentales sin raíces en nuestra vida real, sino que tienen que ser algo vivido y vívido, algo con lo que nos sentimos totalmente comprometidos y a lo que adherimos desde el fondo de nuestro ser. Los principios deben cuajar en convicciones que actúen como cimientos de nuestra manera de ver la vida, dándonos una certeza capaz de vencer cualquier duda, vacilación o inseguridad. No creemos en ellos por lo que nos han dicho, sino porque los hemos vivido, visto, experimentado y comprobado por nosotros mismos.

Los principios son las razones que tenemos para vivir. Viene a ser los cimientos del edificio personal, los elementos constitutivos de la cimentación sobre la que se alza el gran castillo o la grandiosa catedral que es la persona con su vida, en su doble dimensión de intimidad y sociabilidad. Son ellos los que forman la brújula que nos orienta y guía en esta gran navegación que es nuestra aventura vital. Sin esta brújula nuestra singladura a lo largo de la vida está condenada al fracaso. Y ejercen ese papel de brújula que señala en todo momento el norte porque son las semillas de la Eternidad en el flujo del tiempo.

Son los principios los que nos centran y centran nuestro vivir. Son ellos los que, iluminando nuestra inteligencia, fortaleciendo nuestra voluntad y encendiendo nuestro ánimo, nos permiten realizar los valores que han de elevar nuestra vida. Y de los principios hemos de extraer las normas a las que ajustar nuestra conducta y nuestra manera de ser, nuestra forma de reaccionar ante los acontecimientos. De los principios, una vez asimilados, extraemos las ideas y los ideales que nos han de guiar en nuestra andadura vital. Y gracias a los principios podemos forjarnos el ideal de vida que nos permitirá irnos superando y alcanzado metas cada vez más altas.

Las convicciones nos dan un suelo firme y estable sobre el que movernos y sobre el que construir nuestra vida, mientras que los ideales tiran de nosotros hacia arriba sacando a luz lo mejor de nosotros mismos y haciéndonos avanzar hacia la perfección, esa meta inalcanzable pero que no podemos perder nunca de vista, pues es exigencia de nuestra propia naturaleza.

Una vida sin principios, sin norte y sin fundamento, sin convicciones y sin ideales, no merece el nombre de “vida humana”. Es una vida anormal en el pleno sentido de la palabra, que no hará sino crearnos problemas insolubles y sembrar nuestra vida de dolor y sufrimiento. Si prescindimos de los principios, nuestra vida será un caos, una anarquía. Eso es justamente lo que quiere decir la palabra “anarquía”, “carencia de principio” (del griego *anarkhé*: *an-*, sin, y *arkhé*, principio). Y en el caos y en la anarquía no vamos a encontrar sino confusión, incertidumbre, angustia, desazón, sufrimiento, desilusión y frustración.

Es lo que ocurre en este mundo en el que vivimos, un mundo caótico y anárquico que, habiéndose entregado a un relativismo radical, carece de auténticos principios y ha puesto toda su fe en el bienestar económico, en el egoísmo individualista y en el culto al dinero. En esta ausencia de principios --tras la que se oculta, lo que aún más grave, una aversión a los principios y a todo lo que éstos encierran y significan-- está la raíz profunda de la crisis que padecemos.

Una vida desprincipiada (*unprincipled* como dicen los anglosajones) es una vida infundada (o sea, sin nada en lo que fundamentarse), desvalorizada (sin valores, depreciada y devaluada), desfondada (sin fondo, sin fuerza ni empuje), desorientada y desnortada, descentrada y desequilibrada, privada de centro integrador, sin eje de equilibrio. Al carecer de principios, carecerá de los cimientos necesarios para crecer y desarrollarse de forma sana, coherente y fiable. En ella se darán con frecuencia esas situaciones insostenibles, ante las cuales, por su carácter penoso y absurdo, solemos exclamar: “esto no es vida”. Porque efectivamente no es realmente vida, ni merece este nombre, aquella que carece de principios o que pretende asentarse sobre principios arbitrarios, pseudo-principios sin validez alguna. En ella uno se verá zarandeado y vapuleado por los acontecimientos a los que no acierta a encontrar el menor sentido, se moverá azacaneado de aquí para allá sin ver claro hacia dónde va y sin comprender lo que le sucede.

Sin principios la vida se degrada, queda deshilachada, deshilvanada y desmadejada, pues los principios vienen a ser el hilo dorado con el que está tejida la vida humana, la urdimbre y la trama que la configuran, las costuras que le dan consistencia. Si la vida ha sido analógicamente

equiparada a una conversación o diálogo con la realidad que mantenemos desde que nacemos hasta que morimos --conversación en la que el hombre habla consigo mismo, con los demás hombres, con el Universo y con Dios--, los principios, así como la fuerza principal que en ellos se contiene y de ellos dimana, vienen a representar el hilo de tal conversación vital. En este sentido, la ausencia o pérdida de los principios viene a equivaler a perder el hilo de la conversación. Al perderlos uno ya no sabe de qué se habla, no se tiene nada que decir, no se participa ni se puede participar en el intercambio de ideas y experiencias, no se tiene nada que aportar a la charla y uno se encuentra realmente perdido en el ruido de palabras y gestos ininteligibles.

Lo que tenemos que tener bien claro, en esta hora de materialismo, hedonismo, escepticismo e indiferentismo, es que la vida sólo adquiere valor y está en forma cuando es vivida al servicio de un gran ideal. Un ideal que esté inspirado por buenas ideas, que sea expresión de altos y firmes principios. Para dar sentido a mi vida tengo que ir en pos de un ideal, tal vez inalcanzable (como ideal que es), pero al cual puedo y debo aproximarme lo más posible. Un ideal de perfección, de grandeza y nobleza humanas, al que trataré de ajustarme, esforzándome por hacerlo realidad en mi vida de todos los días y en mi manera de ser. Renunciar a ese ideal sería condenarme a la mediocridad, a la trivialidad de una existencia vulgar, insípida, indigna y mezquina.

Sr. Medrano, en sus escritos aparece como un hilo conductor la trascendencia. ¿Podría explicar qué relación existe entre vida y trascendencia? ¿Puede la vida tener su justificación y encontrar su sentido en el bienestar material, el desarrollo económico y el progreso tecnológico?

En la vida humana es elemento esencial la dimensión trascendente. Siendo el hombre un ser espiritual, para que su vida discurra de forma satisfactoria, sana, libre y feliz, tiene que dar a su vivir una orientación vertical, que lo proyecte hacia lo alto y tenga siempre en cuenta su fin último. No es posible una vida auténticamente humana si se prescinde de la trascendencia.

La vida humana es la resultante del cruce entre dos líneas de signo aparentemente opuesto, pero en realidad complementarias y perfectamente armonizables. Consiste --y esto es parte de su misterio-- en el encuentro de la horizontal del devenir con la vertical del ser, la confluencia de la horizontalidad de la vida sensible con la verticalidad del espíritu o, si se prefiere, de la vida suprasensible. Por un lado tenemos la dimensión horizontal de lo natural, lo sensual y material, lo condicionado, lo contingente, lo fenoménico, lo temporal y perecedero, lo efímero, lo inmanente, lo relativo, lo sometido a las condiciones del tiempo y el espacio. Por otro lado, nos encontramos con la vertical del ser, de lo sobrenatural, lo espiritual, lo trascendente, lo incondicionado, lo absoluto, lo permanente, lo eterno, lo intemporal, lo que está más allá del devenir cósmico y de la existencia empírica. La unión e interacción de ambas tendencias o fuerzas nos da al ser humano y la realidad de su vida, con toda su dignidad y grandeza.

La primacía en esta dualidad constitutiva corresponde, lógicamente y por principio, a la trascendencia. En ella radica la fuerza suprema, el poder determinante, el impulso primario y fundamental. Y esta verdad no es cuestión de fe o de creencias, sino el simple resultado de ver la realidad tal como es, con mirada realista y penetrante, con los ojos del intelecto bien abiertos.

Para que se entienda mejor todo esto, habría que empezar por aclarar lo que es y significa la trascendencia. Ésta ha sido definida como una “fuerza constitutiva esencial”, una “presencia radical y luminosa”, un “horizonte de luz explicativa”, un “ámbito de plenitud, ulterior a las cosas” (Jaime Castañé). Es el dominio del Ser (que se halla por encima del devenir y lo rige), de la pura Presencia, de lo supremamente Real, de la Realidad plena y total. Como su nombre indica es lo que está más allá o por encima del mundo visible, de la experiencia espacio-temporal o de la existencia condicionada en que nos movemos (del latín *trans-scendere*, ir más allá o más arriba:

scendere = subir, *trans* = por encima). La trascendencia es la dimensión supra-cósmica, el reino de lo absoluto, de la no-relatividad y la no-limitación. Siendo un principio de luz y de iniciativa, en ella radica el poder de iluminación, de esclarecimiento y de dinamismo activo. Es la fuerza de la trascendencia lo que permite al hombre iluminar su vivir y llevar a cabo una vida activa que brote del propio interior, y, por ende, trascender las limitaciones de la existencia física, corporal o natural.

La trascendencia conforma el núcleo de la vida personal. Es lo que realmente nos constituye, lo que nos hace ser quienes somos (un *quien* único e irrepetible) y lo que somos: seres humanos y personas, creaturas libres con capacidad de decisión. En ella está nuestra mismidad, nuestro ser esencial, nuestra intimidad más honda. A la trascendencia pertenecen la consciencia (el ser uno consciente de sí mismo) y la conciencia (la voz interior que nos dice cómo hemos de actuar y nos indica si hemos obrado bien o mal), la interioridad, el secreto de la propia identidad, el núcleo o eje vertical que configura a la persona como unidad integradora de la multiplicidad (los múltiples elementos, factores, pulsiones y tendencias presentes en el individuo). Desde la trascendencia y abriéndose a ella, está el hombre presente a sí mismo. En la trascendencia está el origen del conocer, del amar, del querer y del decidir, actos que hacen la superioridad del sujeto humano, haciendo que sea realmente sujeto y no objeto (sujeto de la existencia, de la historia, de los acontecimientos). Es la trascendencia la que nos da el poder de constituirnos, de hacernos, de afirmarnos como seres personales dotados de dignidad y libertad. Es la trascendencia la que da al ser humano su superioridad sobre toda clase de estructuras y recursos, sobre lo material y efímero, sobre los hechos y los datos, sobre los sucesos que puedan ocurrir en su vida.

Por la confluencia de lo Absoluto y lo relativo que se da en el ser humano, por esta irrupción de la trascendencia en el plano vital y natural que lo configura como tal ser humano, ha podido decir Frithjof Schuon que el hombre es un ser relativamente absoluto y absolutamente relativo. La humanidad resulta de la fusión misteriosa de relatividad y absolutidad, de temporalidad e infinitud, de mortalidad e inmortalidad. En el plano de la relatividad se sitúa la individualidad del sujeto, su corporeidad, su psiquismo, sus sentimientos y emociones, etc. En el plano de la trascendencia hay que ubicar, en cambio, la realidad espiritual del sujeto, su personalidad metafísica, su esencia inmortal. No podremos entender al hombre, a la persona humana y su vida, si prescindimos de una de estas dos dimensiones. Los sepamos ver o no, somos el resultado del cruce de la verticalidad trascendente y la horizontalidad terrena.

La humanidad se sitúa en la cima superior de la Creación justamente por la trascendencia que porta en el fondo de su ser. Si la trascendencia hace nuestra superioridad, dándonos al mismo tiempo nuestra identidad, lo que realmente somos en esencia, la negación de la trascendencia nos coloca en una posición de inferioridad, al tiempo que nos hace perder la identidad, la cual en vano buscaremos en cosas accesorias o secundarias, en ídolos que nos inventamos de manera fraudulenta. Privado de la dimensión trascendente, el ser humano queda a merced de las vicisitudes, oscilaciones, sacudidas y vaivenes del agitado y caótico océano que es la vida abandonada a sí misma. Sólo por medio de la fuerza y la luz que vienen del mundo trascendente podemos dominar las circunstancias (en vez de ser sus víctimas), liberarnos de su presión abrumadora y escapar a la acción de los poderes hostiles del mundo exterior, contrarrestando de manera eficaz su influencia laminadora o destructiva.

En nuestra vida el espíritu, la fuerza trascendente, viene a ser el poder constituyente, en el sentido más estricto de la expresión, puesto que es la potencia posibilitadora de la realidad humana, la fuerza que constituye al ser humano como tal. Pero en la vida personal es, además, recurriendo a un símil político, el poder legislativo, porque de ella dimanar los principios y normas que rigen nuestra vida, y el poder ejecutivo, ya que en ella reside la fuerza última que nos permite tomar decisiones y ejecutar o llevar a cabo los actos necesarios para determinarnos, edificarnos y vivirnos como personas. Cosas todas ellas que el animal no puede hacer.

En la trascendencia están las raíces últimas de la vida, su razón de ser y su consumación, su origen y su fin último. Quien dice “trascendencia”, dice “ultimidad”, con todo lo que esta voz

encierra en su significado de “supremo”, “decisivo”, “definitivo” o “irrevocable”. Hacia ella apuntan, por ello, las preguntas decisivas o preguntas últimas del ser humano: ¿quién soy yo?, ¿de dónde vengo?, ¿hacia dónde voy? Sólo a la luz de la trascendencia adquieren pleno sentido y total vigencia los valores, y sólo bajo esa luz trascendente pueden las cosas adquirir sentido y valor.

La acción de la trascendencia sobre la vida humana se ejerce a través de la perpendicular que desciende de lo alto, con su mensaje de luz y de amor, transmitiendo fuerza y poder a la persona para que pueda cumplir su destino. Esa influencia descendente, que es una línea de iluminación y poder transformador, provoca, a su vez, la reacción trascendente del ser humano, que dirige hacia arriba su mirada, elevando hacia lo alto su inteligencia y su voluntad, junto con la acción correspondiente, en respuesta a la gracia recibida del más allá. Para que sea realmente humana, la vida tiene que tener una orientación ascendente, que la lleve hacia arriba, siempre con el punto de mira puesto en el horizonte ultraterreno y supracósmico.

En el ser humano y en su vida, la vertical del Espíritu ha de afirmarse por encima de la horizontal terrena, mundana, material, anímica y biológica, imprimiendo a esta última orden, sentido, medida y armonía. Para vivir con dignidad y plenitud, el ser humano tiene que dar prioridad a su vida interior, que es la que le constituye como persona. Allí donde la vida se quede en lo exterior, en lo superficial, en lo puramente material, olvidando la dimensión espiritual, perderá en calidad, altura, salud y autenticidad.

La vida tiene que abrirse a lo que está más allá de la vida. Para ser auténtica vida, tiene que estar en sintonía con lo que la trasciende, orientando sus antenas hacia aquello que se eleva por encima de ella. Una vida cerrada, encerrada o reclusa en sí misma es una vida enferma, que no está en orden y, por ende, no está en condiciones de funcionar como debiera ni puede alcanzar el alto nivel al que debería aspirar. Será una vida incapaz de llegar a ser lo que debe ser y está llamada a ser. Con su cerrazón y hermetismo, con su negativa a abrirse a la realidad trascendente, es la negación misma de la vida, que ha de ser abierta, receptiva, flexible y fluida, sin clausuras ni rigideces, ágil y vibrante, dispuesta a renovarse sin cesar, tanto en el plano físico como en el mental, anímico, moral y espiritual.

Sin el poder y la fuerza que nos vienen de la trascendencia estamos perdidos. No pueden venirnos sino males, desorden, confusión y zozobra. Nuestra vida se torna inhóspita, desértica y desabrida, oscura y turbia, seca y fría, incluso gélida. Nos perdemos en el laberinto de la existencia, quedamos desorientados, nos sumimos en la impotencia y la insignificancia. Y, en consecuencia, iremos dando bandazos y palos de ciego, sin acertar en lo principal, sin saber adónde ir, y nos asolarán toda clase de calamidades. Si damos la espalda a la trascendencia, nos hundimos en el torbellino del devenir. Y, como consecuencia de ello, nuestra vida se verá condenada a la desunión, a la desintegración y a la dispersión, quedará empobrecida, desnutrida y desvitalizada. Y esto tanto a nivel individual como en el plano colectivo.

Una vida centrada exclusivamente en las cuestiones materiales, económicas o tecnológicas, o que tome tales cosas como motivo y objetivo primordial, será una vida deprimida y deprimente. No sólo de pan vive el hombre. El ser humano necesita, sobre todo, alimento trascendente, espiritual y metafísico para poder dar sentido a su vida. Es interesante y muy útil tener dinero, casa, coche, televisión, nevera y ordenador, pero en la vida hay cosas mucho más importantes que tenemos que tener muy en cuenta.

¿No lleva semejante concepción a despreciar el cuerpo, la realidad sensible y material, ignorando o descuidando aspectos importantes para la vida?

En absoluto. Más bien todo lo contrario. Es a la luz de la visión trascendente cuando todas las cosas, todos los aspectos y dimensiones de la existencia, adquieren su verdadera significación y son valorados en toda su importancia. Es desde la perspectiva trascendente como llegamos a

percibir el alcance y magnitud facetas de la vida, asuntos, actividades o vivencias, que nos parecían baladíes, carentes por completo de interés y de relevancia.

Para la perspectiva trascendente, que es la única plenamente realista por ser la única que ofrece una visión integral, elevada y profunda de la realidad, todo tiene un gran valor. No hay nada que quede excluido o se considere sin interés. Hasta el más ínfimo detalle se carga de sentido, quedando revestido de una luminosidad tal que es capaz de reflejarse sobre el resto de la vida e iluminarla con su resplandor.

Todo en la vida tiene enorme importancia. Cuando nos situamos en la perspectiva trascendente es cuando las cosas menudas de la existencia cotidiana cobran su mayor realce y adquieren todo su valor. La visión trascendente, espiritual o sagrada, nos enseña a vivirlo todo de forma ritual, como quien realiza un rito sacro, con lo cual aquello que estamos haciendo en cada momento queda elevado de nivel y adquiere una fuerza liberadora, redentora y renovadora. Nos enseña, en suma, a vivir a fondo hasta la más pequeña o insignificante de nuestras experiencias.

Hasta en el más ínfimo de nuestros actos, hasta en la más vulgar y ordinaria de nuestras ocupaciones o experiencias, se revela la trascendencia. Como decía Santa Teresa de Jesús, Dios está presente también en las sartenes y los pucheros de la cocina. Cualquier actividad --el trabajo, la diversión, el descanso, el alimentarse, el leer o estudiar, el caminar, el mantener relaciones sexuales, el hacer ejercicio-- ha de ser vivida con la máxima atención, con ánimo abierto, con receptividad espiritual, como si nos fuera en ello la vida, como si se tratara de una plegaria o de una ofrenda sagrada a la Divinidad.

Cuando en nuestra vida irrumpe la influencia trascendente, aprendemos a valorar actividades y acciones de la vida cotidiana a las que hasta entonces no habíamos prestado la menor atención o que incluso despreciábamos. Acciones biológicas, orgánicas o fisiológicas de lo más normal, en las que apenas habíamos reparado, cobran una inusitada significación. Acciones tales como respirar, comer, beber, dormir, andar, barrer, planchar, defecar, ducharse, lavarse los dientes, coger un libro o un vaso, abrir un paraguas, subir o bajar unas escaleras, empezamos a vivirlas de manera muy diferente, viendo que no son tan intrascendentes como pensábamos y descubriendo que nos aportan algo muy valioso.

Llegamos a prestar atención, observándolos de forma cuidadosa y respetuosa, incluso a fenómenos naturales como la digestión, la circulación de la sangre, el movimiento de nuestros miembros, la distensión muscular y nerviosa o el funcionamiento de los sentidos. Nos hacemos más conscientes de todo ello. Las sensaciones, las impresiones e informaciones que recibimos de los sentidos, tanto de la vista y el oído como del gusto, el tacto y el olfato, las sentimos con mayor intensidad y pureza. Y lo mismo ocurre con los sentimientos y las emociones, con los pensamientos que surcan nuestra mente, es decir, con todo aquello que brota en el alma, en nuestro mundo psíquico.

Importancia capital tiene, en este sentido, la respiración, que se erige en piedra angular y columna vertebral de cualquier método o técnica espiritual, como puede comprobarse en la meditación del Zen y del Yoga. En el movimiento rítmico de la respiración, cuya influencia en el bienestar físico y en el funcionamiento de la mente resulta evidente, podemos experimentar, por cierto, de modo directo e inmediato nuestra conexión con el Cosmos y comprobar cómo hay Algo que nos mueve y nos guía, haciéndonos respirar, hasta el punto de que podemos decir que “somos respirados”.

La misma postura corporal reviste especial valor para el crecimiento interior. Ya estemos de pie, sentados o acostados, ya vayamos caminando o estemos quietos, sea cual sea la pose que adoptemos, es importante prestarle atención, estar presente en ella. El ser en todo momento conscientes de la postura que adopta nuestro cuerpo, así como de los gestos o muecas que podamos hacer en cada instante, tratando al mismo tiempo de que todos ellos sean dignos, mesurados y correctos, constituye una técnica de alto poder formativo, que forma parte de las diversas disciplinas espirituales en Oriente, como ha puesto de relieve Karlfried Graf von Dürckheim.

Un elemento importante en cualquier disciplina espiritual es el permanecer consciente de todos los cambios, fluctuaciones y vicisitudes que ocurren tanto en nuestro cuerpo como en nuestra alma. En la disciplina budista, por ejemplo, se insiste en la necesidad de observar atentamente, de manera objetiva, sin emitir ningún juicio sobre ello, en todo lo que pasa en el propio mundo físico y psíquico. Se trata de vivir en todo momento alerta, viendo con claridad lo que nos sucede, lo que pasa dentro de nosotros o a través de nuestra alma: cómo nos sentimos en cada momento, qué impresión nos producen los hechos que ocurren en nuestro entorno, cómo reaccionamos ante las diversas situaciones, cuándo irrumpe en nosotros la ira o un mal pensamiento. Lo cual hace que tengamos un mayor dominio de nuestra vida mental y emotiva.

La visión trascendente nos enseña asimismo a cuidar con esmero las cosas que usamos en la vida diaria, tratarlas casi como si fueran seres vivos que conviven con nosotros. El lápiz o la pluma que empleamos para escribir, la silla que nos sirve para sentarnos, la mesa sobre la que comemos o trabajamos, la toalla que usamos para secarnos, la cuchara el tenedor que usamos para comer, la casa que es nuestro hogar, el coche o la bicicleta con que nos desplazamos: seguramente nunca habremos pensado en la gratitud y la atención amorosa que les debemos. No nos damos cuenta que son nuestros compañeros en el camino de la vida, que han venido a nosotros para que vivamos de manera más grata y feliz.

En todos estos objetos debemos ver otros tantos dones que la Vida nos otorga. Otros tantos bienes con los cuales nos obsequia para ayudarnos a vivir. Tenemos que usarlos con gratitud, con respeto, y hasta con veneración. Guiado por una visión espiritual y trascendente de la vida, Vinoba Bhave, compañero de Gandhi en la lucha por la independencia de la India, exhortaba a tratar a las sandalias, la ropa y las herramientas de trabajo con el mismo ánimo con que se trata a un compañero o un buen amigo, dándoles las gracias por el auxilio que nos prestan cada día y procurando cuidarlas, mantenerlas limpias y en buen estado.

La vida se compone de formas, colores, sonidos, sabores y olores que hay que saber apreciar, disfrutar y saborear. Todo en la vida tiene un simbolismo, un significado, un sentido y un mensaje. Todo está cargado de poesía. Todo es susceptible de ser experimentado y vivido como ayuda para crecer, madurar y enriquecerse internamente. El frío y el calor, las plantas y los animales, la luna y el sol, el agua y el fuego, la lluvia y la nieve, la montaña y el mar: todo está rodeado de una aureola significativa, inteligente e inteligible. Todo aparece revestido de significación y de fuerza. Todo vibra con palpito sabio y amoroso. Todo nos habla y puede transmitirnos enseñanzas sumamente provechosas. Todas las cosas y todos los seres pueden ser nuestros maestros. Y lo serán ciertamente, enviándonos un mensaje del más alto valor, rico en contenido y enseñanzas, si sabemos adoptar la postura adecuada ante ellos, si sabemos mirarlos y escucharlos con sagrado respeto.

Como se puede apreciar, la espiritualidad, cuando es integral y auténtica, cuando está bien enfocada y es correctamente vivida, nos abre al descubrimiento de los pequeños y grandes tesoros que encierra la vida. Nos hace ver que no hay nada en la existencia que sea baladí o despreciable. Hasta lo ínfimo, lo accidental, lo superficial y lo secundario cobran una inmensa relevancia, pudiendo convertirse en elemento liberador y revelador de la Verdad. Todo puede y debe ser vivido como una epifanía o teofanía, esto es, como una revelación de la Realidad suprema y eterna que se oculta tras el velo de la existencia. Lo relativo es cauce y emisario de lo Absoluto. Desde el abrirse de una flor al vuelo de un pájaro, desde la sonrisa que resplandece en un rostro humano al brillo de la aurora en el amanecer: en todos los detalles y gestos de la vida, en todas nuestras vivencias y en todas las ocasiones u oportunidades que la vida nos ofrece, hay un reflejo de lo que está más allá de la vida.

Hay que huir de posturas espiritualistas que, por lo general, son tan hostiles a lo material y corpóreo como a lo verdaderamente espiritual. Un espiritualismo o trascendentalismo que, pretendiendo realzar lo espiritual, sobrenatural y trascendente, cae en el error de menospreciar o infravalorar la realidad natural, material y sensible, resulta tan rechazable como el materialismo que ignora o niega la realidad de lo que está por encima de la existencia empírica y fenoménica.

No deberíamos caer tampoco en un sobrenaturalismo que defienda la existencia de una oposición o conflicto insalvables entre lo sobrenatural y lo natural, entre lo eterno y lo contingente, entre lo absoluto y lo relativo. Hay que ver la realidad con una visión más integral, realista y armonizadora. Los “ismos”, con su obsesión de subrayar o absolutizar un aspecto concreto de la realidad (así, por ejemplo, el individualismo, el relativismo, el pacifismo, el nacionalismo, el vitalismo, el voluntarismo, el racionalismo, el subjetivismo, el psicologismo, el racismo, el economicismo, el feminismo o el cientifismo), son siempre erróneos, pues conducen a una visión deformada y distorsionada de lo real.

La trascendencia encierra, por tanto, un mensaje de superación y liberación.

En la trascendencia está la clave de nuestra libertad, de nuestra autenticidad, de la renovación y rejuvenecimiento de nuestra vida. Por su misma naturaleza y como su mismo nombre indica, nos invita a trascendernos, a superarnos, a elevarnos por encima de nosotros mismos, a sobrepasar o trascender nuestras propias limitaciones, muchas de las cuales nos las hemos impuesto nosotros mismos por nuestro enfoque erróneo en la manera de vivir, por nuestra equivocada actitud a la hora de vivirnos a nosotros mismos.

Únicamente por medio de la visión trascendente puede el hombre superar su propia inferioridad, la mezquindad e impotencia que lo ata a lo terreno, que le somete a lo más bajo y rastrero que hay en él, en su individualidad. Sólo asumiendo su destino trascendente puede el hombre proyectarse hacia niveles superiores de vida, hacia las más altas cotas del ser. Sólo mediante la apertura a la trascendencia podemos vivir con plena consciencia y evitar el quedar esclavizados a los bajos fondos de nuestra alma, a las pulsiones y tendencias negativas que brotan de nuestro subconsciente.

Swami Ramdas, una de las grandes figuras de la espiritualidad hindú en el siglo XX, lo ha expuesto con magistral claridad: “La vida no puede revelar completamente su poder creador más que una vez que su visión limitada se transforma en una visión amplia, que lo abarca todo. En la vida, la gran búsqueda llega a buen término en la medida en que uno encuentra esta visión infinita”. Y esta visión amplia, global, panorámica, infinita, que lo engloba todo, es justamente la visión trascendente. El mismo Ramdas no deja de señalar que “mientras la vida sea vivida para satisfacer los placeres egoístas y sensuales, será vivida en vano”.

Al entrar en acción la trascendencia, al hacerse presente y operativa en nuestra vida, libera energías que estaban reprimidas, sofocadas o anuladas; empiezan a actuar aquellas energías positivas, benéficas, creativas y renovadoras que porta el ser humano dentro de sí y que nos son vitales, lo más vital para articular y encauzar bien nuestra existencia.

La visión trascendente nos permite descubrir nuestra propia superioridad como seres humanos, viendo en qué consiste realmente tal superioridad y sobre qué bases se asienta. Nos permite desarrollar y actualizar (o sea, poner en acto) las capacidades, cualidades y aptitudes que hacen del ser humano “el rey de la Creación”, lo que es tanto como decir “el rey de la Vida”: el rey enviado por la Vida, por la Divinidad, para liberar a la existencia de la negrura y miseria que la amenaza en todo instante. Sólo la acción de la trascendencia puede liberar las fuerzas de bondad y de luz que habitan en nosotros y que son las que han de permitirnos enfocar bien la vida y desarrollarnos como personas, ejerciendo así una un influjo redentor y salvador sobre el mundo. Es aquel “salvar mi circunstancia” o “salvar las apariencias” (lo que aparece y se manifiesta en la existencia) de que hablara Ortega.

La trascendencia es la realeza y majestad de la persona humana. En ella está el cetro que, como símbolo de la vertical del ser, le da autoridad y poder, le infunde poderío y le otorga plenos poderes, potencia sus mejores cualidades, la autoriza y posibilita para hacer todo aquello que está llamada a hacer, la apodera o empodera (*empower* como dicen los anglosajones). Es el poder que, al hacer que nuestra acción arranque *desde dentro* de nosotros mismos, nos permite ser realmente

actores y autores de nuestra propia vida, tener autoridad sobre ella y actuar libremente, en vez de convertirnos en seres o entes reactivos, cuya acción viene inducida o determinada *desde fuera*, surgiendo en realidad y de hecho como reacción frente a lo que ocurre en el entorno. Gracias a esta acción liberadora de la trascendencia podemos decir que vivimos realmente... o regimiento.

“Las almas nobles tienen una cierta realeza”, decía Filón de Alejandría. Como se han embriagado de sabiduría pura, no pueden ser más que libres: “llevan dentro de sí un fruto de felicidad”. Por eso se puede decir, según el filósofo hebreo, que los hombres buenos y sabios “son gobernadores de todas las cosas y reyes de reyes”. En la misma idea insiste Lao-Tse cuando compara al Sabio con el Emperador, afirmando que se sitúa en el centro del Imperio y es capaz de mantenerlo en orden y unidad; siendo aquí la imagen del Imperio una expresión simbólica que alude, alegóricamente, al reino del propio mundo interior.

Al dar una proyección trascendente a nuestra vida, despierta y se afirma en nosotros nuestro mejor yo, el Yo real, el Yo profundo y verdadero, que yacía dormido, casi sepultado, en el centro y el fondo de nuestro ser. El Yo real en la doble significación de la palabra española “real”: en el sentido de verdadero y auténtico, lo que es conforme a la realidad; pero también en el sentido de regio, soberano, imperial, lo que va vinculado a la realeza (*royal* en inglés, *regale* en italiano --distinto de *reale*--, *königlich* en alemán). Es el “Gran Yo” del que nos hablan algunas doctrinas orientales, el *Dai-Ga* de la tradición budista japonesa (*dai* = grande; *ga* = yo), contrapuesto al *nin-ga*, “el pequeño yo”, el yo falso y mezquino (todas estas ideas de pequeñez, mezquindad, ruindad, falsedad, cosa poco o nada fiable, son las que expresa la voz japonesa *nin*: la pequeñez ha de ser aquí entendida en el sentido de insignificancia, trivialidad, futilidad, minucia, poquedad, nadería, cosa nimia e insustancial).

Este Gran Yo, el Yo real o regio, el Yo líder o caudillo, que es nuestro Yo trascendente y eterno, debe erigirse en dirigente indiscutido de nuestra vida, sometiendo al yo falso, contingente, irreal, ilusorio, superficial, mezquino, rebelde y usurpador. Este último es el ego, enemigo del orden y de la unidad, foco de odio y desamor, contrario a todos los valores y fomentador de todos los antivalores, visceralmente hostil a la verdad, al bien, a la belleza y a la justicia.

La progresiva afirmación del Yo real nos llevará hasta los niveles de lo supra-humano, aproximándonos así a la conquista del ideal del Super-hombre o Supra-hombre, *der Übermensch* que cantara Nietzsche, aunque no de forma demasiado acertada, por partir de unos presupuestos vitalistas, irracionistas y antiespirituales. Idea también cara a Sri Aurobindo y otras destacadas figuras espirituales del Oriente. Así Ma Ananda Mayi, la gran santa y maestra espiritual de Benarés, exhortaba a cada uno de sus discípulos a elevarse al nivel de un *Super-man*, un ser superior por su unión a la Divinidad. Y sentenciaba que esta meta del Superhombre es el destino del ser humano.

El espíritu, el poder trascendente es la fuerza liberadora de la vida. Es la fuerza de vida por excelencia, el poder vivificante y vitalizante, el que vivifica la vida pues nos pone en contacto con la energía vital que, como un aliento sagrado, recorre el Universo. Bien se puede decir que la trascendencia es la fuente de la eterna juventud, pues nos renueva y rejuvenece con su inagotable veneno de vitalidad.

Aflora en este punto un tema, el de la lucha con el ego, al que usted ha prestado una especial atención en varias de sus obras.

El combate con el ego o la liberación del ego, el liberarse de su fuerza negativa y opresora, constituye un capítulo decisivo del arte de vivir. El ego es el gran enemigo que obstaculiza nuestra senda vital. Es el adversario congénito que nos amarga la vida y siembra en ella el caos y el sufrimiento, amenazando con echar por tierra todos nuestros intentos de dar la orientación correcta a nuestro vivir. De ahí que sea fundamental saber cómo desenmascararlo y derrotarlo.

Para lo cual necesitamos conocer sus artimañas, su manera de operar y los lugares donde traidoramente se oculta.

El ego, el falso o pequeño yo, es por naturaleza mentiroso y falsificador, tramposo, embaucador, manipulador, sembrador del mal, despótico y tiránico. Nuestros males no vienen tanto del mundo que nos rodea, como solemos pensar, cuanto de este enemigo interno que tiene su guarida dentro de la propia alma. De él brotan todos los vicios, todas las debilidades y lacras morales e intelectuales que nos dificultan la vida, dañándola y enfermándola: la soberbia, la vileza, la roncería, la pereza, la desidia, la cobardía, la lascivia, la ira, el resentimiento, la envidia, la inconstancia, la irresponsabilidad, la tacañería, la codicia, la avaricia, la ambición desmedida, la obcecación en el error, la malevolencia (la mala voluntad o mala idea), la maledicencia, el pensar y hablar mal del prójimo, etc. Siendo el núcleo de la negatividad, el ego fomenta todas aquellas tendencias negativas que empobrecen nuestro vivir: la ignorancia, la estulticia, la demencia (el comportamiento demencial), el autoengaño, la ingratitud, la violencia, la agresividad, el mal humor, el desaliento, la indecisión, la melancolía, la tristeza, el aburrimiento, la disipación, la banalidad, la charlatanería, el afán de protagonismo, las manías y obsesiones, la escasa o nula autoestima, el masoquismo y el sadismo (el regodearse en el sufrimiento, ya sea propio o ajeno), el pesimismo, la misantropía, la incomunicación, la búsqueda enfermiza de la soledad, el fanatismo, el sectarismo, etc.

Este yo egótico, astuto y mendaz, es representado en la simbología tradicional de todas las culturas por la figura del dragón, creatura tenebrosa contra la que ha de luchar el Héroe (Apolo, Hércules, Horus, Indra, San Jorge), que simboliza al Gran Yo, mensajero de la Luz y enviado de la Divinidad. En la tradición cristiana, el ego o yo carnal recibe, entre otros, los nombres de “el hombre viejo”, “el viejo Adán”, “el hombre bestial” o “la egoidad satánica”. Frente a este “hombre viejo” se alza “el Hombre nuevo”, “el ser angélico” que es el Yo real, el Yo espiritual que, como Cristo, ha de resucitar del sepulcro en el que lo tiene encerrado el ego. En el Budismo tibetano esta egoidad es llamada “la mente venenosa”.

Con sus malas artes, el ego nos esclaviza, nos cierra y nos ciega: nos impide ver la realidad, hace que nuestra mente se cierre en vez de abrirse, quedando así imposibilitada para la percepción de la verdad de las cosas. Nos cierra y ciega tanto para el mensaje que viene de fuera, del mundo que nos rodea, como para la luz y la voz que vienen de dentro de nosotros mismos, pues no nos deja ver ni oír la verdad que resplandece y resuena en nuestro propio interior. En otras palabras, no permite que capturemos la realidad viva de nuestro Yo auténtico, nuestro superior y mejor Yo. No tolera que lleguemos a descubrir y comprender que ahí, en ese Yo trascendente, está nuestra mismidad, nuestra verdadera identidad.

Al cerrar nuestra mente, el ego nos encierra en su propio mundo particular, estrecho y asfixiante, lleno de sombras y de penumbra, en el que todo queda distorsionado y manipulado de forma tan interesada como torticera. De este modo, nos aísla y separa: el ego es por naturaleza separatista y separador; divide y desintegra todo lo que encuentra a su paso; genera enfrentamientos y conflictos innecesarios; destruye y socava cualquier forma de unidad. Rompe incluso la unidad que deberíamos tener en nuestra persona. Nos separa de los demás, del mundo y de la realidad; nos separa de nosotros mismos y crea separaciones y antagonismos artificiales dentro de nuestro propio mundo personal (hace que se enfrente la razón con los sentimientos, que el ritmo cardíaco no funcione en sintonía con la respiración, que el pensamiento no permita hacer bien la digestión, etc.). El ego nos enfrenta con el entorno, entenebrece nuestra mente y, de este modo, envenena y arruina nuestra vida.

Por culpa del ego, no vivo *en el* mundo, sino *en mi* mundo, un mundo falso, ficticio y autoconstruido, con todos los problemas que esto acarrea. La sombra egótica no me deja ver las cosas con objetividad, imparcialidad y ecuanimidad. A la mente egótica o egoizada no le interesa *la* verdad, sino *su* verdad, lo que es tanto como decir su visión particular de las cosas, sus malabarismos mentales, sus mentiras. El ego es visceralmente partidista. Se mueve siempre en la parcialidad. No ve más que su parte o partido, todo lo mira y considera desde un punto de vista

parcial, todo lo ve parcialmente y de forma interesada. Es incapaz de elevarse a una visión de totalidad, en la que cada cosa encuentre su sitio justo y adecuado.

El ego, nos *deslida*, por así decirlo; es decir, quiebra y deshace el liderazgo normal que debería existir en nuestra vida, imponiendo un orden arbitrario que es en realidad un total desorden, un antiliderazgo del que no pueden surgir sino males. La máxima obsesión del ego es destronar al Yo real y ocupar su puesto, para así imponer su despotismo opresivo.

El ego nubla nuestra inteligencia (haciendo que no vea la verdad y que, en vez de funcionar como es debido, se convierta en astucia marrullera y demagógica), pervierte y debilita nuestra voluntad (haciendo que le atraiga y quiera lo que no debe, al tiempo que le hace rechazar aquello hacia lo que debiera tender), ofusca y manipula nuestra memoria (haciendo que recuerde tan sólo lo que a él le interesa). Con ello, daña seriamente los tres instrumentos de que disponemos para hacer nuestra vida. Pone nuestras tres facultades principales a su servicio, no dejando que cumplan su función correctamente. Fácil es comprobar que el ego pervierte, corrompe y adultera todo. Por eso, no podré vivir en condiciones mientras no me haya liberado de la tiranía del ego.

El egoísmo, el egocentrismo y la egolatría no hacen sino acentuar este ego cuya influencia resulta tan nefasta. Son posturas, más generalizadas y arraigadas de lo que creemos, en las que el ego se ve ensalzado y venerado, ya sea de forma consciente o inconsciente, voluntaria o involuntaria. Convierten en un venerable fetiche al yo espurio y efímero, le rinden culto y lo erigen en dueño y señor de la vida, colocándolo en el centro de las ocupaciones y preocupaciones del individuo. Todo se hace girar, de hecho, en torno a él. La actitud egocéntrica proclama la primacía y el predominio absoluto del “yo y lo mío”. Mi yo y lo que es mío, lo que me pertenece o me interesa, lo que está relacionado conmigo o es de mi propiedad en uno u otro sentido (mi familia, mis amistades, mis cosas, mis ilusiones, mis opiniones, mis preocupaciones, mis penas y mis placeres): he aquí lo que es realmente importante, lo decisivo, lo que tengo que defender, promover e imponer a toda costa.

Y, a este respecto es importante, es importante señalar que una de las causas últimas de la crisis --junto a la ausencia de principios--, es que vivimos en una sociedad individualista, egolátrica y egocéntrica, que ha endiosado el ego individual, erigiéndolo en norma suprema y cayendo así en un yoísmo tan ilegítimo y absurdo como destructor y alienante. El yo o ego del sujeto humano ha sido elevado a la categoría de ídolo al que todo debe sacrificarse y dominador absoluto que impone su voluntad anárquica por doquier. Por eso estamos hoy sin principios. Por eso no hay ni puede haber principios en esta sociedad yoísta en la que vivimos, esto es, auténticos principios rectores y orientadores de la vida humana: porque no se admite que haya ningún principio, norma ni criterio que esté por encima del juicio, la opinión o el deseo del ego o yo individual. Con lo cual la noción misma de principio queda abolida.

La lucha que se plantea en la vida de cada cual es, pues, la del Yo real, noble, profundo, auténtico y verdadero, contra el ego o yo ilusorio, falso, mezquino y superficial. El primero representa la verticalidad del espíritu, con todo lo que lleva consigo: la luz, la bondad, el amor, la virtud, la trascendencia, la alegría, la felicidad y la libertad. El segundo todo lo contrario: la oscuridad, las tinieblas, la maldad, el odio, el vicio, la pura materialidad, la horizontal mundana y terrenal, la tristeza, la amargura, la infelicidad, la opresión y la esclavitud. En el primero se encarnan las fuerzas de la Vida; en el segundo, las fuerzas de la muerte. El ego es el peor enemigo de la Vida, su mortal antagonista.

En la pugna entre el Yo real, luminoso, espiritual e inmortal, y el ego o yo falso, oscuro y efímero, se juega el destino de nuestra vida. De cómo se desarrolle esa lucha en nuestro propio interior, del éxito o fracaso que obtengamos en la misma, dependerá la forma que adopte nuestra vida. Por desgracia, solemos vivir dominados por nuestro ego, tiranizados por ese yo mezquino y miserable que nos engaña, nos tiene aprisionados entre sus garras y nos impide ver las cosas tal como son y descubrir las grandes riquezas de la vida. La victoria de este Yo superior, que se identifica con el ser y la verdad, nos abrirá las puertas al reino de la suprema liberación.

Con el afirmarse triunfal del Gran Yo podremos darnos verdaderamente gran vida. El darse gran vida no consiste, como suele pensarse de ordinario --y con cierta ordinariez--, en hacer lo que a uno le da la gana, rodearse de lujo y confort, gastar dinero a manos llenas, permitirse cualquier licencia, acumular bienes materiales, entregarse a toda clase de diversiones y, en definitiva, dar rienda suelta al ego, sino justo en todo lo contrario. Darse gran vida sólo es posible en el camino regio del Yo real o Gran Yo.

Es de suponer que en la apertura a la trascendencia juega un papel capital la relación con la Divinidad. ¿Qué importancia tiene esto para la vida?

Dios es la Fuente y Raíz de la vida. En Él está el Principio y el Fin de la existencia del ser humano. De la Divinidad arranca toda forma de vida, por lo cual es necesario abrirse a su influencia para que nuestra vida se desarrolle en orden y con normalidad. Todas las doctrinas espirituales de la Humanidad insisten, con fórmulas diversas, en este punto.

Como enseñara Santo Tomás de Aquino, “el deseo de Dios” es el motor de la vida humana. Sólo en Dios puede nuestra vida encontrar su consumación y perfección. Sólo en Él podemos ver satisfechos todos nuestros anhelos. Meister Eckhart lo expresaba así: “¿Qué es la vida? El ser de Dios es mi vida. Pero si es así, lo que es de Dios tiene que ser mío. La es-idad de Dios (*die ist-igkeit Gottes*) es mi es-idad (*meine ist-igkeit*), y sin aumento ni disminución. El justo vive eternamente con Dios, en pie de igualdad con Él, ni más abajo ni más arriba”. Fray Diego de Estella, místico franciscano español, escribe: “todas las cosas naturalmente apetecen su centro y desean su perfección y fin, y en él descansan y se aquietan”. Y añade que, para el hombre, Dios es el centro, hacia el cual le lleva el amor, y sólo en ese centro divino encontrará el contento, la paz, el verdadero placer y deleite. “Sólo en el Señor hallarás quietud y descanso y no en otra cosa alguna de cuantas hay en el mundo. Él solo es tu centro y propia y natural esfera; fuera de Él no hallarás contento, y en Él mucho bien y descanso y gloria”.

Según Swami Ramdas, el fin de la vida no es otro que la realización de la unidad divina, la unión con Dios. Ramdas lo expresa con magistral claridad: “El encanto y la gloria de la vida se manifiestan cuando está armonizada e inmersa en el gran Yo universal que impregna todas las formas, cosas y objetos”. El místico hindú subraya a este respecto que “la meta de la vida debe ser la libertad espiritual”, la cual únicamente se consigue cuando el hombre alcanza “la realización de Dios”, es decir, cuando “se identifica con el Espíritu infinito”.

Hay que puntualizar, no obstante, que solemos tener una idea de Dios demasiado estrecha y superficial. Nos lo imaginamos como un señor con barba que está por ahí arriba para ayudarnos con su tremendo poder a resolver nuestros problemas, para premiarnos o castigarnos. Esta imagen excesivamente antropomórfica resulta más bien deplorable, sobre todo si tenemos en cuenta que concebimos a ese Señor de lo alto como alguien que está a nuestro servicio, de tal modo que dejamos de creer en Él en el momento en que no atiende a nuestras súplicas o no nos da lo que deseamos. Semejante Dios, forjado a nuestra imagen y semejanza, no es más que una creación del ego, que pretende manejar esa figura divina de acuerdo a sus intereses, como si fuera un títere o ídolo que ha de atender a sus caprichos.

Hay que partir de una concepción más profunda de la Divinidad, aquella que nos trasmite la Sabiduría universal, más allá de las formulaciones dogmáticas que presenten las distintas religiones, así como de la perspectiva concreta y peculiar de cada una de ellas (aunque sin ignorarlas ni desconocer su mensaje, por supuesto). Hay que situarse en un plano superior a cualquier postura fideísta (con un excesivo énfasis en la fe), superando la concepción hoy día tan frecuente que insiste en la distinción, un tanto superficial, entre “creyente” y “no creyente”.

De acuerdo a las enseñanzas de la Sabiduría universal, Dios es el Ser supremo, el Ser que contiene la plenitud del ser, la cual comunica a todo lo existente. Es el Principio supra-cósmico del cual brota el Cosmos o la Manifestación universal, el Gran Arquitecto del Universo, el

Espíritu omnipresente y omnipotente, la Esencia infinita y eterna, el Uno sin segundo (Uno y Único), la suprema Unidad de la cual arranca la multiplicidad, la pluralidad de los mundos y las creaturas. El Creador, el sumo Hacedor que es todo Sabiduría y todo Amor. El Todo del que todo surge y al que todo retorna, la Totalidad que todo lo abarca y fuera de la cual no puede haber nada. El Ser que da el ser a todos los seres y que los mantiene en el ser, haciendo que existan. El Rey y Señor de todo cuanto existe. El Centro en torno al cual todo gira, el Corazón del Cosmos que irradia claridad (Sabiduría) y fuego (Amor), el Sol eterno del cual emanan la Luz y el Calor que mantienen el Orden cósmico. El Padre-Madre que da vida a las creaturas y cuida de ellas a través de su Providencia sabia y amorosa, señalando a cada una de ellas el camino que debe seguir de acuerdo a su naturaleza. El Sentido que da sentido a todas las cosas y fuera del cual no hay sino absurdo y sinsentido.

Platón llama a Dios “el Sumo Bien”, el Sol de la Verdad que ilumina todas las inteligencias. Es el Valor último y supremo, que inspira y fundamenta todos los valores. Es la Verdad suprema, la suprema Bondad y la suprema Belleza, siendo la Fuerza que hace posible toda verdad, todo bien y toda belleza que podemos ver, conocer, realizar y gozar. Es la Norma o Ley que rige el devenir cósmico, el Orden principal y primordial que hace surgir el Orden Universal y del cual dimana cualquier orden que podamos concebir o crear: “Dios es el Orden” afirma Swedenborg.

Dios es el Logos, el Verbo o Razón universal, el Intelecto supremo que todo lo rige y gobierna, el Arquetipo supra-cósmico que contiene las ideas de todas las cosas, el Misterio supremo que se manifiesta y revela en la totalidad de lo existente, que es como un velo que lo oculta a la vez que lo desvela. El Tao que es Camino, Sendero, Vía y Sentido: el Camino por el discurre el Universo, el Camino trazado por el Logos o la Razón eterna, el Camino por el que todos los seres deben caminar y con el cual deben armonizarse (la palabra china *Tao* o *Dao*, equivalente a la japonesa *Do*, quiere decir “camino”).

De Dios, que es puro Amor, un Amor inseparablemente unido a la Sabiduría, viene toda ternura, toda compasión y caridad, toda piedad y clemencia, todo cariño o afecto que podemos encontrar en la vida. Cualquier forma de amor verdadero, puro y noble no es sino un reflejo del Amor divino. Por eso el mundo actual, que ha dado la espalda a Dios, resulta tan inclemente, por eso está tan falto de amor, de ternura y de piedad.

Rebosando amor y siendo la Fuente del amor, Dios es el Amo y el Amigo, el Amante supremo, el Amado o la Amada (como suele ser llamado en la literatura mística de las diversas tradiciones, según se le contemple bajo su aspecto masculino o femenino). Es el Amado o Amada capaz de atraer toda nuestra atención y devoción, en Quien encontramos todo aquello que anhelamos, cuya visión o cuyo simple recuerdo nos llena de ilusión, de alegría, de felicidad y de ganas de vivir. Es el Amigo fiel que no nos traiciona ni abandona jamás y con el que podemos contar en todo momento.

Dios es el Fundamento de la existencia y de todo cuanto en la existencia pueda darse, y por tanto también de mi propia existencia: existo y vivo porque Él me fundamenta, me funda como ser personal, me afianza y consolida en mi vivir. Es el Poder creador que hace surgir el Universo y mantiene con su aliento la estructura sagrada del Cosmos. El Poder conservador, restaurador y sanador, pero también el Poder destructor y aniquilador, pues destruye todo aquello que pretenda oponerse a lo Infinito y Absoluto. Por eso mismo, es el Poder liberador, pues destruye y aniquila todo lo negativo, todo aquello que nos encadena y esclaviza, todo cuanto impide que en nosotros y en nuestra vida se manifieste la Realidad espiritual.

Desde otra perspectiva, complementaria con la anterior, podemos decir que la Divinidad es la Realidad suprema que sostiene toda realidad, lo supremamente Real, allí donde está la plenitud de realidad, la cual comunica a todo cuanto existe: las cosas y los seres tienen realidad en la medida en que participan de ese fundamento suprema y absolutamente Real. Es lo Absoluto, lo Infinito y Eterno, la Toda-Posibilidad, donde está contenidas todas las posibilidades de manifestación, la totalidad de lo que pueda llegar a existir o hacerse realidad. Es también,

empleando una expresión bíblica, “la Vanidad de vanidades”, ante cuyo poder y resplandor todo se desvanece, todo es pura vanidad sin consistencia.

Dios es el Ser, Principio y Poder que es al mismo tiempo trascendente e inmanente: trascendente, porque trasciende a la totalidad de lo manifestado, está más allá del Cosmos y de la Existencia universal; pero también inmanente porque está presente en toda la realidad cósmica, en todas las cosas, en todos y cada uno de los seres (si no estuviera presente, dejarían de existir). Dios es pura Presencia. Presencia que está por encima del tiempo y del espacio. Siempre presente, no se ausenta jamás, nunca está lejos. Está presente dentro de nosotros y en el mundo que nos rodea. Es esta una verdad a la debemos prestar la mayor atención: Dios está más cerca de nosotros que nosotros mismos. Por eso, como decía Quevedo, el hombre que sabe que Dios está a su lado no se siente jamás solo.

El Vedanta, para definir a la Divinidad o Realidad suprema, usa la fórmula *Sat-Chit-Ananda*, “Ser-Conocimiento-Beatitud”. ¿Qué quiere esto decir? Que la Esencia divina consiste sobre todo en Ser (*Sat*): lo es todo, de manera total y completa, absoluta y eterna, sin merma alguna y sin poder perecer o dejar de ser. Siendo Ser es también Conocer (*Chit*), es Saber, Sabiduría, Inteligencia, Conocimiento, Consciencia: saberlo y conocerlo todo, a fondo, sin limitación alguna; conocerse y ser consciente de Sí mismo. Y es, por último, Beatitud o Felicidad (*Ananda*), Dicha y Gozo absolutos, perdurables, que no se marchitan ni pueden disminuir jamás. El Vedanta nos enseña asimismo que en esa tríada está el secreto de nuestra vida, de nuestro mismo ser; pues esas son las tres cosas a las que aspiramos esencialmente y en ellas se expresa lo que, en el fondo, nosotros somos. Somos Ser imperecedero y trascendente, que goza de eternidad, que no puede ser destruido. En nosotros resplandece igualmente el *Chit* o Conocimiento supremo, que es el que ilumina todo nuestro saber, conocer y entender; es el que nos hace conscientes de nosotros mismos y nos permite darnos cuenta de que existimos y saber quién somos. Y en el centro de nuestro ser está presente, finalmente, la Felicidad o Beatitud infinita que es la que resplandece en todos nuestros instantes de goce, de dicha y ventura.

La Realidad divina es el *Self* o Sí-mismo, el Yo supremo y eterno, el Yo inmortal y universal, el Yo del yo (de todos los yoes), el Yo de nuestro yo. El Yo del Ser que se da a sí mismo el ser: “Yo soy el que soy”, según dice el Yahvé hebreo en la Biblia. El Gran Yo del que antes hemos hablado, el Yo espiritual del ser humano, no es sino la irradiación de ese *Self* infinito dentro de nosotros, el rayo del Sol divino que nos atraviesa por entero y toca nuestro centro, haciéndose presente en él y constituyendo nuestra más honda mismidad. Ese *Self* o Sí-mismo es la Consciencia universal, la Auto-Consciencia suprema que hace posible toda forma de consciencia. Somos conscientes de nosotros mismos, de nuestro sí-mismo o yo-mismo (de ese *self* que me permite decir *myself*), porque la Consciencia divina está viva y actuante en nuestro interior, porque Dios se hace consciente en lo más profundo de nuestro ser.

Esto nos permite captar el significado más profundo de la enseñanza milenaria de la Sabiduría tradicional y universal que se encierra en el aforismo délfico: *Gnothi seautón*, “Conócete a ti mismo”. Del cual se desprende otros dos consejos sapienciales: “Sé tú mismo” y “Sé el que eres” (es decir, llega a ser el que estás llamado a ser, quien en el fondo y en esencia eres). En todas las grandes doctrinas espirituales se proclama que “quien se conoce a sí mismo, conoce a Dios”. Y así es porque acaba descubriendo que la Fuerza o Realidad que está presente en el centro de su ser y le hace ser quien es, no es otra que la Divinidad misma.

Por lo que a nuestra vida se refiere, la conexión con la Divinidad es la condición básica de la vida auténtica, libre y feliz. Sólo abriéndonos a lo Absoluto, a la Presencia y a la Acción divinas podemos vivir con plenitud. La vida separada de su Raíz divina es como un árbol sin raíces: no podrá desarrollarse de forma sana, se pudrirá y acabará degenerando y muriendo. Mi vida sólo será vida en verdad, vida de veras, cuando esté en el camino que le está marcado y le viene exigido por su propia naturaleza; esto es, cuando esté conectada con el Tao o Camino supremo.

De Dios depende nuestra capacidad de acción y decisión. Sin Él no podemos hacer nada. Todo lo que somos, tenemos y podemos nos viene de Él, de su Poder y de su Amor. Dios lo

hace todo; Él es quien actúa en mí, quien me permite hacer todo aquello que hago. Él es quien mueve e inspira mi pensamiento, mi palabra y mi acción. Si veo, es porque Él me ve y porque Él ve a través de mis ojos. Si respiro, es porque Él me respira. Si existo y pienso, es porque Él piensa en mí, porque soy pensado por Él y porque Él piensa dentro de mi mente.

De ahí que sea fundamental el comunicarnos con Dios, hablar con Él. Él está siempre a la escucha, siempre en diálogo con nosotros, siempre hablándonos y orientándonos, siempre iluminando nuestra mente. Tenemos que hablar con Él, pero también escucharle, para lo cual resulta indispensable la práctica del silencio, el recogimiento y la meditación. No hay nada más importante en la vida que el dialogo con Dios. De donde se deduce la importancia de la plegaria, de la oración y del rezo. El rezar es una necesidad fundamental para el ser humano. Privado de ella, sufrirá indeciblemente.

Dios es nuestro refugio, la fuerza que nos sostiene en los momentos difíciles. También el resorte que aumenta y multiplica la alegría y el goce de los instantes gratos de la vida, el placer de las ocasiones y experiencias favorables. La Divinidad es también el manantial del que dimana toda nuestra fuerza, nuestra energía activa. En Él está también la garantía de nuestra salud, de nuestra paz interior, de nuestra armonía y nuestro equilibrio (equilibrio síquico, físico y mental), de nuestra madurez, de nuestra apertura al prójimo; en Él está, en suma, la garantía del buen vivir.

La unión con Dios, suprema Unidad, es el cauce para lograr la unidad en nuestra propia persona. Sólo con la ayuda divina podemos vencer al ego y lograr que despierte y se afiance nuestro Yo auténtico. Sólo con el auxilio divino es posible construir razonablemente nuestra vida.

[CONTINUARÁ]