

HACIA UNA CULTURA DE LA INTERIORIDAD

José Luis Pallarés

SUMMARY: *No hay duda de que el escritor, con estas amplias reflexiones, nos adentra en una de las nuevas corrientes de pensamiento y preocupación del hombre actual. Traídos y llevados por mil ideas y corrientes, estresados por tanta actividad, desorientados por el continuo recambio de valores, necesitamos " volver hacia nuestro interior ", hacia nosotros mismos, a nuestro " yo " fundamental. Para que la novedad, aunque también dificultad del tema, llegue más claramente al lector, se utiliza en el artículo la demostración pedagógica textual de algunos pensadores tan autorizados sobre el argumento de "la interioridad" como: Jung, C.J., Krishnamurti, Boff, L., Blay, A., Quiles, I. Una conclusión: La autorrealización de cada persona está en proporción directa con su capacidad de interiorización.*

There is no doubt that the writer, with these broad reflections, takes us in depth into one of the new trends of thought and worry of modern man. Brought and carried by a thousand ideas and trends, stressed by so much activity, misled by the continuous change of values, we need "to turn towards our inner self", towards ourselves, to our fundamental "me". So that the novelty, although at the same time, difficulty of the theme gets to the reader more clearly, the author uses the textual pedagogic demonstration of such authorized thinkers on the argument of "the inner self" as Jung, C.J. Krishnamurti, Boff, L. Blay, A. Quiles. A conclusion: The self fulfillment of each person is in direct proportion with his capacity of internalization.

Introducción

En el ámbito de la antropología contemporánea están surgiendo voces que reclaman y promueven la vuelta del hombre hacia sí mismo. El hombre no afirma ni reconquista su identidad con la exterioridad. La externalidad no es nunca infraestructura de la mismidad, sino solo superestructura. Reivindicar en una cultura como la nuestra la interioridad humana es un osadía, un descaro, un insulto al "Homo Tecnicus".

En mi ensayo sobre la "intimidad..." escribía hace ya un lustro:

"Urge para nosotros, y para las nuevas generaciones, poner en marcha alguna estrategia espiritual que haga posible el afrontamiento de los actuales condicionamientos en los que nos hallamos inmersos. No podemos ni debemos aceptar como un hecho natural y necesario todas las tendencias negativas de la sociedad moderna ni tampoco considerar como definitivamente condenadas todas las realizaciones y logros de una larga tradición de intimidad y vida privada. Al contrario, un conocimiento a fondo de los factores sociales que hacen posible el mantenimiento de unos hábitos y valores que consideramos necesarios para la defensa de la integridad y de la identidad humana, ha de sernos muy útil si pretendemos salvarlos para las futuras generaciones!"

"Es urgente, también, dice Leonardo Boff, que recobremos ese sentido espiritual de entre las cenizas de nuestro inconsciente y consciente colectivo. Los sistemas ideológicos y políticos que nos dominan son fruto del espíritu mecanicista de la modernidad (...) Como se trata de un sistema que se asienta sobre el tener y la acumulación de bienes naturales, incentiva poderosamente las necesidades de tener y de subsistir del ser humano, pisoteando dimensiones más fundamentales como las de ser y crecer²¹"

El hecho tecnológico es una realidad que está ahí y con el que tenemos que contar inexorablemente. Es una realidad que ha aportado a la humanidad enormes beneficios, pero que, a su vez, está ocasionando daños y trastornos a la naturaleza y al hombre de incalculables consecuencias.

La tecnología es un producto de la cultura humana, es una invención colosal de la inteligencia y del trabajo del hombre. Como fruto de su creatividad podemos decir que es algo bueno intrínsecamente, no

podemos, por tanto, demonizarla apresuradamente y declararla el satán de nuestro mundo contemporáneo.

La tecnología, como otros productos humanos, son, en el peor de los casos, "neutros". Su valor medial e instrumental la convierte en buena o mala según el uso que el hombre haga de ella. Hay no obstante, algunos pensadores³ que sostienen que la tecnología neutral no existe que siempre produce efectos psíquicos, sociales, políticos y ambientales.

Por otra parte, no es cierto que los avances tecnológicos sean inevitables y que la única solución sea adaptarse a ellos.

Jerry Mander considera cualquier forma tecnológica "culpable" mientras no se demuestre su inocencia. Los aspectos negativos tardan en aparecer. Se ha iniciado, por ejemplo, el cultivo de alimentos transgénicos sin conocer sus consecuencias.

En mi opinión, la amplia literatura fluyente sobre los peligros y los males del desarrollo científico y tecnológico hace bien al alertar, pero aporta poco a la solución de los problemas. Es ilusorio y, con toda seguridad, desacertado e inútil, pretender dar marcha atrás o vivir completamente al margen de los logros de la tecnología.

Hemos dicho anteriormente que no debemos satanizar a la tecnología, pero si debemos desmitificarla. Frente al culto a la tecnología hay que divulgar sus aspectos negativos.

La ciencia y la tecnología no tienen conciencia, son incapaces de reflexionar sobre si mismas y de controlar los poderes surgidos de sus saberes.

La posible solución, pienso, ha de venir del hombre, de la regeneración del hombre, de la reconquista de la mismidad e identidad humana.

Carl G. Jung decía que *"la cultura occidental, basada en la externalización, puede hacer desaparecer muchos males, cuya destrucción parece muy deseable y ventajosa. Pero tal como demuestra la experiencia, semejante progreso se paga demasiado caro con una pérdida de cultura espiritual"*.

La fascinación y el arrobamiento de las indudables maravillas tecnológicas pueden envolvernos en una forma de vida hueca y sin sentido. Hemos de retomar el verdadero camino: adquirir la sabiduría interior, para vivir en la sociedad tecnológica sin fantasías alienadoras.

Ontología de la Interioridad

"Interior" como contrapuesto a "exterior" tiene un sentido primariamente espacial. Exterior suele entenderse como algo "fuera" de una realidad determinada.

El concepto de "interioridad" puede ser espiritual o material a diferencia del de "intimidad" que es específicamente espiritual.

En nuestro caso la "interioridad" la comprendemos como autoconciencia, como vivencia y experiencia de nuestro "sí mismo".

"Sí mismo" es la traducción de la palabra alemana "selbst", que para Jung representa el arquetipo central y que abarca la personalidad total. "El sí mismo es un concepto por una parte suficientemente determinado para expresar la noción de la totalidad del hombre, y por otra parte suficientemente indeterminado para expresar el carácter indescriptible e indeterminable de la totalidad. Estas cualidades paradójicas del concepto corresponden al hecho de que la totalidad consiste por una parte en el hombre consciente y por otra en el hombre inconsciente; pero en caso de éste último no se pueden indicar ni los límites ni las determinaciones.

El "Selbst" no sólo es el punto centro-de la totalidad de lo psíquico- sino que, además comprende la extensión de la conciencia y del inconsciente; es el centro de esta totalidad, así como el yo es el centro de la conciencia.⁴

Todo ser humano necesita conocerse a sí mismo. Es una exigencia íntima de toda persona que surge de lo más hondo de su ser y que ha de satisfacer perentoriamente, si quiere seguir siendo persona en el sentido pleno de la palabra. Nadie puede sustituirle en este quehacer. El único camino para llevarlo a cabo es adentrando nuestra mirada en el interior de nuestra mismidad, en el fondo de nuestra singular e intransferible experiencia.

Según Krishnamurti, mientras sea ignorante de mí mismo no tengo base para el pensamiento, para el afecto, para la acción. Antes de poder construir, de poder transformar, antes de poder condenar o destruir, tenemos que saber lo que somos. Porque el mundo es lo que somos nosotros. Si somos mezquinos, celosos, vanos, codiciosos, eso es lo que creamos en torno nuestro. Si no nos entendemos a nosotros mismos. ¿Cómo podremos, en la acción, operar una transformación en la sociedad, en la convivencia, en nada que hagamos? Para seguirse

uno mismo, para ver como opera el propio pensamiento, hay que estar extraordinariamente alerta. Conocerse así mismo es estudiarse en acción, en la convivencia. Tanto nos hemos comprometido de distintas maneras que casi no tenemos tiempo para reflexionar sobre nosotros mismos, para observar, para estudiar⁵.

En el itinerario de mi experiencia interior descubro mi cuerpo como parte de mí mismo y tomo conciencia de que marca mis límites externos corporales. En esta inmersión por los fondos de la sima de mi interioridad percibo un cúmulo complejo de realidades físicas y psíquicas simbólicamente conectadas. Este complejo psicoorgánico constituye el mundo de mi interioridad.

Este flujo exuberante de acciones físicas y psíquicas de las que he tomado conciencia las asumo como mías porque las percibo intrínsecamente unidas al "centro" de mi ser interior hasta el punto que si no son asumidas desde ese centro no las considero mías.

El "centro" es esa conciencia profunda que todos tenemos y a la que nos referimos cuando decimos yo. Este yo es el punto de identidad que mantenemos a través de todos los cambios, de todas las fases de crecimiento.

En este punto voy a seguir el pensamiento de Krishnamurti⁶, de Quiles⁷ y de Blay⁸.

Es necesario ahondar en ese centro para descubrir quién soy yo. Todo lo que vivo no tiene sentido si no descubro quién es el que vive esto. El yo es el que da significado a cada una de mis experiencias. Cada experiencia, tomada aisladamente, no tiene de por sí un sentido. El sentido se encuentra en la fuente donde mana. El descubrimiento del yo marca el grado de madurez de la persona. Cuanto más ahonde y se sienta a sí mismo, menos peligro tiene de confundirse con sus cosas y menos vulnerable será.

Ese centro interior es mi realidad más profunda, de ella brotan todas las demás realidades que me constituyen: la inteligencia, la voluntad, la moral, la estética... En ese "centro" yo me siento yo y me afirmo yo y declaro y reivindico todo lo demás que siento como mío.

En todo momento estoy tratando de descubrir tanto que soy yo, como quién soy yo. Lo que soy yo es todo lo que registra mi conciencia, todo lo que existe para mí, todos los contenidos de mi conciencia.

Estos contenidos son todo el mundo de sensaciones, sentimientos, salud, fuerza, inteligencia, intuición...

También soy la conciencia que yo tengo de todo lo demás: las personas, la naturaleza, la sociedad. Yo, en resumen, soy todas las cosas en tanto que las conozco.

Por ello, cuando hay problemas dentro de la conciencia, hay problemas fuera, en mis relaciones objetivas. Sólo cuando existe una perfecta unidad interior, la persona está asimismo integrada en su exterior. Yo soy, por tanto, todo el campo de mi conciencia.

A la pregunta ¿quién soy yo? hemos de responder que yo soy el sujeto, el centro de este campo, el punto alrededor del cual gira todo y del que surge todo⁹.

Ismael Quiles en el capítulo que dedica a las estructuras "de mi centro interior" señala la unidad, la simplicidad, la autotransparencia, la autonomía, el dinamismo, la libertad y la limitación, como estructuras específicas del "sí mismo"¹⁰.

En la compleja experiencia de mi interioridad percibo un sólo y único centro que da sentido y coherencia a todo lo demás.

La unidad es la base de todo ser. Es lo que constituye su individualidad y lo que le distingue de todo otro ser. Es la última raíz óptica de mi identidad que, en definitiva, consiste en ser cada vez más uno.

Ese centro lo experimento, además como simple, es decir carente de partes, por ello no puede ser localizado en ningún lugar ni en ningún órgano especial de mi cuerpo. Aunque el cuerpo es su base de actuación e incluso de sustentación no es captable por ningún medio técnico dada su simplicidad.

Es, además, autoconsciente, es decir, tiene conocimiento de sí mismo, y aunque se da cuenta que en muchos aspectos es para sí un misterio se siente, en cambio, dueño e independiente de sí mismo, y autónomo en cuanto todas sus decisiones ha de tomarla por sí mismo, sin embargo, también tiene conciencia de que en una serie de aspectos es interdependiente.

La actividad o dinamismo del yo consiste en una permanente opción, en un constante ejercicio de su autonomía, de su mismidad, de su profunda unidad de ser. En este sentido, la libertad es el ejercicio de la estructura más característica del sí mismo, de aquello por lo cual yo me siento persona humana.

Pero la experiencia de mi libertad es paradójica, contradictoria. Por una parte, quiero ejercer cada vez más mi autonomía y mi unidad, ser más yo, pero, a la vez, experimento mis límites y siento una cierta angustia interior. Esta conciencia de la precariedad de mi ser me impulsa a la búsqueda de algo o de alguien en quien pueda encontrar un punto de apoyo seguro a la debilidad de mi ser.

El hombre se diferencia de todos los seres del universo en que es "persona". En los demás seres existe la unidad de ser, pero no tienen conciencia de ella. La conciencia, que implica una reflexión del hombre sobre sí mismo, una toma de posesión de sí mismo frente al mundo, le da a la persona humana esta íntima unidad e identidad ontológica.

Es un hecho ampliamente comprobado por todos aquellos que han tenido una intensa experiencia de vida interior que toda transformación que se lleve a cabo en lo íntimo del ser tiene su expresión en el propio mundo exterior.

Toda modificación de la conciencia del propio ser es esencial, porque esa conciencia del ser es el punto de partida de la existencia humana. Por ello, según el propio modo de ser de cada uno, se vivirá a sí mismo, valorará a las otras personas, a las cosas y las situaciones.

En el fondo uno es lo que cree ser, lo que cree ser desde el fondo de sí mismo. Este sentirse ser desde el fondo es lo que determina la actitud básica de todo lo que uno hace y vive.

Por nuestra propia experiencia vital sabemos que nuestra conciencia de ser tiende a desarrollarse. Es evidente que nuestra conciencia de niño ha sufrido una honda transformación en el decurso de los años.

Jung, en una entrevista con Evans, al final de su vida, se expresaba del siguiente modo al respecto: *"Mire Vd, el yo está siempre creciendo: nunca es un producto terminado, se va construyendo. Como Vd sabe, no pasa un año en el que Vd no descubra un pequeño y nuevo aspecto, en el que Vd es más yo de lo que creía".*

Nuestra autoconciencia se desarrolla en dos direcciones distintas: una centrífuga que crece en extensión, que tiende a ir conociendo más cosas, más realidades, más cualidades; otra centrípeta que tiende a replegarse en sí misma.

La vida se encarga por sí misma de producir este desarrollo, pero, en este caso, estamos a merced de las circunstancias exteriores, pero

el exterior, tengámoslo en cuenta, no suele ser una invitación directa a la autorrealización.

La primera condición que ha de darse para el crecimiento de la conciencia es la noción directa, íntima y constante de mí mismo, de mí como protagonista de todas mis experiencias. Si no hay esta conciencia constante de mí mismo, lo que yo vaya experimentando no se integrará como experiencia mía.

El yo como centro constituye el punto de partida. “Yo soy” es el acto esencial de la existencia como individuo. A lo largo de todas las experiencias, lo único que hacemos es decir: yo soy esto, yo soy lo otro, yo soy así. Todas nuestras experiencias consisten, en definitiva, en modificar la realidad de mi ser y toda la existencia no es nada más que variantes de la realidad de mi ser.

Por ello, cuando el yo se afirma a sí mismo, en el desarrollo de su conciencia, ha de afirmarse en relación con sus cualidades básicas: inteligencia, amor, actos de voluntad... En resumen, todos los estados anímicos son modalidades del único sentimiento básico que es el amor. Podemos decir, pues, que yo soy mis cualidades.

Hay otro caudal de esas mismas cualidades que son las que movilizamos cuando adoptamos una actitud positiva sostenida. Cuando nos esforzamos descubrimos que podemos movilizar más energía, más comprensión, más cordialidad.

Existen también otras cualidades que no están en “mí”, sino en el mundo que me rodea. Aunque pueda parecernos una contradicción, las cualidades del mundo que me rodean son cualidades de mi conciencia. Todas las cualidades del mundo que me rodea, de las personas, de las cosas, son cualidades sólo en la medida en que yo las reconozco como tales. Son cualidades porque en mi conciencia aquello es cualidad. Sólo que en mi conciencia las vivo no como “yo” sino como “no yo”.

Hemos dicho anteriormente que la conciencia crece hacia afuera y haciendo dentro, es decir, que, además del movimiento por el que la conciencia se va expandiendo, se da en ella otro por el que se va replegando hacia sí misma y que es totalmente necesario. Este meterme hacia dentro, este interiorizarme, que no ha de ser nunca por miedo ni por huida, no ha de perturbar nunca el cumplimiento de mis obliga-

ciones exteriores. En este repliegue sobre si mismo se trata de descubrir el fondo de mi mismo, la realidad de mi mismo como sujeto, yo en mi identidad profunda.

No podemos hacer sino en la medida en que somos, y somos en la medida en que nos hemos desarrollado. Todo ser necesita ir creciendo, desarrollando sus capacidades, su conciencia, centrífuga y centrípetamente, y, en el caso del hombre, además, acrecentando su autoconciencia.

“Gracias a ese doble movimiento hacia filera y hacia dentro, al que antes hemos aludido, yo no sólo desarrollo mis capacidades, mis estructuras, mi cuerpo, mi mente, mi afectividad, sino también una conciencia interna de mi mismo en relación con esto. Y cuando esto lo hago de un modo consciente, lúcido, paralelamente a este desarrollo de la conciencia me voy descubriendo yo como sujeto detrás de todos mis procesos de conciencia¹²”

Hay otra dirección en la que se produce un crecimiento de la conciencia. No solamente nos relacionamos, como hemos dicho antes, con el mundo, con la sociedad, con la naturaleza y con nosotros mismos, sino que también estamos abiertos y nos relacionamos con otras realidades superiores que comprenden todo sentido de intuición, de belleza, de bondad, de capacidad creativa en el sentido más alto de la palabra. También se produce en nuestra conciencia un movimiento, en sentido inverso, es decir, hacia abajo, que es la liberación del subconsciente. En resumen, cuanto más profundamente yo me expreso, más capacidad tengo después de recibir, igualmente, cuanto más consigo subir hacia arriba, más logro bajar con mi conciencia lúcida.

Hemos dicho antes que "el hacer" es una expresión de "nuestra conciencia de ser". Muchas personas con problemas quieren ansiosamente cambiar su modo de hacer, sin darse cuenta que no podrán cambiarlo, si previamente no han modificado su modo de ser. Por ello, tantos cuantos cambios se proponen hacer tales personas en si mis-

Interioridad, acción y autorealización

mas, en su carácter, en sus costumbres, fracasan, porque no es posible cambiar sus modos de hacer sin modificar la base de este hacer.

Antonio Blay, en su libro "*Creatividad y plenitud de vida*", antes citado, expone, los que en su opinión, ha de ser los principios creativos del hacer¹³.

El primer principio, según Blay, es que "*nosotros somos lo que hemos desarrollado. Y desarrollamos justo lo que ejercitamos, y del modo que lo ejercitamos*". Es decir que lo que hacemos hoy es lo que mañana seremos exactamente.

El segundo principio es que "*he de establecer una relación positiva, potente, en relación conmigo mismo, es decir, con este yo ideal, imaginándolo totalmente realizado*". Porque esta relación que yo establezco conmigo mismo es la única base sólida de toda relación positiva posible. Si yo no tengo relación positiva conmigo mismo, no podré tener una auténtica relación positiva con nadie ni con nada. No podemos pensar seriamente en los demás si no es a través de nosotros mismos. Si yo tengo problemas urgentes en mi interior, no estaré, aunque lo intente, atento ni disponible para nadie, porque en todas partes estaré viendo mi problema, o a las personas y las situaciones en tanto que facilidades u obstáculos a mi problema.

El tercer principio, según Blay es que "*mi personalidad y mis circunstancias forman en sí, en total, una unidad, un sólo campo con dos puntos focales: lo que yo llamo yo y lo que yo llamo no-yo*". Vivir de un modo activo y positivo quiere decir que yo mantenga en todo momento la conciencia clara de mí, y al mismo tiempo esté abierto al otro. Cuando estoy realmente despierto, centrado en mi conciencia y abierto al otro (no yo), nunca me sentiré lesionado, porque estoy viviendo en mí algo profundamente positivo.

Así, pues, he de aprender a vivir esta conciencia de sujeto en relación con cada circunstancia, siempre de un modo claro. Yo he de ser parte activa, siempre, incluso cuando escucho.

El cuarto principio creativo del hacer es que "cuando todo yo estoy presente y en silencio expectante ante una situación determinada", surge entonces en mi la intuición, y, si tal situación, me pide acción surgirá en mí la acción espontánea, la acción creativa.

El quinto y último principio es que "lo de dentro determina lo de fuera". Habitualmente ocurre lo contrario. Lo de fuera, las circunstancias, el ambiente, las estructuras, son las que determinan mi estado de conciencia, mi sentimiento de felicidad o infelicidad. De aquí nace la teoría de que lo único importante es modificar las estructuras políticas, económicas, sociales, etc. Esto suele ocurrir de ordinario cuando la persona vive pasivamente; pero cuando la persona despierta a la autoconciencia, esta situación se invierte. Y entonces lo interior se convierte en causa de lo exterior. Cuando funciono interiormente activo y mantengo en mi interior esta polarización activa, entonces lo exterior tiende a ser la materialización de mi estado interior.

Según Blay hay una ley inexorable en virtud de la cual yo estoy creando, en cada momento, mis circunstancias, y las estoy creando sin darme cuenta, según mi acción, según mi expresión, aunque sea meramente interior. Cuando yo interiormente rechazo algo, estoy provocando el rechazo paralelo,... cuando yo voy a favor de algo, ese algo va a favor de mí.

Esto funciona en la: salud, amistad, riqueza..., y a nivel afectivo, intelectual y espiritual¹⁴.

La autoconciencia requiere una atmósfera de interioridad y un hábitat de silencio. Es muy difícil en una civilización del ruido oír las vibraciones del espíritu, percibir los mensajes trascendentes, oír las voces de la propia conciencia.

Entre los distintos agentes contaminantes de la sociedad contemporánea el ruido es una de las causas perturbadoras más importantes de la vida humana.

Es interesante señalar que la naturaleza que ha provisto a los ojos de la defensa de los párpados para defenderlo de las agresiones del exterior, no ha provisto al oído de un mecanismo similar que permitiera cerrarlo a los ruidos exteriores. A pesar de ello se puede decir que el oído está mejor capacitado que el ojo, con su limitado campo de visión, para apreciar con suficiente antelación la aproximación de un

El silencio camino para la interioridad y potencial de cre- atividad

peligro. Las consecuencias físicas y psicofisiológicas del ruido empiezan a constituir hoy una preocupación importante¹⁵.

Seattle, cacique de los Durvamish, en su famoso discurso pronunciado ante el gobernador de Washington en 1856, dice que: "No hay ni un lugar tranquilo en las ciudades del hombre blanco. No hay un lugar en el que se pueda oír el brotar de las hojas en la primavera o el revolotear de las alas de un insecto. Pero tal vez eso se deba a que yo soy un salvaje que no entiende nada.

El ruido no sirve más que para insultar a los oídos. ¿Y qué vida es ésta en la que un hombre ya no puede oír la voz solitaria de un "curiango", la conversación de los sapos junto al pantano? Soy un hombre rojo y no entiendo nada. El indio prefiere el suave susurro del viento acariciando la superficie de un lago...¹⁶"

Boff dice que "Así como existe una ecología exterior -ecosistemas en equilibrio/desequilibrio, atmósfera, hidrosfera, biosfera, etc.- existe también una ecología interior -fuerzas de solidaridad, estructuras de religación y voluntad de actitud amorosa, junto a la voluntad de poder/dominación, instintos de agresión, estructuras de exclusión que llevan a depredar la naturaleza y a malos tratos con las personas, animales y plantas-.

Ambas ecologías están ligadas umbilicalmente. Como ya hemos reflexionado anteriormente, el universo tiene su interioridad. Más que un conglomerado de objetos compuestos por los 100 elementos de la naturaleza, es una comunión de sujetos que mantienen lazos de intimidad y organicidad entre sí¹⁷"

Silencio exterior e interior, ecología exterior e interior, en sí y fuera de sí, autoconciencia y acción, inmanencia y transcendencia, todo ello es el hombre.

Nuestra apertura al silencio es una conditio sine qua non para penetrar en nuestro interior, para posibilitar nuestra autoconciencia, para abrirnos a lo trascendente, para llevar a cabo nuestra realización creativamente.

El silencio nos coloca en línea directa con la fuerza creadora primordial y nos convierte en canales directos de esta acción creativa constante.

La apertura al silencio produce una serie de efectos¹⁸: En primer lugar, nuestra mente se aclara, se armoniza y se ahonda (...). En el

silencio conseguimos que nuestra conciencia capte lo que existe en profundidad detrás de las capas más aparentes de nuestra mente, de nuestra afectividad y de toda nuestra sensibilidad.

En el silencio aumenta la potencia de nuestra mente y de toda nuestra personalidad de un modo notable. Se desarrolla nuestra sensibilidad interna, y podemos captar en profundidad nuestro presente, nuestras situaciones. A nivel subconsciente nos vincula con toda la vida en cualquiera de sus formas y manifestaciones.

El silencio nos hace descubrir experimentalmente la unidad profunda que hay detrás de toda la multiplicidad de formas y manifestaciones de nuestro ser. Nos lleva a descubrir al sujeto último de todas las manifestaciones personales. Nos conduce a la realización de nuestra identidad profunda.

El silencio profundo nos trae la paz auténtica. Gracias a él podemos acumular fuerzas físicas, afectivas, mentales y espirituales para llevar a cabo nuestro trabajo y todo nuestro quehacer vital.

El poder del silencio es tan grande que puede transformar profundamente nuestras conciencias, nuestra vida, a la sociedad toda.

Para conseguir el silencio, “mi silencio”, es necesario, es preciso que yo esté libre interiormente de problemas, de deseos, de emociones, de conflictos. La gran dificultad que tenemos para poder estar en paz es nuestra guerra interior.

Es muy difícil lograr el silencio si la persona está llena de dificultades, tensiones y contradicciones. Esto no significa que no podamos tener momentos de silencio mientras tenemos problemas dentro. Pero el silencio vivido, en intensidad y continuidad, es imposible vivirlo de un modo auténtico si no hay limpieza interior. Querer forzarlo, sin haberlo limpiado, es perjudicial.

La vida, con todas sus deficiencias, necesita que aprendamos a estructurar nuestra conciencia, que aprendamos a distinguir lo que es superior de lo que es inferior, y que optemos, consecuentemente, a la hora de tomar nuestras decisiones y actuar en la vida.

Para que el silencio sea un camino positivo es necesario que la persona este orientada, tenga como opción preferencial, la búsqueda de la verdad.

En la práctica del silencio se imponen también dos requisitos esenciales: que, en todo momento, se mantenga la autoconciencia, y que haya una gran lucidez.

El silencio practicado de esta manera es siempre esencialmente transformante, renovador y creativo, externa e internamente.

El silencio no es nada más que el reposo de nuestra personalidad y de nuestro yo personal. El silencio que se pide es el silencio profundo de la conciencia del yo.

Notas

1. Pallarés, José Luis. "La intimidad como valor antropológico y social", *Diálogo Filosófico*, Madrid septiembre-diciembre (1994), 13.
2. *Ecología: grito de la tierra, grito de los hombres*. Editorial Trotta, Madrid, 1996, p. 177.
3. Mander, Jerry. (1996): *En ausencia de lo sagrado*. José J. de Olañeta, Editor Mallorca.
4. *Psicología y Alquimia*. Buenos Aires. Santiago Rueda 1957. Pp. 28-29, 57.
5. Krishnamurti, *El conocimiento de uno mismo* Edit. Krishnamurti. México D.F., 1959, p. 9ss.
6. O.c.
7. Quiles S.J., Ismael. (1991): *Como ser sí mismo*. Ediciones Depalma. Buenos Aires.
8. Blay, A. (1957): *Creatividad y plenitud de vida* Edit Iberia. Barcelona.
9. Blay, o.c. XVI:
10. O.c. cap. III.
11. *Conversaciones con Jung*. Madrid - Guadarrama 1968, pág. 65.
12. Blay A., p.273.
13. Idem, pp. 141, ss.
14. O.c.p. 285.
15. Manglano, José Luis "La contaminación acústica". F.U.S.P. CEU, Valencia, 1989.
16. Versión completa en Araujo, J. "Estamos desapareciendo da terra". Editora Bahá'í do Brasil, Sao Paulo 1991,39-45.
17. O.c.p. 176.
18. O.c.p. cap. VII.

- BOFF, Leonardo. "Ecología: grito de la tierra, grito de los hombres", Editorial Trotta, Madrid, 1996.
- DISCURSO del Cacique Seatie ante el Gobernador de Washington en 1856. Versión completa en J. Araujo, "Estamos desapareciendo da terra". Editora Bahái do Brasil, Sao Paulo, 1991.
- JUNG, (1968): *Conversaciones con Jung*. Madrid. Guadarrama. pág. 68.
- JUNG, (1957): *Psicología y Alquimia*, Santiago Rueda, Buenos Aires.
- KRISHNAMURTI, (1959): *El conocimiento de uno mismo*, Editorial Krishnamurti, México D.F.
- MANDER, Jerry, (1996); *En ausencia de lo sagrado*. José J. De Olañeta. Editorial Mallorca, 1996.
- MANGLANO, José Luis. (1989): "La contaminación acústica". F.U.S.P. CEU, Valencia 1989.
- PALLARÉS, José Luis, (1994): "La intimidad como valor antropológico y social", *Diálogo Filosófico*, Madrid, septiembre-diciembre.
- QUILES, S.J. Ismael. (1991): *Como ser sí mismo*. Edic. Depalma. Buenos Aires.

Referencias
bibliográficas