

A photograph of a small sailboat with a blue hull and white stripes, resting on a sandy beach. The boat is reflected in the shallow water of the tide. The sky is a clear, bright blue, and the sun is low on the horizon, creating a warm, golden glow. The overall scene is peaceful and serene.

detrás de la
apariciencia

2ª edición

matilde | de torres

DESCLÉE DE BROUWER

Matilde de Torres Villagrà

Detrás de la apariencia

2ª edición

Desclée De Brouwer

Índice

| | |
|--|-----|
| Prólogo | 11 |
| 1. Camino a la trascendencia..... | 13 |
| 2. La nueva conciencia..... | 25 |
| 3. La percepción | 41 |
| 4. Las relaciones humanas..... | 51 |
| 5. La motivación de la acción..... | 69 |
| 6. La conciencia de unidad | 87 |
| 7. El movimiento de la vida | 101 |
| 8. Salud y enfermedad en la nueva conciencia | 111 |
| 9. ¡Ya somos! | 123 |
| 10. Palabras desde el silencio | 133 |

Prólogo

Me lleva a escribir este libro un impulso por compartir, por aportar mi modo de expresar algo que ha sido, que es y que será expresado de muchas formas distintas.

Quisiera transmitir más allá de las ideas, aunque lo haga a través de ellas. Usar las palabras como vehículos que transporten lo indefinible, lo sutil, lo vivo, una chispa de luz que ayude a la mirada a atravesar cierto velo y a descubrir lo que hay detrás de la apariencia.

Cualquier coincidencia con las enseñanzas de A. Blay, E. Tolle, Ramana Maharshi, Satprem, Aurobindo..., entre otros, no es pura casualidad, ya que todos ellos han calado hondo en mí, unas veces porque corroboran mi experiencia y mis intuiciones y otras porque me abren los ojos a nuevas realidades.

Existe un conocimiento accesible para todos los que quieran ir a por él y ese conocimiento se expresa luego desde la individualidad, la particularidad de cada uno, es decir, el proceso es *uno* y está al alcance de *todos*.

Estas páginas sólo son mi manera de acercarme a esta Nueva Conciencia que emerge y que pertenece a la humanidad.

Somos *todos* los que participamos en este proyecto.

Por eso quiero agradecer tanto a los Grandes Maestros como a los Maestros Anónimos su aportación en esta aventura.

¡Gracias!

1

Camino a la trascendencia

*El alma vuelve al cuerpo,
se dirige a los ojos
y choca –¡Luz! Me invade
todo mi ser. ¡Asombro!*

... ..

*¿Hubo un caos? Muy lejos
de su origen me brinda
por entre hervor de luz
frescura en chispas. ¡Día!*

*Una seguridad
se extiende, cunde, manda.*

*El esplendor aploma
la insinuada mañana.*

*Y la mañana pesa,
vibra sobre mis ojos,
que volverán a ver
lo extraordinario: todo.*

*Todo está concentrado
por siglos de raíz
dentro de este minuto
eterno para mí.*

*Y sobre los instantes
que pasan de continuo
voy salvando el presente,
eternidad en vilo.*

*Corre la sangre, corre
con fatal avidez.
a ciegas acumulo
destino: quiero ser.*

*Ser, nada más y basta.
es la absoluta dicha.
¡Con la esencia en silencio
tanto se identifica!*

... ..

*Soy, más, estoy. Respiro.
Lo profundo es el aire.
La realidad me inventa,
soy su leyenda. ¡Salve!*

Jorge Guillén

Trascender es traspasar los límites de la experiencia posible. El ser humano se encuentra preso en un círculo de “experiencias posibles”, que se repiten y se repiten de mil maneras distintas. Para salir de este círculo, es necesario contemplar la existencia de una posibilidad nueva, empezar a cuestionar lo incuestionable.

Salirse de los límites no es fácil, supone entrar en terreno desconocido, dejar la seguridad de lo que se controla.

Es como si vivimos en una habitación y jamás nos hemos planteado la posibilidad de salir porque hemos aceptado que la vida sólo es posible entre esas cuatro paredes. Puede ser que no sintamos la necesidad de buscar espacios más amplios, pero puede ocurrir que nuestro habitáculo empiece a quedársenos pequeño y un día descubramos que hay una puerta e incluso nos atrevamos a abrirla y nos asomemos, descubriendo que más allá de nuestras cuatro paredes hay algo por descubrir, que en realidad siempre ha estado ahí, pero nunca lo habíamos visto. Entonces empezaremos a hacer incursiones para explorar esos nuevos territorios y volver después al refugio seguro de nuestra habitación, para poco a poco ir haciendo cada vez más salidas y quedándonos más tiempo, hasta que finalmente descubramos que todo eso también es nuestra casa y acabemos tomando posesión de ella. Entonces, nuestra pequeña habitación, pasará a ser una habitación más de la casa.

También puede ocurrir que sean las circunstancias las que nos empujen a salir de la habitación, una desgracia, un

acontecimiento difícil,... entonces tenemos que salir a la fuerza, es la *vida* la que nos saca, la que nos da la oportunidad de descubrir espacios más amplios. Pero puede ser que nos resistamos porque el miedo a lo desconocido sea tan fuerte, que nos impida ver más allá y entremos en un proceso de sufrimiento que se alargará tanto como dure nuestra resistencia o hasta que las circunstancias cambien. Puede ser que nos aferremos tanto a nuestro pequeño espacio que muramos por no abandonarlo o bien que empujados por las circunstancias empecemos a explorar esos terrenos desconocidos.

En cualquier caso, estamos destinados a salir de la habitación.

Algo así pasa con el crecimiento de la conciencia. En realidad la Conciencia no crece, ya está ahí, pero juega a descubrirse a sí misma y lo hace de forma expansiva, incluyente e integradora.

Ahora lo mental lo ocupa todo. Todo está pensado, todo pasa por el filtro de la mente y hasta tal punto coge protagonismo que cuando intentamos percibir sin nombre o parar el pensamiento, descubrimos que parece imposible, porque existe una autonomía de la mente que la hace funcionar por sí sola, dentro de un círculo mecánico repetitivo que pretende llenarlo todo.

La aparición de lo mental amplió los horizontes, traspasó los límites de lo instintivo, pero ya se nos queda pequeño,

hemos explorado todas las posibilidades y ahora intuimos que hay alguien que sostiene esa mente, empezamos a hacer incursiones cautelosas en otro espacio más amplio, para volver luego al resguardo de lo seguro, de lo conocido.

Son niveles distintos de identificación, cada escalón evolutivo se realiza cuando se trasvasa la identidad, es decir, cuando se toma posesión del nuevo espacio, mientras tanto es un periodo de transición, y es ahí donde estamos nosotros, vislumbramos espacios más amplios pero seguimos teniendo nuestra identidad en lo mental y sólo lo soltamos de cuando en cuando.

Para poder cambiar de nivel de conciencia es imprescindible abrir la posibilidad a una interpretación distinta de los hechos, comenzar a cuestionar lo incuestionable, dejar la puerta abierta a otras interpretaciones aunque de momento no podamos ni imaginarlas.

Vivimos en un Universo de posibilidades infinitas, y es sólo nuestra pequeña mente la que pretende reducirlo a sus dimensiones cristalizando posibilidades a las que asciende a categoría de totalidad, eliminando así todo aquello que no conoce, que no comprende o simplemente que no controla.

Así ha creado sus verdades a medida, su ciencia que se ajusta perfectamente a sus parámetros, puesto que parte de unas premisas incuestionables sobre las cuales construye su realidad, de acuerdo con la interpretación que hace de las

percepciones... en definitiva todo un mundo repetitivo y predecible de sólidas certezas que a pesar de todo se tambalea muchas veces, causando gran sufrimiento porque se vive como auténticas amenazas a la identidad que por definición debería ser estable (identidad : lo que permanece idéntico).

Y no es que toda esa creación mental no sea verdadera, simplemente no tiene la exclusividad que la mente pretende.

Lo maravilloso de este Universo es que todo es posible, y sosteniendo todas esas posibilidades sin fin, hay algo estable, constante, innombrable, inmutable, sin forma...

No se trata de verdades o mentiras, sino de verdades más o menos amplias. La verdad más pequeña, verá a la verdad más amplia como algo que se opone y se sentirá amenazada, pero la verdad más amplia, contiene a la pequeña, no hay oposición, simplemente hay una visión mayor.

Si miráramos por la mirilla de la puerta y viéramos únicamente una llama que lo llena todo, diríamos que hay un incendio, pero si abrimos la puerta y vemos que lo que había era una vela justo delante de la mirilla, entonces el incendio se reduce a una llamita, la nueva perspectiva no niega el fuego, simplemente lo sitúa en un lugar dentro de un espacio más amplio.

Para salir de los límites mentales, hay que intuir la posibilidad de algo no mental, que en realidad está aquí, en la cotidianidad, pero no lo vemos porque hemos aprendido a mirar a través de la mente. Tendremos que empezar a dar

cabida a una interpretación distinta de los pequeños o grandes acontecimientos, sin conformarnos con la respuesta fácil de repetir lo de siempre contando con la aprobación de la mayoría.

Cambio de referentes internos

Cuando se cambia de nivel de conciencia, cambian los referentes internos, y esos referentes están en relación con la noción de identidad, el “yo” alrededor del cual se construye y desde el que se vive. Esto tiene consecuencias directas en la vida cotidiana. En nuestro día a día se manifiestan estos niveles de conciencia de forma poco espectacular, pero con un gran poder transformador.

El yo mental, el ego, se caracteriza porque es exterior-dependiente, siempre busca la aprobación y el reconocimiento, y sólo existe en comparación con algo que está fuera, se alimenta del deseo, da igual cual sea el contenido de este, lo que le mantiene vivo es el hecho de desear, hasta el punto de no concebir la vida sin deseos, aquello que se dice “si no deseas nada estás muerto”, es cierto, en ausencia de deseos, el ego muere, sólo el ego.

Cuando vivimos desde este “yo”, nos sentimos víctimas de las circunstancias, hablaremos de los que tienen suerte y los que tienen mala suerte, y estaremos siempre persiguiendo unas condiciones ideales que nunca llegan. Siempre encontraremos a quién culpar o a quién responsabilizar de

lo que nos pasa, y nos sentiremos obligados a vivir como manden las circunstancias. Nos convertimos en un reflejo del exterior, si el exterior es favorable, me sentiré bien, si es desfavorable me sentiré mal, y es implanteable e inaceptable que yo pueda sentirme bien si las condiciones son adversas.

El ego además tiene una necesidad constante de protegerse, el miedo siempre está presente, como su existencia surge de una comparación, será una necesidad constante ser más que lo otro, y da igual el contenido, sólo importa la cantidad, “yo más”, el más listo, el más hábil, o el más enfermo, o el más malo... De lo que sea, “yo más”, ya que si no el ego mengua, se empequeñece. No se trata por tanto de cambiar los contenidos y pasar a querer ser el más espiritual o el más iluminado, seguiría siendo el ego el referente; hay que descubrir la estructura íntima del yo-mental, hacerla consciente para poder trascenderla y salir de las reglas de su juego.

El ego se sitúa frente al mundo y necesitará defender sus posiciones constantemente, por lo que vive con una gran tensión. Todo tiene que estar bajo control. Es la propia estructura del ego la que engendra el sufrimiento, y toda la tensión de la vida. Cada mañana nos levantamos con nuestro ego de protagonista y vamos al campo de batalla, donde tenemos que demostrar continuamente lo que valemos, defendiéndonos de todas las amenazas externas que ponen en peligro nuestra imagen o atacan a nuestra dignidad, tenemos que dar la talla en nuestras actuaciones, tenemos que responder a las expectativas de unos y de otros , tenemos

que controlar todo aquello que pueda llevarnos a dar una imagen errónea de nosotros mismos, tenemos que asegurarnos el cariño de unos, la admiración de otros, la aprobación de casi todos, porque en cualquier momento todo puede irse al traste... Y así un día y otro día, unas veces las cosas van mejor, otras peor... El sufrimiento está servido.

El yo superior en cambio, vive con independencia del exterior, no son las circunstancias las que determinan cómo tiene que vivir, sino que tiene la capacidad de elegir, es consciente de que la respuesta depende de él, se responsabiliza de sus experiencias y por tanto puede liberar al exterior de la obligación de hacerle feliz.

No necesita ser reconocido, se apoya en sí mismo, no entra en competición ya que su noción de *ser* no surge del contraste o de la oposición, tiene conciencia de que no puede ser menguado ni dañado, lo que le da una gran libertad.

Vive en el presente, por tanto no necesita desear para sentirse ser, cuando se vive intensamente, no queda sitio para el deseo.

Se descubre *uno con* el mundo en lugar de *uno frente* al mundo, y esto le lleva a una comprensión natural, no forzada, que surge espontáneamente fruto de una visión más amplia.

No necesita controlar nada, se siente cómodo en la incertidumbre, confía en el Propósito Universal, sabe que todo es como debe ser. Es creativo en sus respuestas porque no está

condicionado ni por el peso del pasado ni por las expectativas del futuro, simplemente vive ahora, expresa ahora, *es* ahora.

Dificultades

Vivir los mil pequeños acontecimientos de un día cualquiera desde otro nivel de conciencia conlleva una serie de dificultades.

En primer lugar topamos con los hábitos adquiridos que hay que descondicionar manteniéndonos muy presentes, atentos, despiertos.

El hábito tiene una fuerza enorme, representa lo fácil, lo conocido, “lo de siempre”, tiene la fuerza que le otorga la mecanicidad inconsciente.

No podemos luchar contra el hábito, la única manera de quitarle fuerza es poniendo conciencia, desarrollando atención, ya que ante comportamientos habituales repetitivos, si permanecemos atentos, ese foco de conciencia que se da cuenta no está condicionado, está fuera del círculo mecánico, y por tanto dejamos de fortalecerlo. Cuando estamos atentos hay algo en nosotros que no participa del juego, que está fuera de la rueda mecánica repetitiva y por tanto se rompe el círculo de retroalimentación que consolida el hábito. No obstante, la mecanicidad adquirirá formas sutiles y querrá engullirnos una y otra vez, no luches... Simplemente mira, estate atento.

Nos encontramos también con la conducta social aprendida, todo el mundo comprende “la vieja forma” y lo de la mayoría creemos que debe ser lo mejor, sin embargo, esa mayoría vive presa de un círculo de sufrimiento del que parece no poder salir.

A pesar de todo se produce un desajuste entre lo que decidimos vivir y lo que parece que se está esperando que vivamos, entre el exterior y nuestro interior, algo que amenaza desestabilizarnos, la fuerza que nos empuja a seguir la inercia y la que nos llama a esos espacios nuevos más abiertos.

Es muy importante superar el tiempo de “desajuste”, encontrar ese punto de quietud en el centro del huracán donde no podemos ser arrastrados, mantener nuestra actitud aunque el exterior parezca decirnos lo contrario y aprender a movilizar el potencial que somos, porque “yo soy eso”, no porque nos lo exijan las circunstancias. Vivir por el gusto de vivir.

Este cambio de referentes conlleva un doble aspecto, por un lado hay que dejar lo viejo y por otro hay que permitir lo nuevo, soltar lo conocido y abrirse a lo desconocido, eso exige un acto supremo de *confianza*. Un salto al vacío.

La confianza es la solución de continuidad entre lo que intuyo y su manifestación, es lo que llena el vacío entre la intención y su expresión. Esto supone mantener un estado interno que no dependa de los cambios externos, que se asiente en el centro de nosotros mismos.

Sólo podemos trascender, ir más allá, abriendo una brecha en el viejo hábito, saliéndonos aunque sólo sea un poquito del esquema de siempre.

Atrevemos a atravesar esa frontera invisible, sostenida por los “imposibles” y desprendernos de las falsas seguridades de lo conocido.

El ser humano es un ser trascendente a través del cual, la Conciencia se reconoce a sí misma en la forma.

2

La nueva conciencia

*¡Esta es mi vida, la de arriba,
la de la pura brisa,
la del pájaro último,
la de las cimas de oro de lo oscuro!*

*¡Esta es mi libertad, oler la rosa,
cortar el agua fría con mi mano loca,
desnudar la arboleda,
cogerle al sol su luz eterna!*

Juan Ramón Jiménez