

# El alcance de una Escuela de Vida

**Dr. Josep M<sup>a</sup> Fericgla**

**Fundador de la *Escola de Vida Simultaneïtat***

**Dir. de la *Societat d'Etnopsicologia Aplicada i Estudis Cognitius***

En una ocasió havia, en una esquina, dos personas discutiendo con violencia. Gritaban con fuerza a pesar de estar cerca la una de la otra. No se escuchaban y gesticulaban exageradamente, como suelen hacer las personas cuando discuten vociferando y rebuznando.

Cerca del lugar pasaba un joven con su maestro. El discípulo le preguntó al maestro por qué las personas gritan tanto cuando discuten.

– Cuando discutimos –respondió el maestro–, nuestros corazones se hallan muy lejos el uno del otro, ni se ven, por esto debemos gritar con fuerza, para que el uno pueda alcanzar a oír algo del otro, si es que alcanza. En cambio cuando dos personas tienen su corazón cerca, como los buenos amigos o los enamorados, no hace falta gritar, a veces ni tan solo hace falta hablar. Con un susurro suave o con una mirada silenciosa los corazones ya se comprenden.

## 1.

En nuestras sociedades actuales no hay costumbre de pertenecer a una verdadera escuela de vida o de espiritualidad, fuera de algunas respetables órdenes monásticas y de algunos grupos de orientación oriental. En otras sociedades, en cambio, es frecuente que las personas con inquietudes existenciales profundas pertenezcan a una escuela de vida, participen activamente en algún grupo de desarrollo espiritual, se identifiquen y practiquen las enseñanzas de una religión o sigan las pautas de algún maestro en el arte de vivir adecuada, plena y humanamente.

Es paradójico pero, entre nosotros, las personas aceptan con facilidad que deben pasar un mínimo de cuatro o cinco años en la universidad y pagar una suma considerable de dinero para estudiar una carrera profesional, pero es extraño que no entiendan que para aprender a transitar por la vida con plenitud también son necesarios unos conocimientos y técnicas, y que para adquirirlos es imprescindible un gran esfuerzo, tiempo y, con frecuencia, dinero.

Como escribió el maestro sufi Sanai, de Afganistán, en el 1131: “la humanidad está dormida, ocupada solo en lo que es inútil, viviendo en un mundo equivocado. Creer que esto puede superarse, que es solo costumbre y uso, ya es religión”. Para ello hay que trabajar.

Lo cierto es que si conseguimos observarnos sinceramente, nos daremos cuenta de que vivimos dormidos, de que deambulamos por el mundo como cuerpos deshabitados, que no nos recordamos de nosotros mismos, y justo en esto coinciden la mayoría de filosofías prácticas tales como el budismo, el sufismo, el cuarto camino, el hinduismo y otras. Recordarse de uno mismo no tiene nada que ver con la pauta tan primaria del egoísmo, sino que representa un gran esfuerzo y exige un acopio de energía diferente a la que se usa en la vida vulgar. Solo puede realizarse en grupo,

con la ayuda y la intención de todos los miembros dirigida hacia un mismo fin. Es habitual observar personas que quieren evolucionar solas, en medio de su soberbia individualista, y cómo suelen acabar desengañadas y más aisladas que antes. Llegan a un punto en que suelen confundir la *soledad*, cuya práctica consciente y puntual nos provee de un magnetismo y de un estar especial en el mundo, con el *aislamiento* que es solo otra forma de patología mental. El buen humor, la humildad y la fluidez en las relaciones con los demás son signos de desarrollo espiritual y humano, y para ello... son necesarios los demás. A veces es adecuado pasar periodos de soledad para que se despierten ciertos sentidos internos, pero luego uno debe reagruparse con sus semejantes porque la vida humana no está diseñada para ser transitada en soledad. Dar y recibir, fluir, ésta es la pauta universal del amor. Sin la observación de uno mismo correctamente conducida, un ser humano no comprenderá jamás las conexiones y las correspondencias entre las diversas partes de la máquina que es él mismo, no puede comprender jamás cómo ni por qué a él *le pasan las cosas casualmente* y no puede evolucionar. Y para observarse uno mismo es imprescindible el espejo pulido de los demás, algo que solo se puede dar cuando los otros están también interesados y sumergidos en el mismo trabajo de pulido.

Cuando uno comienza a observarse correctamente, de pronto comprende en qué difieren las funciones que lo constituyen, qué significa actividad intelectual, qué significa actividad emocional, actividad motriz o actividad instintiva y cómo se relacionan entre ellas. Si uno se observa de verdad, y para ello hace falta ayuda y mucha voluntad, de pronto descubre que se puede pensar, actuar, hablar, comer, hacer el amor y trabajar... ¡sin estar consciente de ello! También se descubre hasta que punto estamos determinados por los condicionamientos adquiridos y éste es el primer paso para iniciar el proceso de armonizarse con uno mismo y con el mundo.

En realidad, autoobservarse no exige una habilidad especial pero requiere imprescindiblemente de un esfuerzo y técnicas específicas, de un marco de referencia adecuado, de compromiso real, de un grupo entrenado para apoyarse mutuamente y de un guía que sepa ver a cada sujeto en su sesgo personal para ayudarlo a no perderse por el camino. Esto es la base de lo que constituye una escuela de vida. De todas formas y como apuntó P.D. Ouspensky, las escuelas solo existen para quienes las necesitan y saben que las necesitan. No todo el mundo siente esta necesidad en su alma.

Cada uno y cada una tiene que elevarse a sí mismo y por sí mismo, debe construirse para vivir en una dimensión más humana y plena, con sentido. Nadie, absolutamente nadie, puede hacer el trabajo de desarrollar los propios potenciales por otro, nadie puede crearse a sí mismo para otro, y se trata de una tarea delicada y compleja. Para construir la propia alma y luego pulirla no es suficiente dedicar varias horas al día a leer libros de autoayuda, textos sagrados o de espiritualidad –aunque siempre es mejor que perder el tiempo con revistas del corazón o comentando las peleas entre políticos de poca talla. Insisto, no es suficiente con hacer cada día ejercicios del tipo que fuere –yoga, meditación, tai chi o danzas sagradas– para elevarse por encima de un mero nivel de existencia reactiva. Hay que pertenecer a alguna escuela o tradición que sea útil, que agrupe personas hermanadas hacia el mismo fin, que recoja conocimientos destilados y comprobados por el tiempo, que tenga una jerarquía respetada y fije un camino y unas técnicas armoniosamente conjuntas, que entienda la función del grupo como algo *a quien doy y de quien recibo*.

En este sentido, lo que denomino una escuela de vida debe dar la posibilidad de que uno se construya a sí mismo, debe ofrecer las herramientas para desarrollar los potenciales profundos que nos son dados como seres biológicos potencialmente espirituales. Una escuela de vida debe ofrecer una orientación unificada que evite

perderse en cursillos y técnicas dispares, reúne aquellas personas orientadas hacia el mismo fin para compartir y contrastar todo aquello que la individualidad no permite, en especial para adquirir los términos de referencia necesarios para elevarse sobre una vida meramente mecánica. Pongo énfasis en el hecho de que debe ofrecer todo esto, ya que pocas de las escuelas que brindan sus enseñanzas y técnicas son realmente válidas en este sentido.

## 2.

Voy a dejar ahora de hablar en términos generales y trataré de centrar momentáneamente mi atención en la Escola de Vida Simultaneïtat, a la que usaré de ejemplo hasta donde los propios contenidos permiten, y a la cual me siento pertenecer. Se trata de una escuela práctica para la evolución psicoespiritual del ser humano. Creo poder afirmar que la mayoría de las personas que estamos en esta Escuela buscamos llevar una vida con sentido profundo, lo más llena posible de libertad, bienestar y excelencia moral y personal. No me refiero aquí a una moralidad cristiana, budista o legalista, sino que me refiero a que estamos especialmente interesados en desarrollar una moralidad propia, personal y fruto de las diversas experiencias de la vida de cada uno. Se trata de crear una moralidad y una excelencia personal que nos encaminen hacia la felicidad y la libertad. Para nosotros, ambos términos, felicidad y libertad, disfrutan de un sentido muy concreto y específico.

Personalmente, y tanto en mi dedicación profesional a la ciencia como en mi dedicación a la Escuela, huyo como de la peste de aquellos vocablos de los que no sé exactamente el significado. Si necesito usarlos busco una definición que sea útil, concreta, aplicable a nuestro propio fin y que permita descartar con claridad todo contenido que sea ajeno al contexto y significado con que utilizo cada término.

En este sentido, por ejemplo, y sin desdeñar en absoluto las concepciones de felicidad que puedan tener otras escuelas y tradiciones, para nuestra Escuela la felicidad es algo a lo que damos un sentido específico y hemos adoptado de otras tradiciones o desarrollado en la propia Escuela las técnicas que necesitamos para obtenerla. Sabemos que la felicidad no debe buscarse por sí misma, algo que se empeña desesperadamente en hacer casi todo el mundo. La felicidad es un estado de armonía y plenitud que nos viene dado de regalo cuando la persona ocupa su lugar en el mundo. En nuestra Escuela lo importante no es perseguir la felicidad como un galgo tras la liebre de trapo que nunca llegará a alcanzar, sino que lo fundamental es estar en el lugar que cada uno y cada una tiene en este mundo, es recorrer el propio camino: esto conlleva sentir felicidad. Es algo que puede parecer simple pero es en extremo complejo y exige mucha atención, ya que *el espacio de cada uno* a menudo es difícil de discernir y, además, una vez detectado suele moverse con rapidez y se escapa. En la Escuela, como también sucede en otras tradiciones, disponemos de técnicas para trabajar orientadamente hacia este fin. Como dijo Epicteto en el siglo II dC, primero descubre lo que quieres ser, luego haz lo que tengas que hacer para alcanzarlo. Esta es la base de la felicidad.

Por tanto, en nuestra Escuela no buscamos la felicidad tumbándonos en la playa con una maravillosa cerveza fresca en la mano y viendo las olas del mar moverse suavemente en el horizonte, pensando en lo bueno que sería pasar los once meses siguientes en esta misma posición, ni buscamos la felicidad en las cifras de la cuenta bancaria (aunque sabemos el enorme beneficio de estar relajados frente al mar y no lo despreciamos). Creemos que en la vida, el ser feliz, consiste, en parte, en saber cuáles son las propias necesidades, distinguirlas de los deseos egocéntricos, focalizar

la búsqueda para no perderse en la dispersión cotidiana y ponerse en marcha para obtenerlo. Una vez en el camino nos sentimos realmente felices, con cierta independencia de las sinuosidades del recorrido. Pero, no voy a engañar: ni tan solo es eso lo que ofrece la Escola de Vida Simultaneïtat.

Puede parecer paradójico, y lo es dentro de una lógica cotidiana, el que alguien se someta a ciertas disciplinas y pautas sin saber exacta o aproximadamente lo que le espera al final del camino. No prometemos paraísos, ni infiernos, ni eternidades de inmortalidad, ni poderes esotéricos, ni hablar con las plantas de poder, ni... no prometemos absolutamente nada, solo trabajo y disciplina dentro de las pautas de nuestra Escola de Vida. Lo que cada uno encuentre al final, si es que encuentra algo, será algo genuino, único, intransferible e imprevisible. Tan solo decimos que disponemos de herramientas para que cada uno se cree a sí mismo, para que cada uno sea lo más fiel posible a sí mismo. En la Escuela *se vende buen cuero para quien quiera hacerse zapatos para caminar*, eso es casi todo. Nos identificamos con razonable prudencia y humildad con la historia sufi que relata una vez en que el maestro Hadrat Nuri fue preguntado sobre qué implicaba ser sufi. Respondió: “Un sufi es aquél que no está encadenado y que a su vez es inocente de mantener atados a otros. El sufismo no puede ser descrito en términos de doctrina ni en forma de ceremonial. La doctrina necesita adiestramiento de tipo superficial, el ritual necesita práctica repetitiva. Sufismo es algo que está en la creación, no algo que es aplicado a los resultados de la creación.” En nuestra Escuela no se ofrece nada más que cierto orden y herramientas prácticas y teóricas para que cada uno sea lo más sí mismo posible a partir del trabajo de autocreación, para nosotros el más fundamental de la existencia humana.

Dentro de la Escola de Vida tratamos de fijar ordenadamente la atención en los diversos ámbitos a desarrollar: el trabajo corporal, la respiración, reconocer y educar las emociones, el intelecto, la espiritualidad, educar el pensamiento para ir reduciendo las ideas y actitudes negativas, generar y usar la energía individual y del grupo, educar la sexualidad, crear una pedagogía para los pequeños, diseñar una terapia propia. Uno de los objetivos de la Escuela es el de tratar de unificar tales ámbitos de una forma coherente y armoniosa, buscando la mejor orientación o guía en cada etapa para apoyar el desarrollo total del individuo. Para ello tenemos un número limitado y suficiente de Pautas que nos orientan solidamente en el camino, además de disponer de ciertos recursos para tomar decisiones.

En este sentido, creo no equivocarme excesivamente al afirmar que para la mayor parte de la gente, términos tales como armonía, voluntad, desarrollo de los potenciales humanos, felicidad, plenitud, perfección moral, desapego o desidentificación, construir propósitos para orientar la existencia, ser fiel a uno mismo y definir claramente el tipo de persona que uno desea ser, amar, ver las cosas como son en realidad, intuición o energía, son todos ellos términos o expresiones sin un sentido exacto. En general, suele tratarse de términos que esconden una ambigüedad yerma y empobreciente diseminada a base de cursillos y libros de autoayuda escritos, en su mayoría, por personas que no tienen la menor idea de lo que escriben. Para iniciar el desarrollo espiritual debemos empezar por descubrir el sentido exacto de tales o equivalentes términos. Deben tener un sentido concreto, medible, entrenable de forma ordenada y con posibilidad real de verificar el resultado de su aplicación. Por ejemplo, a veces me visitan personas pidiéndome que les aconseje sobre cómo trabajar su desarrollo interior o espiritual. Si no me concretan más, no puedo ayudarles. De ahí que una buena parte de las consultas de este tipo acaben siendo un útil esfuerzo para dar sentido a su demanda. ¿Qué quiere usted desarrollar, su paciencia, su capacidad para escuchar a los demás, el contacto con sus emociones genuinas, su serenidad...? Nadie va a un gimnasio y le dice al entrenador: “quiero tener un cuerpo

maravilloso ¿qué debo hacer?”. No funciona así. Generalmente, uno va al gimnasio y le pide al instructor orientación para desarrollar algo en concreto, sea la elasticidad de las piernas, la musculatura pectoral, la resistencia o la fuerza de los bíceps. Con este objetivo claro y a la vista del cuerpo, el sexo y la edad del cliente el instructor le puede dar unas pautas útiles. Con el alma sucede algo parecido. Cuando alguien afirma: “¡Voy a cambiar mi vida!”, no es preocupante, no va a cambiar nada, solo es una forma más de autoengaño. En cambio, si una persona dice: “hoy no voy a fumar ni un cigarrillo” es más creíble, más concreto, ella misma puede comprobar, antes de dormir, si ha tenido suficiente fuerza de voluntad para llevar a cabo su propósito o si le ha podido la compulsión.

En las universidades norteamericanas y en muchas europeas, los alumnos pueden escoger las asignaturas para organizar su programa de formación superior. Usualmente escogen alguna asignatura porque les gusta el profesor, otra porque el título suena interesante, otras porque aprueban con facilidad, también alguna materia que da prestigio al programa y con todo ello se elabora una ensalada de verano que a menudo suena interesante pero que con cierta frecuencia carece de coherencia y armonía, carece de función unificada hacia una finalidad sólida. No se puede avanzar muy lejos con todo ello, aunque haya sido entretenido seguir tales materias. Ciertamente, tampoco hay ninguna garantía que si el programa de estudios fuera organizado por excelsos catedráticos tuviera más sentido, armonía y utilidad que la ensalada de verano escogida por los estudiantes, ya hay experiencias de ello. Si esto sucede con la simple adquisición de datos ¡qué no sucederá con la sabiduría y con los conocimientos, que son realidades mucho más profundas y sutiles que los meros datos!

Un Maestro –o el conjunto de ellos que llevan una Escuela de vida o Tradición espiritual– tal vez se dé cuenta de que alguien no avanza en su camino espiritual o psicológico por impaciente y le sugiera u obligue a trabajar la paciencia realizando algo rutinario durante meses, antes de encarar alguna otra etapa *más espiritual* del desarrollo. Tal vez a otro miembro le sugiera leer, ya que tiene su intelecto dormido, cosa que el Maestro de la Escuela nunca sugeriría a un profesor de universidad que probablemente tenga la función intelectual bien desarrollada pero que, en cambio, es incapaz de reconocer sus emociones, de conectar con su cuerpo o de observar la inexplicable maravilla de lo indescriptible en lo creado.

De ahí que la figura del Maestro o de los Maestros son las que dan sentido, orientación y la imprescindible unidad armoniosa al desarrollo de una Escuela. En este sentido, la mayor parte de libros de autoayuda sirven para poco ya que la vida es un constante fluir, es movimiento y el estímulo que en un momento y para una persona es válido para tomar consciencia de algo de sí misma o del mundo, no sirve para otra persona o para la misma en otro momento. El control meticuloso y exacto del tiempo es justamente lo que diferencia un Maestro de alguien que no lo es aunque pueda, incluso, tener un gran dominio de ciertas técnicas usadas en la escuela o tradición de desarrollo. Los Maestros verdaderos han desarrollado la capacidad interna para percibir el *kairós*, el momento exacto en que las fuerzas cósmicas, emocionales, telúricas, sociales y contextuales se unen permitiendo que aquello que se pretende realizar tenga éxito, tenga vida, conecte con lo indescriptible. Esta capacidad es una de las dimensiones de toda espiritualidad.

### 3.

Nuestra Escola de Vida Simultaneïtat es muy joven y sufre de los males propios de toda niñez, los traspies, las precipitaciones y los errores; y disfruta también de las virtudes de la niñez, la sana ingenuidad, la valentía para probar cosas nuevas,

la ternura de los bebés. Nació en el año 2004 como heredera inmediata de más de quince años de trabajo ininterrumpido en forma de investigación psicológica, espiritual y cognitiva, de trabajo de campo entre chamanes amazónicos, con místicos sufis del Kurdistán, estudiando y realizando análisis profundo de los sueños, investigaciones multidisciplinares sobre los estados modificados de la conciencia... además de mantener prácticas permanentes de todo ello. No se trata de copiar de otros, sino de comprender profundamente el sentido de lo que hacen los sabios y maestros de otros lugares y, si es útil para nosotros, tratar de adaptarlo a nuestro momento y estilo, reconociendo siempre los padres de los que provenimos. En el 1996 cristalizó el conjunto de técnicas, experiencias y tradiciones aprendidas durante más de una década de trabajo, dando lugar a los Talleres catárticos que creamos dirigidos a desarrollar facetas fundamentales del ser humano. Me refiero a los *Talleres de Integración Vivencial de la Propia Muerte*, a los *Talleres para Aprender a Amar y decir Adiós a las Personas y las Cosas*, al *Taller de lo Masculino y de lo Femenino*, a los trabajos de *Inascia* (Incremento Asistido de la Consciencia) y a los diversos seminarios de formación teórico-práctica, tales como el seminario sobre *Músicas e Inconsciente*, el Seminario anual internacional y único en el mundo sobre *Estados Modificados de Consciencia, desarrollo personal y psicoterapia*, y finalmente el seminario práctico *Construye tu destino ahora*. Por estas actividades, a las que técnicamente denominamos *Experiencias Activadoras de Estructuras internas* han pasado miles de personas, muchas de las cuales tras descubrir lo que significa realmente una filosofía práctica para orientar la vida y la espiritualidad, empezaron a preguntarse y a preguntarnos: “y ahora que sé lo que he descubierto de mi, ¿qué puedo hacer? ¿Cómo seguir en este camino de desarrollo espiritual y humano?”. Fue a raíz de esta demanda explícita que escribí el libro *Epopteia, avanzar sin olvidar*, cuya primera edición se distribuyó por correo y tan solo que bajo pedido directo a la editorial. A consecuencia de la necesidad que observamos de ofrecer realmente una guía no de autoayuda sino de creación de uno mismo, decidimos realizar una segunda edición y ofrecerla abiertamente en librerías <sup>1</sup>.

Además de nacer de la experiencia previa e inmediata acumulada, cabe mencionar, muy en especial, que nuestra Escola de Vida se sostiene sobre los hombros de gigantes que han pasado por el mundo antes que nosotros y que han dejado una huella y guía que nos ayuda a no perdernos en el Trabajo real de desarrollo de nuestra alma. Me refiero, por ejemplo, a que, adaptadas a la realidad actual tras comprender el sentido profundo –no solo calcando formas– hacemos respetuosamente nuestras las pautas que Epicteto promulgó en su *Enchiridion* o Manual de Vida. El conocido filósofo estoico nació como esclavo romano y murió libre hacia el año 135 dC en Nicópolis. Cuando era joven, su dueño, llamado Epafrodito, lo llevó a Roma y ahí Epicteto pudo desarrollar su superior capacidad intelectual bajo la disciplina estoica de Musonius Rufus, hasta el punto de ser liberado en mor de sus méritos. Epicteto enseñó en Roma hasta el 94 dC, año en que el emperador Domiciano sintió amenazada su política por los filósofos y lo desterró, pasando Epicteto el resto de su vida en la costa noroeste de Grecia enseñando a los demás como vivir con más dignidad y tranquilidad. Tal llegó a ser su fama que, por ejemplo, entre sus seguidores se contaba el joven Marco Aurelio, futuro Emperador de Roma. En este largo y fructífero exilio Epicteto dictó numerosas conferencias, conservadas gracias a Flavio Arriano que las transcribió dando lugar al *Enchiridion* y a sus conocidas *Meditaciones*. Este ma-

---

<sup>1</sup> Entre los textos de distribución abierta de la Escola de Vida Simultaneïtat, cabe mencionar el libro acompañado de CD: *Epopteia, avanzar sin olvidar. Respuestas a las preguntas más frecuentes tras una experiencia transformadora*, editado por Liebre de Marzo, 2005, de Josep M<sup>a</sup> Fericgla.

nual de vida ha guiado a muchas generaciones anteriores a nosotros y ha sido solo en los últimos dos siglos que ha caído en el olvido de la gran mayoría de pensadores <sup>2</sup>.

Epicteto anuncia, ya de entrada y aquí solo a título ilustrativo, que la felicidad y la libertad comienzan por la clara comprensión de un principio universal: saber lo que puedes controlar y lo que no puedes controlar. Algunas cosas están bajo nuestro control y otras no, y sólo cuando se ha hecho frente a esta regla fundamental y se ha aprendido, es posible la tranquilidad interior y la eficacia exterior. Bajo nuestro control están las opiniones, las aspiraciones, los deseos y las cosas que nos repelen. Estas áreas constituyen nuestras preocupaciones habituales ya que están directamente relacionadas con la vida interior de las personas, y siempre tenemos la posibilidad de elegir los contenidos y el tono de nuestra vida interna. En cambio, está fuera de nuestro control cosas como el tipo de cuerpo que tenemos y el color de la piel, el haber nacido en una familia rica o bien el tener que ganarnos el pan con el sudor de la frente, y la forma como nos ven los demás. Debemos recordar que estas partes de nuestra existencia son externas, no podemos influir sobre ellas y no deben ser objeto de nuestra preocupación. Intentar controlar o cambiar lo que no podemos controlar solo genera tormento y malestar. Por tanto, la segunda regla propuesta por Epicteto para vivir tranquila y plenamente es: ocúpate de tus propios asuntos.

En nuestra Escola de Vida Simultaneïtat se han adaptado con respeto y honradez moral las milenarias pautas de Epicteto y se han traducido en ejercicios prácticos aplicables a la vida cotidiana.

Por otro lado, también debemos un generoso y sincero reconocimiento a los textos, técnicas y Maestros sufis, tanto a los actuales como a los Maestros sufi del pasado. También somos deudores de algunos de los investigadores del alma que han abierto su propio camino, como es el caso de C.G. Jung, G. Gurdjieff o el de P. Ouspensky, algunos de cuyos textos forman parte de la bibliografía fundamental de la Escola, así como también la forman bastantes de los textos considerados de tradición sufi. Con frecuencia me preguntan qué predica el sufismo y la única respuesta que se me ocurre es: sé tu mismo. Toda escuela de vida verdadera ha de facilitar que sus estudiantes sean lo más fieles a sí mismos posible.

A menudo me piden también sobre la especificidad de nuestra Escuela, sobre qué ofrecemos que nos diferencie de otras escuelas, tradiciones espirituales o filosofías prácticas, qué prometemos al final del camino. La respuesta es compleja de explicar de tan simple que es. No estamos en el mercado de la *Nueva Era* y no buscamos ofrecer nada diferente para llamar la atención del consumidor de creencias ial contrario! No ofrecemos como final nada concretable de antemano. Nuestra jovencísima Escola de Vida Simultaneïtat, como todas las escuelas de desarrollo humano, dispone de herramientas para crecer (como los talleres catárticos antes mencionados y ciertas técnicas que se ponen en funcionamiento), disponemos de guías para transitar por la vida con una razonable seguridad, tenemos confidencialidades que no pueden ser explicadas fuera de la Escola, aunque en absoluto somos una escuela secreta. En todo caso, somos una escuela discreta. La Escola es heredera de sistemas milenarios para desarrollar nuestros humanos potenciales y ha añadido alguna técnica y estilo propios para hacerlos adecuados a la sensibilidad y cosmovisión actuales pero, en esencia, no inventa nada nuevo, no hay novedad que vender.

---

<sup>2</sup> Para las personas interesadas existe una bella edición resumida publicada por José J. Olañeta, editor. *Un manual de vida*, Epicteto, Palma de Mallorca 1997. Para personas más interesadas en profundizar en la filosofía estoica, cabe mencionar el libro *Epicteto y la sabiduría estoica*, de Jean-Joël Duhot, editado también por José J. Olañeta y publicado en castellano en 2003.

Cada una de las personas que hace su camino apoyado en las pautas de la Escuela tiene objetivos finales personales y, por tanto, hallará algo único al final de su recorrido, algo que no es previsible de antemano (a diferencia, en cambio, de las personas que viven una vida sin objetivo cuyo final sí es previsible). Proporcionamos las herramientas para tratar de dejar de vivir una *vida casual*, regida por las permanentes casualidades del mundo, para comenzar a vivir una *vida causal*, donde cada uno de nosotros genera las causas que luego conducirán su existencia. Sabemos que la vida humana está inevitablemente determinada por condicionamientos y que, como afirmaba Aristóteles, cada uno es lo que hace con más frecuencia. A partir de esta aceptación de algo obvio, en la Escuela aprendemos a relajarnos y a dejar de pelearnos con los ciegos condicionamientos adquiridos durante el proceso educativo, provenientes de los padres, maestros, profesores, medios de comunicación, ofertas mercantiles y demás estímulos que nos van cercenando la sensibilidad y la consciencia, y usamos las técnicas de que disponemos para autocondicionarnos en el sentido que cada uno escoge. Nos condicionamos a nosotros mismos, vista la inevitabilidad de ello, según los valores escogidos. Lo que la mayoría de la gente suele denominar libertad no es más que un espejismo que, en el peor de los casos, se acaba por confundir con libertinaje: hacer lo que te venga en gana sin reconocer los límites que cada uno tiene.

#### 4.

A pesar de nuestro estadio aun de párvulos y tal vez con el pecado de las prisas propias de la niñez, en nuestra Escuela ya hay varios grupos trabajando en temas específicos. El grupo encargado de la música y los cantos, el de psicoterapia, el de preparación de textos y el equipo responsable de la pesada tarea de mantener en funcionamiento el centro donde se realizan los encuentros y talleres, cercano a Barcelona. También tenemos un grupo especial encargado de elaborar una pedagogía propia de la Escola, una pedagogía que propulse a los niños, púberes y adolescentes a ser conscientes y responsables de sus actos, a actuar como protagonistas de sus vidas con disciplina y armonía (y para nosotros la palabra armonía también tiene un sentido exacto y útil. Por ello, entendemos estar en interrelación positiva con el entorno y con los demás, lo cual implica dar lo que cada miembro del sistema puede y debe dar, y tomar aquello que cada uno necesita y el sistema está en condición de darle). El grupo de pedagogía, juntos a los padres de los niños y jóvenes, también se encarga de enseñar a amar y, para amar, es necesario el entrenamiento en el desapego y la valentía, valores ambos que constituyen otros pilares del sistema pedagógico de la Escola. Nuestro grupo de pedagogía sabe que la educación debe ser el proceso mediante el cual uno llegue a ser uno mismo, ayudado por el conjunto de herramientas y técnicas armoniosamente coordinadas que le ayudarán a vivir bien, a desarrollarse plenamente y a evolucionar. Al igual que otras escuelas y tradiciones a las que respetamos y de las que aprendemos, tampoco nosotros creemos que la educación esté constituida tan solo por un conjunto de conocimientos técnicos transmitidos de una generación a la siguiente. Todos queremos gozar de la vida, pero hay que aprender ha hacerlo y para ello concebimos que la pedagogía debe contener un tono espiritual que tiña todo el proceso de aprendizaje de la vida.

Aquí de nuevo uso un término que suele ser abusivamente empleado, espiritualidad. Para los miembros de nuestra Escola de Vida Simultaneïtat, espiritualidad significa ante todo *poner los valores por delante de las necesidades y los deseos a la hora de organizar la vida*. Si una persona orienta su existencia por medio de valores religiosos, estéticos, sociales o de otra cualidad y los antepone a sus necesidades, lle-

va una vida espiritual. Lo primero, por tanto, es haber desarrollado una serie de valores. Espiritualidad no es estar cada día haciendo hasanas de yoga durante horas, meditando rígidamente, rezando el rosario al anochecer en la iglesia ni dando caridad a cada pobre que se cruza en el camino. La espiritualidad es una cualidad de la vida que tiñe toda acción y pensamiento de las personas espirituales.

Para llevar a cabo nuestra pedagogía usamos música, sistemas de respiración, la propia vida grupal dentro de la Escuela, algunos textos y ciertas técnicas específicas que ayudan a desplegar los potenciales que cada uno alberga y, en general, tratamos de aplicar las once pautas de la Escola en cada instante y situación de la vida.

Otro interrogante que a menudo me plantean algunas personas es este: ¿para todo ello es necesario que la persona esté comprometida en una escuela de vida, sea del tipo que sea? Mi respuesta es clara: es imprescindible. Una Escuela real de vida debe imprimir realismo y concreción en el desarrollo de sus miembros. Hasta donde se puede, no ha de permitir que la fantasía impere en las mentes de sus estudiantes. Para ello el grupo es una herramienta insustituible. Me refiero, naturalmente, al grupo unido por, entre otros, un compromiso de compartir lo que cada uno y cada una va descubriendo del mundo y la vida. Una vida humana es excesivamente corta para cometer todos los errores posibles y aprender de cada uno de ellos, pero si aprendemos de los errores de los demás nos ahorramos pasar por ello, y un grupo especialmente entrenado para compartir lo que cada miembro descubre permite un desarrollo geométrico de cada uno de sus componentes.

Por otro lado, existe algo inefable pero no menos concreto cuando se sabe como acercarse a ello: la energía individual y de grupo. No voy a pararme aquí de nuevo en detallar lo que entendemos por energía, pero para nosotros es algo completamente concreto, creable, medible, medurable, medible y administrable, y tenemos técnicas para llevarlo a cabo. En este sentido, la energía del grupo es necesaria para el desarrollo de cada uno de los componentes del sistema, lo cual difícilmente puede suceder estando la persona aislada.

La existencia de Escuelas de desarrollo espiritual permite también proveer a sus miembros de lugares especialmente diseñados y contruidos para que se puedan realizar las delicadas actividades propias de cada Escuela, teniendo en cuenta factores como el silencio exterior, que el propio espacio interior y los entornos generen las energías adecuadas, y que provea de las salas, iluminación, estética y demás elementos espaciales necesarios. Así por ejemplo, desde tiempos inmemoriales es sabido que la atmósfera cargada con abundantes iones negativos favorece los estados serenos y meditativos, como sucede tras las tormentas o en lugares cercanos al mar embravecido. En los lugares especialmente creados para ser usados como espacios de meditación y de encuentro con el alma, suele haber saltos de agua que producen ionización negativa en la atmósfera o se edifican tales lugares cercanos al mar.

También las Escuelas suelen asegurar el mantenimiento de conocimientos y técnicas antiguas que solo la complementariedad de unos y otros miembros hace posible.

Finalmente, y para acabar, otra cualidad de las verdaderas Escuelas de Vida es que son escuelas de discreción. Nunca hacen publicidad de masas ni animan a nadie a participar en sus actividades como si fuera un comercio en periodo de rebajas. Se anuncia su existencia con discreción, con calidad, con elegancia, de persona que busca a persona que busca. Aquellos que sienten la necesidad de elevarse, de desarrollarse con armonía las buscan y, si disfrutan de un mínimo de buena suerte, las encuentran. No se trata de construir hacia fuera sino de crecer hacia adentro y, en este sentido, casi todos los caminos conducen a Roma si se siguen durante suficiente tiempo y con honestidad. Las puertas de estas Escuelas de Vida suelen abrirse hacia

adentro, como la puerta de corazón, y hay que retirarse un poco para abrirlas. Si uno las empuja, las cierra cada vez más. Una historia de un lejano Maestro derviche.

Algunos discípulos pasan la vida preguntándome dónde está la verdad, qué se promete en nuestra Tradición sagrada como premio final, qué pretendo con los escritos y ejercicios que sugiero.

Así que un día, hace semanas, decidí señalar a una dirección cualquiera, intentando explicar que lo importante es recorrer un camino hacia Dios y no sólo quedarse pensando y hablando de él. Pero, en lugar de mirar en la dirección que le señalaba, la persona que me había hecho la pregunta comenzó a examinarme el dedo, tratando de descubrir dónde estaba escondida la verdad.

Una Escuela de Vida ha de permitir que los corazones de sus componentes puedan entenderse profundamente con susurros suaves, con miradas silenciosas, sin rebuznar ni vociferar. Es el marco para trabajar con esfuerzo junto a otras personas que desean que su vida tenga sentido, y como el sentido de la existencia es gigantesco pero sutil hay que aprender a hablar en voz queda.

---

---