



Vivimos en una sociedad entregada al materialismo espiritual. Es importante conocer nuestro interior, pero hay que saber echar el freno a tanta cuestión trascendental.

POR XAVIER GUIX

## La obsesión por uno mismo

**Vivimos tan pendientes** de nosotros mismos que nos olvidamos de vivir. Estamos metidos de lleno en la era del autoconocimiento, de la dedicación a uno mismo, y hemos caído en la trampa.

Cuando los ciudadanos de la antigua Grecia acudían a consultar el oráculo al templo de Delfos, se encontraban con una frase en el frontispicio que decía: "Conócete a ti mismo". ¿Qué es lo que quería decir? ¿Acaso

se exigía a sus visitantes un examen pormenorizado sobre sus defectos y virtudes? Por supuesto que no.

Más bien se trataba de un imperativo de prudencia, una exhortación a ser mesurados a la hora de pedir al oráculo. Había que tener cuidado con las grandes expectativas y esperanzas, con los deseos de sanación, con esperar una excesiva generosidad. En definitiva, venía a decir que mejor no pedir la

luna porque al fin y al cabo somos mortales y no dioses. Entonces, indagar en el interior de cada uno es llegar a conocer los límites propios, no presumir de nada en exceso ni confrontarse como lo hizo el titán Prometeo con los que habitaban en el Olimpo.

Cientos de años después, el consejo se puede seguir aplicando: llegar a entenderse es como alcanzar los secretos del universo y de los dioses, pero tal conocimiento se encuentra oculto, como un tesoro, dentro de cada uno de nosotros.

### La sociedad del autoconocimiento

*"Todos pensamos en cambiar el mundo, pero nadie piensa en cambiarse a sí mismo"*  
TOLSTÓI

Llevamos unos años inmersos en una floreciente industria destinada al autoconocimiento. Hoy día vende mucho todo lo que está relacionado con dedicarse a uno mismo, ya sea en el ámbito de la estética, la dietética o para cuestiones más trascendentales, psicológicas o espirituales. David R. Hawkins (1927-2012), doctor en Medicina y Filosofía, describía este contexto social en el que prevalece el autoconocimiento: "Cuando tienes molestias, vas al médico o al psiquiatra, al psicólogo o al astrólogo. Te haces de una religión, estudias filosofía, te das un empujón con las técnicas de liberación emocional (EFT). Equilibras los *chakras*; pruebas con reflexología, acupuntura, con iridología o luces y cristales. Meditas, recitas mantras, bebes té verde, aprendes programación neurolingüística (PNL), trabajas visualizaciones, estudias psicología, haces yoga, pruebas lo psicodélico, cambias la nutrición, llevas joyas psíquicas. Expandes la conciencia, haces *bio-feedback*, terapia Gestalt. Visitas a tu homeópata, quiropráctico y naturópata. Pruebas la kinesiología, descubres tu eneatiipo, equilibras tus meridianos. Te reúnes con chamanes, practicas el *feng shui*. Encuentras a un nuevo gurú. Escribes afirmaciones. Pruebas el re-nacer. Tiras el *I Ching*, el tarot. Estudias y practicas zen. Aprendes magia. Te preparas para la muerte. Vas a retiros. Ayunas...".

¿Se reconoce en alguno de estos puntos? Quizá, sin darse cuenta, es un adicto más a esa sociedad entregada al materialismo espiritual. Esta clase de personas andan detrás de respuestas a cuestiones como estas: ¿por qué no acabo de ser feliz? o ¿por qué, a pesar de practicarlo todo, mi vida sigue siendo igual? Pueden existir diferentes explicacio-



nes, pero hay una respuesta que es evidente: porque hoy día se vive demasiado centrado en uno mismo. De tanto buscar ese tesoro escondido en el alma, uno se olvida de vivir la vida que tiene ante sus narices.

### El peligro de pensar en exceso

*"La introspección por la introspección no tiene sentido. Llegará un día en que estaremos completamente enredados en ella"*

NIETZSCHE

Que quede claro entonces que autocentrarse es poner la atención en uno mismo pero en exceso, observarse continuamente, escuchar y enredarse en las dialécticas mentales, atender a los movimientos de su mente y de sus emociones. Para los practicantes de cualquier disciplina que requiera interiorización, el autocentramiento es un estorbo. Dicho de otro modo, pasarse el día pendientes de todo lo que sentimos o pensamos tiene un impacto en el cuerpo y conlleva algunas dificultades:

**Obsesión.** Dar vueltas y más vueltas a las cosas, pasarse el día analizando lo que le sucede a uno y a los demás. Este estado de alerta permanente a cualquier señal emocional y del cuerpo suele acarrear hipocondría.

**Confusión.** Llega un momento en que ya no se sabe si lo que se siente es de verdad o lo que pasa es que se está tan pendiente que es fácil caer en la sugestión.

**Disociación de la realidad.** Se vive tanto en la introspección propia y en los fenómenos interiores que se desatiende lo que sucede fuera, o se interpreta como si no fuera con nosotros. La consecuencia directa de esto es un alejamiento de lo que nos rodea.

**Dificultades de convivencia.** Estar tan centrados en nosotros mismos incrementa las necesidades propias y desatiende las de las personas próximas hasta el punto de distorsionar el sentido de la relación.

**Posesión.** Cuando uno solo se preocupa por lo suyo, acaba siendo poseído por sus propios fantasmas o por los llamados "demonios interiores", es decir, que puede acabar arrastrado por sus propias pulsiones y fantasías.

**Parálisis por análisis.** Es el resultado de todos los puntos anteriores. Estar muy pendiente de uno mismo acaba por acarrear una parálisis de todo el sistema cognitivo, incapaz de tomar decisión alguna. En ese momento, la persona queda bloqueada.

Podría decirse que la paradoja de este estado es que cuanto más te centras en ti, más

### La búsqueda de lo importante.

Uno de los autores que más ha descrito el camino del buscador espiritual es Arnaud Desjardins, uno de los grandes conocedores de la filosofía oriental. Después de 50 años de dedicación, ha escrito más de una veintena de libros.

Un resumen del resumen sería este: busquen lo que es universal. No busquen un amor cristiano, hindú o budista; permanecerán ustedes prisioneros de un ego de cristiano o de budista, de un esquema mental de cristiano o de budista.

Busquen simplemente el amor.



### PARA SABER MÁS

LIBROS

**'Diálogos VII. Dudosos. Apócrifos. Cartas'**  
Platón  
(Editorial Gredos)

**'Después del éxtasis, la colada'**  
Jack Kornfield  
(La Liebre de Marzo)

**'Bienvenidos en el camino'**  
Arnaud Desjardins  
(Hara Press)

**'Con los ojos bien abiertos'**  
Mariana Caplan  
(Kairós)

**'Dejar ir. El camino de la liberación'**  
Dr. David R. Hawkins  
(El Grano de Mostaza)

fácil es perderse. Y eso no solo les ocurre a los buscadores espirituales, sino a todo aquel que intenta rendir en todos los ámbitos de su vida. Tenemos tantas tareas que resolver, tantas cosas en las que pensar y estímulos a los que responder, que solo vivimos para nosotros mismos, creyendo equivocadamente que lo hacemos por culpa de un mundo que no nos deja en paz.

### Despojarse de pensamientos

*"Cuando dejo de ser lo que soy, me convierto en lo que podría ser"*

LAO-TSE

La sociedad del autoconocimiento es un indicativo de la tendencia que se da en todo el mundo que consiste en desarrollar una conciencia más extensa y plural que potencie la capacidad de cada uno de desarrollar nuevas dimensiones. Para ello hay multitud de técnicas y metodologías como las anteriormente descritas. La técnica, sin embargo, debe venir acompañada de una ética y una estética del vivir. No todo vale, no todo funciona; hay mucho engaño, falsos profetas, mucho negocio y discursos. Mucha gente confunde los fenómenos psíquicos con estados iluminativos, o se practica la incongruencia de vivir estresados durante la semana y conectar con uno mismo de viernes a domingo.

Para los apasionados del alma humana y del espíritu universal es bueno tener en cuenta que el mayor de los enemigos es un ego espiritualizado. Una vida plena y en paz requiere de un proceso de transformación personal. Uno va dejando de ser como es para convertirse en lo que quiere ser, integrando en su vida esa dimensión del "conócete a ti mismo". Uno anda a su encuentro, allá en lo más profundo. La paradoja consiste en que para encontrarse se necesita del otro, se precisan espejos que muestren cuál es la realidad que estamos experimentando. Se requiere una manera de vivir, de relacionarse con el mundo y los demás.

Dicho de otro modo, hay que salir de uno mismo, descentrarse, para desvelar lo que pueda existir más allá de nuestras programaciones mentales y emocionales. Quienes lo logran son los que se asientan en el silencio o la contemplación, los que se entregan a un arte, los que se dan a los demás. En cada caso hay un olvido de sí mismo para que penetre el bien, lo bello y lo verdadero. Es eso lo que buscamos con tanto ahínco. En resumen: descentrarse para encontrarse ●