

Antonio Jorge Larruy: "Si quieres vivir con alegría, cultiva la alegría"

Afirma que cada uno puede lograr la plenitud, porque esta no depende de lo que nos pasa, sino de una actitud interior.



Antonio Jorge Larruy. Foto: ALBERT BERTRAN

GASPAR HERNÁNDEZ

--¿Cómo lograr la plenitud?

--Las personas que funcionan bien han pasado de vivir de una posición pasiva y dependiente del exterior a adquirir una posición madura en la que uno va aprendiendo a vivir desde dentro. Tenemos que generar nuestra plenitud.

--¿Cómo?

--Movilizando activamente nuestro potencial, con lo que yo llamo el despliegue. La plenitud no depende ni de las situaciones que vivimos ni de la gente. Contrariamente a lo que nos hacen creer, que la felicidad depende de lo que nos pasa, de factores externos (por lo que constantemente nos tenemos que estar peleando con una cosa y con

otra), resulta que no es así, que la felicidad depende de una actitud interior. ¿Dónde está la plenitud?

--Eso le pregunto.

--Se trata de un cambio de actitud. Viviremos plenamente en la medida en la que nos movilizemos plenamente.

--¿Qué quiere decir?

--En el plano de la energía esto se ve más claro: si uno quiere estar en forma y fuerte, tiene que movilizar su energía, tiene que caminar o correr o hacer algún tipo de gimnasia. Cuando estamos bajos de tono, lo que nos conviene no es tumbarnos en el sofá, sino movilizar nuestra energía y vitalidad.

--¿Y?

--En el plano afectivo no lo vemos tan claro. Consideramos que el hecho de vivir feliz y plenamente depende de que nos quieran, de que las circunstancias nos sean favorables, y vivimos de forma pasiva. Viviremos plenamente si ejercitamos la plenitud; viviremos en paz si ejercitamos la paz, no si esperamos que llegue una situación tranquila. Debemos poner todas nuestras fuerzas para que se dé esta situación.

--¿En qué debo poner mis fuerzas?

--En desarrollar tu actitud. Si quieres vivir con alegría, cultiva la alegría; si quieres vivir el amor, cultiva el amor, con dependencia de la circunstancia en que te encuentres.

--Es muy fácil de decir.

--Tres pautas para el desarrollo activo. En primer lugar, acercarnos a las personas, empatizar, no para conseguir algo, sino porque nos daremos cuenta de que nos sentimos mejor. Empatizar es una forma de vivir el amor. Si estamos simpáticos, cercanos a las personas, entonces estimulamos esta cercanía. Si desarrollamos esta actitud deliberadamente, comprobaremos que nuestra afectividad crecerá.

--¿Segunda pauta?

--Cultivar la capacidad de disfrutar, porque es una manera de desarrollar el amor y la felicidad. Ser más conscientes de las cosas que nos gustan y vivirlas con más gozo. Y desarrollar la capacidad de recibir.

--¿Somos personas completas?

--Sin duda. Somos como una semilla. Somos algo completo interiormente y el sentido de cada instante de nuestra vida es ir desplegando y manifestando lo que somos.

--El niño es una semilla.

--En él está todo por explotar. Como la semilla, el sentido de la vida es que se produzca un despliegue.

--Su conciencia es oceánica.

--El místico accede a esa conciencia a través de un trabajo: una conciencia de unidad, indiferenciada, que integra lo particular en lo universal. El niño nace ahí.

--¿Pero?

--Ha de conformar una estructura personal. Y el drama es que para conformar esa estructura personal, se separa de la unidad. Esto será así mientras la sociedad viva con esa desconexión: la educación que se nos da parte de que nos vivimos como entidades separadas.

--...

--El niño no se vive como un yo separado, porque no existe un yo separado. De hecho, cuesta que el niño tome conciencia de un cuerpo aparte y de un yo aparte. Pero, en cambio, recibe el mensaje continuo de que las cosas son así, de que él es ese cuerpo y esos límites, un yo-idea. Existe un abismo entre la familia y el niño. Los adultos que le rodean están viendo algo que no tiene nada que ver con la realidad en la que él está sumergido y, mientras, el niño está viviendo la unidad del instante.

--Un niño es un maestro.

--En el sentido de unidad de la consciencia y de profundidad. El niño es lo espontáneo, lo profundo; en él no hay mediación mental.

--¿En qué sentido?

--En que el niño no interpreta las cosas en función de unos parámetros mentales. Se vive absolutamente y se recoge. Lloro y río con la máxima intensidad, y luego se queda en paz absoluta, sin residuos mentales.

--¿Qué está fallando?

--Todo es un problema de mala información. Nos hemos creído una información errónea y funcionamos como si fuese cierta. Y esto ocasiona todo el desequilibrio que tenemos como sociedad.

PARTICIPACIÓN - Compartir - ¿Qué son estos servicios?	HERRAMIENTAS Sé el primero en conocer esta noticia con la aplicación ÚLTIMA HORA Recibe El PERIODICO en tu correo con el Boletín de titulares. Recibe las alertas por sms en tu móvil.
--	--