

## Sociedad y Cultura

## Antonio Jorge Larruy

**Investigador en autoconocimiento.** Barcelonés de 51 años, se formó en Derecho y Periodismo. Hace quince años abrió Espacio Interior, un centro dedicado a la difusión del crecimiento interior. Partidario de las experiencias, sostiene que la verdadera felicidad está dentro de uno mismo y no pertenece a partidos o ideologías políticas. A principios de junio visitará Palma para pronunciar conferencia e impartir curso

# “La ambición puede conducir a la infelicidad, deberíamos vivir del todo cada instante”

Gabriel Rodas  
PALMA



■ Antonio Jorge Larruy (Barcelona, 1960), formado en los campos del Derecho y del Periodismo, fundó en 1995 Espacio Interior, centro dedicado a la investigación del autoconocimiento y a la difusión del crecimiento interior. “Solo viven a fondo aquellos que se entregan” y “si quieres vivir con alegría, cultiva la alegría” son algunos de los consejos de este experto en ser feliz, discípulo del desaparecido Antonio Blay (precursor de la psicología transpersonal). El autor de *Espacio Interior. La aventura de ser uno mismo*, libro que se marca el reto de “aprender a ser uno mismo, vivir desde dentro”, ofrecerá el próximo 2 de junio una conferencia en Palma. Los días 3, 4 y 5 impartirá un curso. Ambos actos se desarrollarán en Yerbabuena, en la calle Jeroni Antich nº 7 (junto a Plaza los Patines). Información e inscripciones en el 971 716084 y 619 275 153.

—**Día de elecciones. ¿La victoria de nuestro partido nos traerá la felicidad?**

—En todo caso nos traerá la euforia. La verdadera felicidad no pertenece a ningún partido, ideología o color político; está dentro de uno mismo, depende de una actitud interior, no de factores externos. Aunque nos expresemos de maneras distintas, somos lo mismo.

—**“La política debería asociarse a la sabiduría”. ¿Ha visto cumplido su deseo en campaña electoral?**

—Se están empezando a dar muestras de que la gente está buscando accesos distintos para concebir la política de otra manera. El de los ciudadanos indignados es un ejemplo. Demandan vivir plenamente la política.

—**¿Usted también está indignado?**

—Creo que nuestra sociedad está sostenida en un sistema político caduco que no se ajusta a un tono colectivo que cada vez irá a más. Se pide otro modo de concebir la política, más humana, más profunda y menos material. La sabiduría y la unidad van juntas de la mano. El buen político debería unir, no separar.

—**¿Vivimos en un estado de neurosis?**

—Totalmente, en un estado de neurosis colectiva. La neurosis es la incapacidad de ver lo obvio, lo natural, y el neurótico es el que se complica la vida porque se aleja de lo natural. Meditar es parar, dejar de elaborar, volver a lo simple.

—**Cuando estoy bajo de tono recorro al sofá. ¿Hago bien?**

—Yo diría que es un error. Cuando uno está de bajón mejor mo-



Antonio Jorge Larruy imparte clases de meditación en Barcelona y es autor del libro ‘Espacio interior’.

—**“Nuestra sociedad está sostenida por un sistema político caduco que no se ajusta al tono colectivo”**

—**“El neurótico es el que se complica la vida porque se aleja de lo natural. Vivimos en un estado de neurosis”**

—**“Mourinho interpreta un papel, el de lloriquear, pero la autenticidad no tiene que ver con los roles”**

vilizarse. Como acto gozoso puede servirnos el tirarnos en el sofá, como para estar en forma nos vamos al gimnasio. Pero el secreto de la felicidad está en la movilización y el desarrollo. Si estás de bajón te aconsejo interesarte por algo, esforzarte.

—**Insisto, atravieso un mal momento.**

—Entonces te diré que es posible vivir fuera de ese mal momento. El problema que tienes está dentro y la solución también. No hay que enrocarse con el problema, el verdadero problema es la posición en que vivimos ese problema. De lo que se trata es cambiar de posición, de actitud.

—**¿Cómo podemos vivir con**

**más plenitud?**

—Con una disposición movilizadora, dándose cuenta de que dentro de uno hay un potencial enorme que hay que sacar a la luz con actitud activa y generosa. Esa es una clave, pero hay más.

—**Siga.**

—Otra clave es aprender a vivir el presente, decirse a uno mismo: estoy aquí y voy a por todas. Todo lo que nos extrae del momento nos quita plenitud. Debemos vivir sin referencias de futuro, vivir desde dentro, ser auténticos. Presente y plenitud son sinónimos.

—**Más claves.**

—Una tercera: la autenticidad, lo que siento y vivo es lo que manifiesto. Hay que ser uno mismo, más allá de la imagen que demos. —**Qué miedo da ser uno mismo.** —Porque se nos ha educado en el miedo. Nos falta tener confianza en nosotros mismos y hay que ganarse esa confianza. Lo que tenemos dentro es una maravilla.

—**¿Qué hacer cuando nos invade la insatisfacción?**

—La insatisfacción es una señal de que se aspira a algo mayor. Te señala que no llegas a la satisfacción. El prefijo *in* lo pone la mente, es el resultado de la educación que hemos recibido. De niños, nadie nos dijo: “Tu eres un potencial de vida y en ti está todo, simplemente has de ir sacándolo y manifestándolo. Tu vida es un proceso creativo”.

—**Creía que el ser humano nacía vacío.**

—El ser humano nace con una potencialidad inmensa. Basta con mirarle los ojos a un niño. Su cara de asombro, la plenitud que vive y que transmite, el impulso que le lleva a gatear... es alucinante. Los niños están llenos dentro.

—**¿Cree que Mourinho llegará a ser feliz?**

—Espero que sí. Mourinho interpreta un papel, el de clamar al cielo, lloriquear y protestar contra todo, como un rebelde. Otros prefieren ser más razonables, más aplaudidos. Pero la autenticidad no tiene que ver con los roles, no tiene formas.

—**Somos lo que pensamos.**

—Vivimos conforme a la idea que tenemos de nosotros mismos. Hay que librarse del yugo de la mente.

—**¿La ambición conduce a la infelicidad?**

—Sí, si está mal canalizada. A base de tener, no voy a ser más. La ambición no es un pecado, pero no es inteligente. Cuanto más busque tener más, más me complicaré y más me alejaré de mí. Lo que somos lo somos, no podemos tenerlo. Deberíamos tener la ambición de vivir del todo cada instante, vivir a fondo cada momento, entregarse. Eso solo depende de nosotros. El beneficio de la ambición es efímero.



EDICIONES LUCIÉRNAGA

CRECIMIENTO INTERIOR  
**La aventura de ser uno mismo**

► Antonio Jorge Larruy difunde en este libro un trabajo de autoconocimiento en la línea de Antonio Blay. Su manera de enseñar empuja a una investigación clara y viva, con un lenguaje sencillo, directo, contemporáneo. “Lo que en realidad todos buscamos es sentirnos bien, encontrar una felicidad más profunda, una libertad, un ser uno mismo de manera permanente, sin vivir con tanta oscilación”. Asegura Larruy que aprender a ser uno mismo, vivir desde dentro, constituye el auténtico desafío este libro, un volumen del que hablará en su visita a Palma, el 2 de junio, a las 19 horas, durante la conferencia que pronunciará en Yerbabuena (971 716084 / 619 275 153). En el mismo espacio impartirá un curso, los días 2, 3 y 4 de junio, bajo el título de *Ser, Camino de Autoconocimiento*. Durante el mismo intentará proporcionar las claves para encontrar el camino y despertar a lo que somos. Una guía simple con la que madurar y acercarse a una vida más plena y real.