

ENRIQUE MONTALT ALCAYDE

SENTIRSE HABITADO  
POR LA PRESENCIA

---

DESCLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2012

# ÍNDICE

---

PRÓLOGO . . . . .	11
INTRODUCCIÓN. . . . .	15

## PRIMERA PARTE

### DE LA AUTOESTIMA

I. LA AUTOESTIMA REFERIDA A LA PROPIA PERSONA. . . . .	25
II. LA AUTOESTIMA REFERIDA A LA PROPIA COMPETENCIA . . . . .	31
III. HACIA UNA VISIÓN INTEGRAL DE LA AUTOESTIMA. . . . .	39
IV. LAS CONDICIONES QUE FAVORECEN UNA SANA AUTOESTIMA. AFIRMACIÓN RECIBIDA . . . . .	51
V. LA AUTO-AFIRMACIÓN O ASERTIVIDAD . . . . .	57
VI. EFECTOS SOCIALES DE LA SANA AUTOESTIMA . . . . .	63
VII. LAS CONSECUENCIAS NEGATIVAS DE LA BAJA AUTOESTIMA . . . . .	65

## SEGUNDA PARTE

### LA APORTACIÓN DE LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL

VIII. ¿QUÉ ES LA PSICOLOGÍA TRANSPERSONAL?. . . . .	71
---	----

IX. EL PROCESO DEL DESARROLLO HUMANO . . . . .	73
1. Infancia . . . . .	73
2. Adolescencia . . . . .	75
3. La primera edad adulta . . . . .	77
4. Edad mediana . . . . .	79
5. La senda espiral de la trascendencia . . . . .	83
5.1. Despertar . . . . .	84
5.2. Regresión al servicio de la trascen- dencia . . . . .	86
5.3. Regeneración en el espíritu . . . . .	93
6. Los caminos hacia la trascendencia . . . . .	98
6.1. Una nueva conciencia . . . . .	98
6.2. La meta de la evolución: la trascen- dencia . . . . .	101
6.3. La meditación . . . . .	109

## TERCERA PARTE

### SENTIRSE HABITADO POR LA PRESENCIA

X. ALGUNAS INDICACIONES PARA SITUARNOS EN LA PRESENCIA. . . . .	117
XI. LA ESPIRITUALIDAD SANA. . . . .	125
XII. LOS MAESTROS ESPIRITUALES . . . . .	133
XIII. MEDIOS QUE NOS POSIBILITAN UNA VIDA ESPIRITUAL . .	139
1. El silencio . . . . .	139
2. Exploración y postura corporal . . . . .	143
3. Sobre la respiración . . . . .	147
4. Sobre la atención plena . . . . .	151
5. Vivir la Presencia. . . . .	157
XIV. EL CRISTIANO DEL SIGLO XXI O SERÁ MÍSTICO O NO LO SERÁ . . . . .	169

XV. LA PRESENCIA. DIOS . . . . .	207
XVI. NUESTRA IDENTIDAD . . . . .	221
XVII. LA ESPIRITUALIDAD CRISTIANA . . . . .	241
ANEXO: LA CONTEMPLACIÓN . . . . .	251
BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA . . . . .	263

## PRÓLOGO

---

Sentirse habitado por la Presencia puede ser atractivo para algunos, curioso para quien busca refuerzo en los libros de autoayuda, sin sentido para el que se cree realista, sugerente para alguien que denota en su interior un impulso a conocerse. Pero este libro va más allá de las palabras escritas en él.

Cuando mi hermano Enrique me propuso que le dedicara unas palabras, mi respuesta inmediata fue, no, hay personas más preparadas para introducir tu visión en la profundidad del ser.

Aunque en mi interior me sentía halagada, quizá él conoce mejor que nadie la trayectoria de mi vida.

Desde la concepción hasta la muerte, pasamos por etapas, sucediéndose diversas situaciones de vida, placenteras, eufóricas, apáticas o dolorosas; Enrique detalla con pequeñas pinceladas la evolución psico-anímica que transcurren en el hombre desde que nace hasta que muere, yo me identifico plenamente en el contexto estudioso y vivencial de mi hermano.

A grandes rasgos os cuento mis experiencias vividas siempre basadas en “hacer”; hacer mi trabajo responsable como maestra, hacer proyectos para el día siguiente, hacer la compra, hacer la comida, hacer viajes, hacer lo que me enseñaron mis padres, maestros o amigos... hacer

sin hacer. Me encasillé en la vorágine del hacer. Hasta que un buen día este hacer por hacer se desvaneció. Entré en conflicto conmigo misma, extenuada hasta tal punto que me bloqueé física y mentalmente quedándome completamente paralizada. Gracias a mi querida Elena, Psicóloga clínica por la Universidad de Valencia, empecé a vislumbrar una pequeña puerta por la que podía acceder a conocer la maraña de pensamientos erróneos que fluían en mi mente.

Y mi hermano siempre estaba ahí, con su presencia, su serenidad, su comprensión.

La librería de casa está repleta de libros, y mira por donde empecé con uno de ellos *El poder de ahora*, sencillo, práctico y eficaz que me despertó el gusanillo de ir más allá, y así empecé a tratar los temas sobre la espiritualidad.

Del Ser íntimo, infinito, inmutable, siempre vive en mí; de mi esencia espiritual unida con todo lo universal; del silencio profundo que emana momentos de paz y serenidad; de la soledad buscada para encontrar la Fuente de la Vida; de la aceptación y comprensión de mi cuerpo con todas sus debilidades; del Ser y hacer.

He iniciado, como dicen Enrique, los sabios y místicos, la senda de lo espiritual; es un recorrido apasionante, pero con obstáculos; no es fácil, porque encontrar la sabiduría del corazón requiere esfuerzo y constancia, atención plena y Presencia.

Me ayuda mucho la respiración profunda y concentrada; la contemplación tranquila y sosegada de cualquier ser natural, ya sea un árbol, una abeja, una flor; la visualización de la brisa recorriendo mi cuerpo, de una gaviota deslizándose por el mar o simplemente tumbada

en un prado verde, húmedo donde me llena el calor del sol; repetir durante muchos momentos del día mi mantra preferido Padre/Madre, inspiro Padre me lleno de alegría, amor; espiro Madre suelto bondad, amor. Caminar meditando despacio, lentamente, interiorizando el principio y el final de cada paso, la mente quieta, sólo inspiro y expiro. La lectura de autores místicos, grandes maestros, que me aportan la grandeza y la sencillez de encontrar la Vida.

Gracias Enrique, porque tú has sido la pieza fundamental para que yo pudiese entrar en las experiencias fascinantes de la espiritualidad, Fuente de sanación, Ser para hacer, Dios en mí que me sostiene y me abraza.

*M<sup>a</sup> Mercedes Montalt Alcayde*

## INTRODUCCIÓN

---

Aún perdura la creencia de que todo depende de mí. El éxito que han tenido y siguen teniendo los libros de autoayuda se basa en la idea de que sabiendo y haciendo las estrategias y los ejercicios podemos alcanzar las metas deseadas. Se cree que con alcanzar un fuerte desarrollo del ego ya está hecho todo y esa es la finalidad pero seguimos teniendo las mismas manías aunque antes no las sabía, y no conocía su significado y ahora que lo sé, continúo estando prácticamente igual. Es una lástima que tanto saber no conduzca al lugar más sagrado y auténtico del ser humano. No es suficiente vivir centrados exclusivamente en la cabeza, o sea, en los pensamientos; hemos de trascender el estadio del ego mental y acceder a un estadio superior: el alma; que es donde se realiza la unificación y plenitud del ser humano. Alcanzar ese lugar no se consigue solo mediante esfuerzos de inteligencia y voluntad.

¿Por qué llegado el caso uno que posee una valoración positiva de sí mismo no consigue la plenitud, la armonía, el sosiego?, ¿por qué se da el caso de alguien con una alta estima siempre quiere más auto estima, más reconocimiento de sus aptitudes? ¿por qué a pesar de tantos libros de auto ayuda, y muchos de ellos con muchas ediciones, publicaciones que llenan stands en



librerías en todas las ciudades del mundo, el hombre no alcanza la unificación interior? ¿por qué si las religiones dicen que ofrecen al hombre la posibilidad de una unificación interior y una salvación del hombre, y les abre al mundo místico del alma, no se apuntan, más al contrario se alejan y las consideran trasnochadas? El olvido del ser y de que estoy habitado por la Presencia tiene repercusiones negativas en el crecimiento humano de las presentes y futuras generaciones; en ese inmenso trabajo de reestructuración interior nos quedamos en el atrio del gran santuario del ser humano que es el “alma”. He leído muchos libros de autoestima y la mayor parte de ellos pasan por alto la atención y cuidado del alma. Estoy convencido de que el entrar en el alma exige un yo fuerte en el plano psicológico y este crecimiento psicológico del ego se trunca si no se fundamenta en la atención al alma.

En el cultivo del crecimiento del ego se alcanzan aptitudes como la firme convicción en el valor inestimable de toda criatura y la disposición en confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos fundamentales de la vida. Ahora bien en la estima del Sí mismo o cultivo del alma me ofrece la oportunidad de experimentar que soy amado incondicionalmente.

El presente libro que tienes en tus manos es un intento por presentar la autoestima de modo integral; se divide en tres partes.

La primera parte trata de la autoestima referida tanto a la propia persona como a sus cualidades. En la segunda, presento la aportación de la psicología transpersonal que tiene en cuenta la dimensión espiritual como posibilidad en todo ser humano. Y en la tercera, indico lo que los místicos y los sabios de todos los tiem-

pos han experimentado cuando han explorado el Misterio que Somos y que nos envuelve.

La autoestima tiene dos direcciones; una va referida a la propia persona, y el autor más representativo es Virginia Satir; la otra va referida a las propias competencias y el autor más representativo es Nathaniel Branden. La autoestima referida a la propia persona viene a decir que “Yo soy yo; en el mundo no hay ninguna persona exactamente igual a mí. La autoestima referida a las propias competencias es la capacidad a confiar en que uno mismo es apto para responder a los desafíos de la vida.

Aporto a esta cuestión que tanto preocupa y está haciendo correr libros de tinta, mi punto de vista; es que poco o nada podemos incidir en el tema de la autoestima si olvidamos la dimensión de profundidad que existe en todo ser humano; el olvido de esta importante dimensión constitutiva hace añicos todo el edificio de la autoestima.

Porque hablar de espiritualidad es hablar de la dimensión de profundidad. Implica reconocer que toda la realidad se encuentra impregnada de una dimensión de Misterio; que lo real está habitado y constituido por el espíritu de vida. En este sentido, la espiritualidad es abierta, flexible, pluralista, dialogante, universal... no conoce el juicio y la condenación. Nos coloca en el camino de la experiencia. Es coherente con nuestra condición humana, respetuosa con los otros y humilde ante el Misterio inefable. Pero la espiritualidad no sólo nos coloca en la actitud adecuada a todo el conjunto de lo Real, sino que puede hacerlo porque nos capacita para acceder a nuestra identidad más verdadera. Nuestra verdadera identidad no es ese yo, sino la Presencia

que lo percibe. Y desde la Presencia, todo se ve y se vive de un modo nuevo. El olvido de esta dimensión de profundidad puede hacer estéril nuestro esfuerzo por alcanzar una valoración y estima de nuestra existencia. En el presente libro iré exponiendo mi punto de vista que es clave para una visión integral del ser humano.

El yo es fuente inevitable de sufrimiento, porque, en su afán de autoafirmarse, identificándose con la mente, nos aleja de la realidad y de la vida. Al carecer de consistencia, necesita aferrarse a algo para tener la sensación de existir; su característica es la insatisfacción permanente y, debido a ello, vive en la ansiedad.

Consciente del destino a donde el yo conduce, del sufrimiento que genera y de la ignorancia y mentira en que nos envuelve, nos resultará fácil reconocer la necesidad y la importancia de liberarnos de él. Y, dado que el yo únicamente vive y es alimentado por el pensar, debemos ejercitarnos en la tarea de silenciar la mente y aprender a vivir en el no-pensamiento.

Para vivir una sana autoestima lo que necesitamos es habituarnos a conectar con ese Silencio que es Presencia y aprender a permanecer descansadamente en él. Sabiendo que no es algo que atrapemos con la mente, sino un no-algo inefable e inaprensible; podemos vivirlo, y eso es justamente lo que somos.

Pocas generaciones han estado tan volcadas sobre sí y se han estudiado tanto como la nuestra, y sin embargo, el autoanálisis moderno puede ser notablemente infecundo. La razón de ello se encuentra en que ha estado radicalmente des-espiritualizada; es decir, no ha sido guiada por la luz del espíritu ni se ha dado cuenta de la dimensión verdadera y fundamental de nuestra naturaleza.

El pasado siglo XX, en los países occidentales, parece para muchos, desde el punto de vista espiritual y religioso, como el siglo de la secularización progresiva e irreversible, la puesta en cuestión de las religiones establecidas y una profunda crisis espiritual que ha llevado a algunos a advertir del peligro de “la muerte del espíritu”. Sin embargo gran parte de la historia de la humanidad ha reconocido los dominios superiores, transpersonales y espirituales, mientras que la modernidad, por su parte los negó.

¿Qué fue lo que ocurrió? La aparición del pensamiento científico en el siglo XVIII, siglo llamado “de las luces”, nos ha llevado a creer que la ciencia podía explicar y controlar todo. Incluso el origen de la vida y hasta la existencia de Dios iba a poder demostrarse científicamente. Este imperialismo científico ha impregnado todos los ámbitos de la vida, modificando también nuestra forma de pensar, convirtiéndola en una concepción lineal en donde todo tiene una causa y un efecto. De este modo, poco a poco, nos hemos ido alejando del Misterio. Esta aparición del pensamiento científico ha permitido un desarrollo industrial y tecnológico sin precedentes, haciéndonos muy eficaces en lo que hace referencia a nuestra capacidad de “hacer” y de “tener”, pero descuidando cada vez más nuestra actitud de “ser”. Hemos creído que lo dominábamos todo.

La ciencia decretó con toda solemnidad que la realidad de las dimensiones espirituales, la idea más difundida durante toda la historia del ser humano no era más que una alucinación colectiva, una forma de gratificación ilusoria de las necesidades infantiles (Freud), una ideología para oprimir a las masas (Marx) o una proyección de los potenciales del ser humano (Feuer-

bach). Desde esa perspectiva, la espiritualidad no es más que una ilusión que confundió a la humanidad durante cerca de un millón de años hasta que, hace unos pocos siglos, la modernidad sometida a la ciencia sensorial acabó decretando que lo único que existía era la materia, punto final. El calificativo que emplea Wilber, en su libro *Proyecto Atman*, para describir esta catástrofe cultural es el de “aterradora”.

Este modo de funcionar ha valorado de un modo exagerado el mundo del ego. El ego piensa que cuando haya descubierto las claves que le permitan comprender y explicar el universo material, en ese instante, será el dueño del mundo y por fin... será feliz, y por lo tanto... seremos felices. Se trata de la herencia directa del pensamiento cartesiano, racionalista y dualista que sigue siendo el fundamento de los “dogmas científicos” oficiales.

Es precisamente la supremacía de este tipo de funcionamiento el que engendra los comportamientos neuróticos y las enfermedades mentales. Somos víctimas de esquemas de pensamiento erróneo y desequilibrado. Más existe otra posibilidad que surge de las investigaciones transpersonales que nos llevan a que ampliemos el cuadro, a re-situarnos en un contexto mucho más amplio. Estas investigaciones afirman que nuestra naturaleza es espiritual, no está limitada a nuestro ego.

La existencia deja de experimentarse como una lucha, una carga o una búsqueda enajenada volcada siempre en el futuro, en el lograr, en el tener, y experimentamos el verdadero sabor de la realidad, la alegría esencial, el simple gozo de ser. La contemplación desinteresada nos sitúa en el nivel esencial de la realidad y de nosotros mismos. El testimonio de este contacto, del

triunfo del ser sobre el tener, es siempre la experiencia de la verdad, de la belleza y del bien.

En la experiencia de la verdad, de la belleza y del bien, nuestro yo más íntimo reconoce su hogar, por fin nuestra voluntad descansa, toda inquietud cesa; estamos en casa; algo en nosotros exclama silenciosamente que todo está bien. Este asentimiento profundo que procede de saber que todo, en su más radical intimidad, es lo que tiene que ser y está ya donde tiene que estar, es la experiencia gozosa del bien. Y es ésta la autoestima que integra y realiza. En otras palabras, nuestro ser real se expresa cómodamente sólo en la contemplación desinteresada. Una vida orientada prioritariamente hacia los bienes utilitarios, se asfixia esencialmente, aunque existencialmente parezca floreciente y envidiable. Nuestro yo central sólo encuentra su alimento en aquello que es un fin en sí mismo.

¿Dónde están los sabios en nuestra cultura? Pues en aquellos que profesan amor a la sabiduría y arte de vivir que se fundamenta en la contemplación, en la visión directa de “Lo Que Es”. Un llegar a ser luz para uno mismo, pero no en virtud de las exiguas luces individuales, sino de la participación del ser humano en la misma Luz de lo Real.

La civilización occidental moderna y contemporánea quizá sea la única en la que la sabiduría no ha tenido ni tiene un lugar central. El ser ha sido sustituido por el tener.

Los sabios son los místicos donde la experiencia ha ocupado a la doctrina; y dicen lo más profundo del modo más sencillo y ponen su confianza en la visión. Y acuden a la razón como medio para articular y expresar lo que ve. La razón mira hacia el mapa; la visión con-

templa el territorio. Invitan a una transformación interna, al nacimiento de una nueva visión.

Quiero dar las gracias a mis hermanos y personas que me han rodeado con inestimable cariño y cercanía. Señalar de un modo cariñoso la sabiduría de mi hermana, fraguada en el duro combate de la vida, que ha experimentado en sí misma la fuerza y plenitud de la Presencia que la habita y la acompaña en su vida, heredada por los entrañables seres queridos que la han acompañado. Era la persona adecuada y única para escribir el prólogo de este libro; ahí queda. A mí el consuelo de su presencia y comprensión.

PRIMERA PARTE

DE LA AUTOESTIMA

---

Voy a exponer la visión de “autoestima” que desarrollé en mi libro<sup>1</sup>. Más adelante expongo las aportaciones que la psicología transpersonal ofrece acerca de la autoestima.

---

1. MONTALT, E.; *Autoestima: encuentro con uno mismo*, Valencia 2008.