

Manual del
Manual del

Hombre
Hombre

Nuevo
Nuevo

(Anónimo)

Todos, con mayor o menor dificultad pueden entender,
pero no todos lo desean.
Por tanto, vayan estas palabras

Para los que quieren entender.

Introducción

Estas páginas no tienen autor, ya que pertenecen a todos aquellos que consiguieron por su constancia lograr una unidad con el PENSAMIENTO. Su esencia ha sido extraída del ámbito mental de la nueva humanidad, de aquella energía que se irá canalizando en cada uno: **en el hombre nuevo.**

Estas palabras fueron escritas en momentos de iluminación que llegaron en todos los casos, simultáneamente con estados de laxitud y atención (serena vigilancia). Conveniente es que sean leídas párrafo por párrafo, y nunca más de un número por vez. Al acostarse o al levantarse, o en ambas ocasiones. Debe recordarse que las palabras no son importantes en sí mismas. Por eso “los que desean entender” pasarán por entre ellas, y así descubrirán la luz que ellas ocultan en su afán por descubrirla, ya que **no es lo mismo hablar del sol que ver el sol.**

Resulta más importante llevar a la acción un solo párrafo o número, que leer cien veces el texto.

Es esencial pensar que el libro nos habla a nosotros mismos y que cada cosa que nos dice está relacionada con los acontecimientos de este mismo día, por más importantes o triviales que los pudiéramos considerar.

Los comentarios entre dos o más personas, podrían ayudar a comprender y dilucidar dudas, pero la puesta en práctica del manual es una tarea y una responsabilidad personal e individual, en este mismo lugar y en cada momento.

1----- Ser, estar y hacer

Aprender lo que es el ocio silencioso. Saber qué es lo que realmente te agrada. No desear ser héroe. Simplificar las ideas, aproximarte a la luz. Estar sereno para comprender y aceptar a los demás como son.

Ser totalmente libre. Fuerte para estar atento. Sobrio para ser fuerte. Incansable en el tranquilo intento de ver. Valiente para aceptar el ineludible dolor de la existencia. Implacable en destruir el deseo de dejarte engañar.

Existe para ti un trozo de cielo en la tierra: Aquí y ahora.

2-----Decir

Te pueden haber hablado con intención sincera, pero todo lo que te han enseñado es absolutamente mentira. Mentiras que sobrevivieron por repetición de boca oreja entre los humanos a lo largo de milenios.

Salta por sobre todo eso, sin tocarlo y sin mencionarlo. Vuélta por sobre eso con los ojos puestos a t alrededor y dentro de ti, sin mirar hacia abajo.

Hazlo tú. Dilo tú. Piénsalo tú. No creas a los que te digan que no eres capaz o que es una locura. Sigue sin dudas a tu corazón y el te dirá donde está tu verdad. Empieza de nuevo. No consientas con la pausa más pequeña en este sendero hacia el Caminar.

3-----Fortaleza y esperanza.

La fortaleza del hombre es su energía psicofísica que le permite la atención de cada instante (que no es análisis) a la vida interior y exterior. La debilidad del hombre es la persecución de distracciones, excitaciones y estímulos cada vez más numerosos. Es una pausa, y un atraso indeseable

en su Andar.

La esperanza del hombre nuevo está en liberarse de las adquisiciones, el consumismo, la experiencia del hombre viejo, y de las guerras del hombre viejo (sean conflictos mundiales, nacionales, familiares, o los propios íntimos de cada día).

La única opción auténtica para el hombre nuevo radica en recomenzar todo, y Atreverse, aún sin esperanzas

4-----Palabras.

Basta de argumentos. Basta de discusiones intelectuales. Basta de conversaciones estereotipadas y banales. Es necesario estar muy atento para no llegar ni a mencionar siquiera lo viejo, para no enredarse en lo viejo ni siquiera con la palabra.

Palabra pausada, con ritmo humano, no con el ritmo frenético de las máquinas que te rodean. Palabra amable, sin agredir a nadie porque aceptas a todos tal cual son, que es la mejor manera de permitirles que cambien, ya que nada más puedes hacer por ellos. Y tampoco nada menos. Aceptarlos. El cambio es personal y asunto de cada uno. El cambio no te separa de nadie. Te une a todos.

Si aceptas a tu amigo, esposa, marido o hijo tal cual es, le permites ser sincero. Ser él mismo (o ella). Y nadie puede transformarse si no sabe primero quién y cómo es. El esfuerzo de verdadero valor social, no radica en hacerse escuchar, sino en saber permanecer a pesar de uno mismo dentro del silencio creador.

5-----Energía.

Poco alimento. Alimento menos elaborado y más natural. Mucha serenidad. Toda la alegría que te surja sin buscarla. No pienses sino en aquello que te ocurre en este momento; qué haces en este momento; qué te dicen en este momento. Ejercítate incansablemente en el muy difícil arte del silencio amable. Así reunirás la energía inmensa que necesitas para darte cuenta completamente de lo que ocurre. A cada instante vive ahut y ahora.

6-----La transmutación.

En la crisis total, regida por la completa confusión, cada verdad ha sido transmutada para servir a los astutos. Ese astuto es el hombre viejo. El que sabe gratificar sus deseos, cualesquiera que sean éstos.

El hombre nuevo es inteligente. El hombre nuevo comprende. El mundo nuevo es el de la comprensión y en él no hay lugar para la vieja astucia que decae y muere, porque la astucia es tangencial a la realidad. En el mundo nuevo, no se transmutan las realidades. La realidad se enfrenta y se comprende, por encima del dolor y del placer. Por encima de los deseos individuales o colectivos, pequeños o grandes.

El hombre nuevo comprende cada verdad, porque sólo la inteligencia sincera penetra la médula de la verdad. Menosprecia con alegre tranquilidad las interrupciones de su camino. El hombre nuevo necesita aprender a estar sólo y triste en el centro de la realidad. El hombre nuevo necesita aprender a estar solo y alegre en el silencio sin pausa de la realidad. Y desde esa soledad, que no es tal, se intuye la comunión consigo mismo, con los otros hombres y con todo

7-----Trabajo y recreación.

Cuando hayas hecho de la Religión, la Política, el trabajo, la Técnica, la Ciencia, la Psicología, la Economía, la Recreación y la Amistad, una sola y misma cosa, habrás dado el paso más decisivo para terminar con la confusión y el conflicto creciente en nuestro planeta.

Mirar realmente la gloria diurna o nocturna del cielo, o la belleza de una cara, o hacer simplemente cualquier cosa, muriendo en ese instante a toda otra cosa que seas o hayas sido, que haces o hayas hecho, es dar crepitante lumbre a cada instante de tu vida.

El trabajo realizado con gozo, como una constante recreación, será un trabajo ineludiblemente bien realizado y esa es la más pura y honesta política, la mejor higiene mental, porque pertenece a cada momento y a la eternidad misma. Mirar, trabajar, escuchar, caminar, vivir de esa manera a cada momento y no consentir bajo ningún punto de vista en vivir de otra manera, es la mejor contribución a la economía del planeta, a la salud mental y física, a la armonía del mundo que es reflejo último de nuestra propia armonía. Sé inflexible contigo mismo para no impedirte vivir de esa manera flexible, floja, abierta y vivaz.

Porqué esperas salir del trabajo para recrearte o actuar en política, cuando ambas, recreación y política están en el mismo instante en el que se trabaja plenamente. Si tu trabajo no puede ser así, recreativo y total, significa que debes cambiarlo.

Si tus relaciones no son místicas, recreativas (lo que no significa divertidas), saludables, armónicas, amistosas, es fundamental poner tu esencia frente al espejo, porque te falta misticismo, recreación, salud, amor y armonía, porque estás confuso y conflictuado.

Diversión, no es más que un intento de escapar transitoriamente de una realidad que de alguna manera no nos gusta del todo.

Recreación, es enfrentar la realidad a cada momento de una manera total y coherente, es crear continuamente, y por ende, el gusto y el disgusto, no tienen cabida. Lo que haces o eres no puede gustarte o disgustarte ya que se está quemando a cada momento en el fuego de una vida única y completa. Una vida recreativa.

8-----Ayuda.

Cuando te sientas impulsado a ayudar, detente. Es muy probable que tu intento surja de un oscuro sentimiento de superioridad: *Tú, superior, eres el que da; el otro, sutilmente menospreciado, recibe.*

En esa ayuda deliberada, existe un espacio inmenso entre tú y aquel a quien ayudas, pero cuando te sientes en comunión con todos, y hay amor, surge una ayuda que no has buscado, que no tiene objeto, y a la que ni se te ocurrirá poner el nombre de "ayuda". Cuando ese espacio inmenso desaparece, como ocurre entre verdaderos amigos, surge la ayuda sin nombre, que no se busca, no se pide, ni se otorga, la ayuda sin espacio y sin pausa y que no tiene ni siquiera el retorno de una satisfacción momentánea.

9-----Para los temas.

Los astros, los seres humanos, los alimentos, las radiaciones, las ideas, el reloj, el dinero, mil cosas te influyen; es decir te alegran o te entristecen, te exaltan o te deprimen, te dan vida y salud o enfermedad y muerte.

Pero hay un estado del ser en que eres libre de todo eso: cuando te

independizas del pasado y del futuro, cuando aunque existan no te afectan los planes y los recuerdos. Un estado en que el tiempo no existe:

Cuando pegamos llenos de vida, el salto súbito y atemporal a la eternidad.

Entonces te haces libre del cosmos, de los hombres, de las mujeres, de las ideas y de las cosas. Entonces eres Uno con todo eso, y ese vacío se llena sin pausa, del gozo de una profunda y vibrante independencia total.

10----Activarse.

Únete sin perder tu propio ser. Acepta a los demás totalmente, sin buscar causas. Sorprende a los que te rodean con ternuras imprevistas. Mira el reloj, pero con la mente liberada del tiempo. Entra en tu casa sin preocuparte porque sea tuya. Sonríe.

No seas un gran estómago, centro de todo y dispuesto siempre a recibir elogios, fama, ganancias, alegría e incluso amor, pasivamente. Actívate.

Tú puedes hacerlo solo. Eres absolutamente capaz. Eres fuerte, no aplastes tu potencia latente con el abandono engolosinado de esta civilización que nos destruye sutilmente y nos distrae groseramente, con el diario, la TV, la radio, el trabajo febril y displacentero, las modas (lo último y más nuevo) los alimentos de gran variedad y cantidad, pero escasa calidad igual que la literatura. Tú puedes prescindir de estas falsas necesidades, eres capaz.

No permitas que aplasten esa luz, que no elige, no analiza, no interpreta y no acumula, que está dentro de ti, continuamente, sin pausas.

11----Tinieblas y distracción.

Las tinieblas que laten dentro de ti, son viejas y profundas.

Te acompañan desde siempre y crecen contigo desde tu nacimiento.

Las tinieblas que te rodean, aunque muchas veces te parezcan ser la luz, junto con las que persisten en tu interior, están en continua expansión para invadir y ocultar la luz que arde en la esencia de tu ser. Es por eso que un minuto de desatención equivale a mucho tiempo de oscuridad. No te distraigas. Vigila continuamente, a cada instante. Observa tranquilamente cada voz, cada sonido, cada silencio. Todo aquello que te rodea a cada momento. Verás tu mismo y únicamente tú, como todo pasa a formar parte de tu luz interna, esencial y permanente.

12----Bienestar y maestros.

Lo más importante es que te sientas bien en lo íntimo de tu ser. Necesitas atención floja y espontánea, tranquila y continua vigilancia para identificar las cosas que verdaderamente se oponen a tu real y profundo bienestar, que es una de las bases más firmes del bienestar de todos los que te rodean. Si no abandonas esa contemplación continuada, no podrás equivocarte. No necesitas quien te lo haga ver. No precisas de maestros ni consejeros. No esperes que tu fuerza llegue desde el exterior, tu puedes hacerlo; Eres absolutamente capaz, no creas a quien te diga que eres débil o loco. No dudes. Las dudas producen atraso. Pega el salto ya mismo. Deshace tu corazón, tus manos y tu cerebro para poder reconstruirlos a tu propia manera. No argumentes, comienza a vivir de una vez por todas tu propia vida. Los gatos, los millonarios, el trabajo agradable, el ocio silencioso, el viento, los mendigos, tus amigos, la luna, las sonrisas, entre otras muchas cosas serán tus maestros. Tú mismo lo verás.

Si abres tus ojos, tu mente y tu corazón, no necesitarás interrumpir tu despertar.

13----Interpretación intelectual.

Estas palabras, como cualquier cosa que exista, pueden tener un inmenso significado para quien realmente ha abierto los ojos, y está bien despierto en su mente y en su corazón. Estas mismas palabras, elegidas, memorizadas, o interpretadas meramente con el intelecto, carecen de todo valor. No analices estos párrafos. Intenta comprender súbitamente su esencia última. Aún el que no lee estas palabras, pero ha abierto el torrente inacabable y profundo de su vigilancia laxa, es capaz de comprender. Pero, si estas palabras te sirven para que se desvista tu luz, bienvenidas sean.

Serenamente, con una suave sonrisa interior contempla todo; verás cuál es el lugar que ocupas dentro de ese gran conjunto, y surgirá tu acción esencial, verdadera, que no podrá ser una actitud vulgar, fugaz y superficial..

14----Ya mismo.

Deseas comenzar de nuevo toda tu vida. Pues no esperes más. Eres tan capaz como cualquier otro ser humano.

Disminuye tu ración de alimentos a la mitad. Es suficiente. Que tu alimento sea natural. Camina el doble. Haz algo con tus manos. Destruye todo lo que tu cerebro está produciendo, y reconstrúyelo totalmente nuevo.

Habla lo menos posible, sobre todo de ti mismo y de la vida privada de las demás personas. No te entrometas en la vida de los que te rodean. Vive

tu propia vida y deja que cada cual vida la suya propia. No eres dueño de nadie, y nadie es tu dueño.

El amor no nos da derechos ni deberes.

Escucha a todos, pero no sólo con los oídos, sino también con tus sentimientos, si no has permitido que esta torpe civilización te los haya destruido por completo (tanto los oídos como los sentimientos).

A solas mira frecuentemente al horizonte, así no olvidarás que aún, el cielo se puede unir con la tierra. No pretendas ver nada, mira atenta y espontáneamente todo aquello que vaya surgiendo en cada uno de tus momentos. No busques escuchar nada, solo escucha con tranquilidad, sin formar parte de la confusión, el chisme, el ruido, y la trivial frivolidad que te rodea. El silencio también puede curarte.

Piensa si todo lo que posees es realmente necesario para tu supervivencia.

Piensa porqué no eres capaz de gozar con la simple satisfacción de tus necesidades. Piensa alguna vez, muy seriamente, si algo de lo que haces, (o la manera en que lo haces) está destruyendo tu serenidad y tu alegría.

Recuerda que tu tranquilidad y tu capacidad de gozar son muy importantes para el bienestar de los que te rodean.

Acepta a todos tal cual son, no pretendas cambiar a nadie, pero no temas ser diferente a ellos. No busques causas para alegrarte de estar vivo. Todo se puede comenzar de nuevo. ¿Adonde? Y donde sino dentro de ti mismo.

Adelante. Puedes hacerlo. ¡Puedes hacerlo! No argumentes. Dentro del próximo minuto puedes llegar a convertirte en Ser Humano.

Vamos ¡salta! ¡Salta ya mismo!

15----Confusión y consejos.

Escuchaste, seguramente, muchas veces consejos iguales o parecidos a este: "Fíjate como los monstruos se aplastan mutuamente la cabeza. ¡Cómo se devoran unos a otros! Nunca seas como los monstruos, y cuando veas uno de ellos, aplástale la cabeza y devóralo". La confusión es polimorfa. Puede tomar el aspecto de cualquier cosa. Solamente tu luz interior, desenmascarada sólo por ti mismo en un momento de coraje, puede identificar la sutileza de la confusión y sus múltiples apariencias. Ya demasiado se ha dicho para enriquecer la confusión. Sólo queda recurrir implacablemente al silencio. Sólo es capaz de amar un hombre independiente. Por eso para amar a tu familia independízate de ella. Y para amar a tu cónyuge, también debes darte tu independencia.

Sólo un hombre libre es capaz de Saber. Pero para saber tienes que librarte de cualquier cerco, doctrina o institución. Los confusos llaman de "fanatismo", "locura", y de muchas otras formas a la acción (o inacción) esencial, y al pensamiento (o la falta de intelectualización) que es la esencia de la vida sana, alegre y verdadera.

16----Por ninguna causa.

La vida es algo así como un milagro. Cada segundo de tu vida es una maravilla casi increíble, y ese mismo segundo está alimentado por esa luz tuya, sea que la veas o no. Y no otro segundo: este mismo instante. Vívelo, no lo mates con sonidos ni palabras. No lo oscurezcas ni siquiera con luz. No dejes por ninguna causa la oportunidad de vivir este instante plenamente. Ilumínate. Renace. Eres absolutamente capaz de hacerlo.

Agut mismo. ¡Ya! No dejes ni un solo segundo vacío tu camino hacia la Lux.

17----Semejanzas.

El hombre viejo tiene las mismas capacidades que tú. La misma energía potencial, casi la misma arquitectura básica, pero él aplastó todo eso en cada segundo de su vida, con las distracciones de la realidad, con la falta de atención, aceptando sin dudas las reglas y la moral imperantes, perpetuando un pasado absurdo, limitando el espacio, limitando el tiempo, limitándose. No sofocues eso que está dentro de ti. Permite que crezca. Muere ya mismo, En Vida, y vuelve a nacer en el próximo instante. Y en cada segundo de tu nueva vida, dale vida a toda tu potencia.

Illumínate. Expande tu esencia

18----Culpas y complicidad.

No te sientas culpable. Empieza todo de nuevo, como en un nacimiento. Escucha con atención al hombre viejo. Comprende lo que te dice. Con la nueva mente tuya, despierta y serena, podrás morir del todo a lo que te diga y no ser cómplice de lo que él haga.

No busques excusas y causas para justificarte. No te detengas con intelectuales conversaciones y astutos argumentos, mientras tus acciones siguen siendo viejas. Quien ya tiene consciencia de su conciencia como tú, no tiene otro remedio que dar el pequeño gran salto y convertirse en el Ser Total. Ya mismo, completamente nuevo. Por encima del dolor, y sin respetar tu dolor, que con dolor se muere y con dolor se nace.

19----Hombre viejo.

El hombre viejo tiene cualquier sexo y edad. Ha encajonado el tiempo y ha dividido la tierra y el mundo. Tiene reglas fijas, moral aceptada aunque solo en apariencia la respete, pertenece a alguna iglesia, o a algo que la sustituya, aunque ignore lo que es la religión y la religiosidad. Tiene partido

político definido, seguro de vida, un trabajo que lo aburre, opiniones, bienes, cuenta bancaria y cartón de crédito, y deseando asegurar su vida, vive semimuerto; aprende a matar y a morir, tiene los enemigos que alguien le señala, y va a la guerra cuando se lo indican, pero no sabe lo que es la vida, pues rara vez le han hablado seriamente de ella. Prefiere medallas de honor y honras póstumas de hijos héroes, y no hijos vivos en cualquier condición que sea. Huye del silencio o la quietud, porque en ellos se puede encontrar con su verdadero rostro y verse tal cual es, lo que lo asusta. Pero le teme más a la posibilidad de cambiar totalmente de un momento para otro.

Da solamente si recibe algo en trueque.

Sonríe si con eso se asegura alguna cosa futura. Solo se ama a sí mismo, y finge amar cuando lo aman. Se entretiene consumiendo: nuevos vestidos, la televisión masificada, los diarios, las conversaciones sin sentido, la hoy llamada "acción política", el cine, la opinión de los vecinos y el psicoanálisis cuando puede pagarlo.

Va postergando. Cree estar cómodo aunque esté insatisfecho secretamente y sea terriblemente desdichado.

20----Tú mismo.

Sal a caminar, contempla los ojos de todos aquellos que comparten tu mismo destino de vivir y de morir. Si no cejas en tu atención laxa sin prisa y sin pausa, podrás identificar hasta en una bella jovencita al hombre viejo en descomposición. Acéptalos y sigue tu camino. No eres héroe, ni deseas serlo, basta de ellos y no pretendes cambiar a nadie ni entrometerte. Pero en ti y a partir de ti se gesta la regeneración de la especie humana. Es suficiente aceptar el salto. Súbitamente dejar de ser, y nuevamente ser el mismo, con el mismo nombre, pero ser nuevo: Tu Mismo.

21----Despertar.

Despierta. Estás adormecido por las distracciones cotidianas o semanales. Por las palabras vanas. Por el ruido. Con tu cerebro iluminado comprenderás en un solo momento hacia dónde marcha el hombre viejo. Con esa misma luz verás la urgente necesidad de dar un vuelco a tus palabras y tus acciones de cada instante. Sin duda hallarás también la fuerza serena, sin espantarte, para que tu transformación sea estable. No dejarás dentro tuyo ningún eslabón de la cadena del pasado, ni tu patria, ni tu nombre si es necesario, para terminar con los cercos y las bombas y la persuasión para la muerte.

Forjarás a tu alrededor, poco a poco, al mundo nuevo, el que se construye a cada momento y que quizás no se vea nunca, lleno de Vida; al lado del hombre viejo, y aún sin su ayuda, porque tu nueva luz te ha hecho tan Fuerte que nunca más podrás creer que naciste débil y que no podrías hacer el cielo en la tierra.

No esperes a que comience tu hermano, tu esposa, tu compañero, tu hijo, tu maestro o tu vecino. Piénsalo tú. Háblalo tú. Hazlo tú mismo. Es urgente que renazcan en ti mismo a cada instante los hombres nuevos de toda la historia. Es urgente que mates oportunamente todos los hombres viejos que surgen sorpresivamente desde lo íntimo de tu propio ser.

22----El comienzo y el final.

Difunde estas palabras dictadas por la Luz interior. Multiplicalas por sus mismos sonos. Comienza a hacerlo. Dilas de nuevo con su mismo sentido en tu propio lenguaje. Aún en silencio. Termina con las frases dichas sólo para llenar minutos. Termina con las frases pensadas sólo para llenar tus pensamientos. En el silencio de tu mente, hablará la Luz.

Termina con los actos estereotipados o automáticos.

Estas palabras no son consejos ni dictan reglas. Te dejan totalmente libre para que con tu propia atención descubras toda la verdad que te rodea y que desprecias sin saberlo. Comprende simplemente que estás semidormido, y ese será el comienzo y el final del despertar. Date cuenta de lo que haces, aunque lo consideres pequeñeces. Date cuenta laxamente. A cada momento. Ya Mismo.

23----Basta con eso.

—Necesitas la fortaleza, la firmeza y la flexibilidad, pero no para soportar mejor esta situación de comodidad golosa, de ajetreo absurdo, de ruido, de conversaciones insignificantes, de competitividad aplastante.

La fortaleza utilizada para tu adaptación, ya cumplió su cometido: ha producido al hombre viejo. Miralo con los ojos iluminados por la atención serena. Basta con eso.

Escúchalo atentamente: basta con eso para develar el nuevo sentido que tiene tu firmeza.

Despojarte. Abandonarte. Saltar. Lambullirte en el silencio sin tenerte piedad. Dar un gran vuelco a tu pensamiento y actividades comunes de cada momento. Empezar de nuevo. Salir de los escombros del pasado hacia la luz menospreciada del presente es flexibilidad.

Basta con eso.

24----El umbral.

Te dicen para qué sirves, para qué estás en el mundo, qué debes hacer, y cómo debes gozar. Pero eso debe ser pensado y decidido sólo por ti mismo.

Puedes hacerlo. No temas. Rompe con los carteles, los afiches, los consejos, la radio, los diarios, la televisión, y con cualquier cosa que te diga lo que hacen las demás personas, (chismes y noticias) y lo que debes hacer o como comportarte en diversas situaciones (consejos, propagandas, etc.) .

Rompe con el ruido. Destruye los límites del espacio y del tiempo. Del tiempo mental más que el del reloj. No te entrometas en la vida ajena, que es toda la vida que late fuera de tu piel.

Impide laxamente que se entrometan en tu propia vida. Eres libre. Vive tu libertad lo más plenamente que puedas. La comunión es del hombre nuevo, el entrometimiento es del hombre viejo.

Deja vivir la libertad ajena. No aceptes argumentos viejos ni conceptos repetidos que pretenden suavizar esta verdad indiscutible y grande que sólo es el umbral del portal de la Luz.

25----El cuerpo.

Has abandonado las cosas que interfieren en la actividad de tu cuerpo y de tu mente. Alcohol, tabaco y otras drogas, exceso de alimentos, charlas vanas, exceso de sonidos, y aquello que tú mismo descubriste. Pero esa es una parte muy pequeña del proceso de cambio. No te detengas en los esfuerzos que te exigen las pequeñas renunciadas.

Que no haya esfuerzo, aflójate. No te detengas en el primer pequeño paso, el de liberar tu cuerpo. Hay un océano de luz que te espera. Salta de tu oscuridad. Lánzate al vacío.

26----Ejemplos.

No pidas ejemplos de hombres nuevos, porque todo ejemplo limita la verdad o la deforma. Podrás reconocer a los hombres nuevos que te rodean y aún a los que han muerto, cuando tú mismo lo seas. Hoy. Comprende en forma global. Abre tu mente, serena y valientemente a la luz. No aprecies tu pena. No la respetes. No vivas la vida de los otros. No vivas de segunda mano. Muere para los chismes. Vive tu propia vida. Los ejemplos, no pueden ser más que viejos. El hombre nuevo de ayer, hoy es viejo, y su camino no es el tuyo. No puede existir un ejemplo que no sea del pasado, aún si surgió sólo de tu pensamiento. Ignora los ejemplos.

No pidas nada, entrégate con tranquilidad. Piénsalo tú mismo. Hazlo tú mismo. Decide tú mismo. Ahora. Entenderás sin palabras.

27----El baño:

El agua baña el cuerpo. El silencio baña también. Tómate Semanalmente (si es posible diariamente) un baño de algunas horas de silencio. Totalmente solo y despojado. Sin libros, sin palabras, sin amigos, sin dinero, sin enemigos, sin trabajo, sin ocio, sin máquinas ni aparatos de especie alguna. Sin ruido interno, y de ser posible sin ruido externo.

Totalmente libre. Inúndate de silencio, los domingos desde el amanecer, o los miércoles al atardecer, o cuando quieras, tanto da, Pero decídelo.

Toma ese baño que es tanto o más importante que el baño de agua.

Inúndate de silencio y luz. Comprenderás tú mismo.

28----No.

El hombre nuevo, no desea el cambio. Va más profundamente, lo realiza.

Dice que no sencilla y amablemente a todo aquello que lo rodea y que destruyó al hombre viejo. Sin reglas, sin buscar ejemplos, y sin darlos, realiza el cambio en sí mismo. Súbitamente, como un destello, serenamente, hay una explosión silenciosa en la mente del hombre nuevo.

Hay una flexible firmeza, y una paz y una alegría que han llegado sin haber sido buscadas entre las múltiples y torpes maneras que utiliza el hombre viejo.

29----Acción.

No importa lo que hagas. Pero que te agrade. En la misma rutina puede estar lo nuevo, si has dado la necesaria voltereta interior, el esencial salto mental.

Vive cada segundo intensamente, es decir con atención. Sin esfuerzo. Serenamente. No te aisles. Aproxímate a todos y acéptalos como son, pero tú permanece viviendo de la nueva manera hasta entre ellos. No temas ser diferente, no temas ser igual. No temas. Adelante. ¡Salta!

30----Apego.

Te han herido. ¿Por qué te sientes herido?

No te han agradecido. ¿Por qué esperas agradecimiento?

Has fracasado. ¿Por qué esperas siempre algún resultado por lo que haces? ¿Quizás porque no te agrada lo que haces en el momento mismo de realizarlo?.

No te apegues al trabajo. Acéptalo y goza con él, como un niño y su juguete.

No te aferres a las personas. Acéptalas y goza con ellas. No te apegues a las ideas, no las aceptes. No las niegues. Vuela muy alto por encima de ellas.

31----La importancia de las cosas.

Todas las cosas tienen importancia, en función de volvernos concientes y despiertos. Y las cosas se viven solamente en el despertar. Si no despiertas totalmente, no podrás recordar siquiera tus sueños del dormir.

Todo aquello que te adormezca o distraiga de lo que acontece aquí y ahora (y no sólo de lo que hagas acontecer) destruye lo más noble y sutil, lo más esencial del ser humano. Todo problema que no sea abordado con laxitud y atención, trae consigo oscuridad, es decir la perpetuación del

problema. No consientas con las discusiones, las conversaciones banales, los chismes, las burlas, las reuniones intelectuales.

La comprensión global hará que te des cuenta de realidades que al principio no podrías soportar, porque el corazón es más lento que el cerebro, porque has sido construido con mentiras y consejos, con información y opiniones, con chismes y noticias, con excitación y ruidos y porque no has crecido con cada verdad. Pero no cierras los ojos, espera laxamente que la Lux invada también el corazón.

32----Confusión ,ignorancia, estupidez.

El hombre más confuso es capaz de tomar una actitud esclarecida: La Inacción.

El hombre más ignorante es capaz de manifestar las más sabias palabras y que mejor conoce: "No Sé".

El hombre más estúpido deja de serlo cuando comprende las consecuencias de una Tontería.

33----Después del comienzo.

Esta nueva acción total no va contigo, con esa parte tuya construida con información y opiniones. Buscas entonces alguna actividad fragmentaria para recomenzar el círculo del absurdo, de la nada oscura que te llama con inquietud y nostalgia desde tu propio ser. Pero estás solemnemente despierto y ves la imposibilidad de retornar desde el todo a la parte. Te hallas en un infierno de paz. Ocultar una pena, sepultar un dolor con el sexo, con la acción social, con la bebida, con la llamada "religión", con la llamada "política", con cualquiera de las innumerables palas que usamos, es

semejante a enterrar una semilla que inevitablemente estallará en cientos de raíces ocultas de nuevos dolores, de nuevas penas. Enfrenta el dolor, no lo respetes, que muera ahora cuando surge, porque con la primer palada de distracción o consuelo, no haces sino enriquecer su fertilidad. Destroza las semillas del dolor abordando la pena ahora mismo, con las armas más difíciles de forjar:

la quietud y el silencio.

Tienes que enfrentar la esencia de tu problema. Aprender a arder con tu propia tranquilidad, a quemarte a cada segundo en el sagrado arte y la difícil ciencia de tu propio silencio, y aprender la inagotable lección de tu silencio.

34----La herencia.

El hombre viejo no está satisfecho con el nuevo mundo. El hombre nuevo sufre frente al hombre viejo. Pero ya no se trata de estar satisfecho ni de no sufrir. Tampoco se trata de estar satisfecho y/ o feliz. La cuestión trasciende todo límite. Se trata de la muerte o de la vida del hombre. Se trata de continuar el camino del hombre viejo hacia la automatización, la rigidez y la prohibición, la mineralización, la inconciencia, el autoritarismo, las guerras periódicas, la enfermedad sicosomática y la muerte. O de regenerar la especie humana en uno mismo para que siga el sendero nuevo hacia la amistad, la flexibilidad y la comprensión, la conciencia, la cooperación voluntaria, la paz duradera, la salud total y la vida,

Se trata de que mueran en ti todos los elementos del hombre viejo que has heredado en mente y en cuerpo. Identificar esos elementos viejos que se

manifiestan a cada momento en tu ser, en actos, pensamientos y sobre todo en las palabras es la tarea más urgente que conviene emprender, percatándote además de la incongruencia del hombre viejo que favorece y justifica todas sus actitudes (autoritarismo, guerra, etc) en nombre de la "Nueva Humanidad".

Cada palabra y hecho tuyos será un testamento, trata que no sea el mismo que nos legó el hombre viejo. Da el afecto, da el amor sin miedo y sin causa, con palabras (pocas), con hechos y con silencio. Da el amor sobre todo si no lo has recibido. Da el cariño, la amistad, el amor, la amabilidad, porque son el remedio principal, y sobre todo porque has heredado muy poco de ello. Lega el cariño y la amistad, porque no hay otros caminos ni métodos para llegar al camino luminoso del amor. El llega cuando uno mismo decide abrir los ojos y caminar.

Destruye tu herencia de prohibiciones, y deje por herencia la libertad. Sé libre: da libertad. Así crecerá tu capacidad de identificar y escuchar a todos los hombres nuevos de todas las épocas, y de que todas sus verdades se hagan en ti una sola verdad, Hoy y Aquí.

35----El ser humano nuevo.

Puede ser hombre o mujer. Puede tener reloj. Puede no tenerlo, pero su mente se ha liberado del tiempo. Puede tener o no tener, pero se ha liberado de ambas cosas. Puede vivir en cualquier país, pero no pertenece ni siquiera al mundo. No prepara revoluciones grupales armadas. Realiza su única revolución en sí mismo, lo que es más valiente y mucho menos cómodo; es la única revolución directa, es una revolución de cada momento, en la calle, en la casa, en el trabajo y hasta en el mismo lecho de muerte, si

lamentablemente no la ha comenzado antes. No pide reglas, ni ejemplos, ni consejos.

Tampoco los da. No busca la alegría, la vive sin esperarla. No busca la serenidad, la vive sin esperarla. No busca emociones, encuentra la maravilla de la vida a cada momento, en todo lugar. Su templo está dentro de su piel, y dentro del templo está aquello que ni él mismo por más que se esfuerce desmedidamente podrá expresar.

Es un gran político, construyendo sin descanso la nueva humanidad, la humanidad unida. Su política es el gesto amigable sin hipocresía, su actitud de respeto y la profunda mirada, cada palabra, cada acción, a cada instante, en todo lugar. No comparte ningún tipo de discriminación entre los humanos. No busca seguridad, porque sin quererlo, en este momento la posee, y buscándola no la hallará. Se aleja del ruido. Sabe que lo destruye, incluso "materialmente" u orgánicamente. Conoce su ritmo psicobiológico. Lo respeta, impide con tranquilidad que se altere, sabe que lo alteran fácilmente las conversaciones agitadas o insulsas, la televisión masificada, o la radio comercial-publicitaria, la competitividad, el consumismo, el análisis, la acumulación, la opinión, la interpretación y la condena. Se acepta tal cual es. No desea cambiar, porque sabe que estando vivo y despierto, será distinto a cada instante.

No adquiere ni consume continuamente porque conoce sus necesidades físicas. Le basta con satisfacerlas, natural, tranquila y gozosamente. Simplemente protege su vida. Incondicionalmente protege la vida.

Puede tener esposo o esposa. Puede no tener. En todos los casos es libre.

Y acepta la libertad del otro.

No tiene derechos ni deberes. Toda su acción surge espontáneamente de la total aceptación de la vida, es decir del amor. Sus relaciones son estables porque son sanas y sus relaciones en el amor, surgen de la total aceptación no deliberada.

No puede concebir que las relaciones del amor tengan un final, porque conoce el amor, ni que existan relaciones que persistan solamente por el deber y el derecho, la culpa o la responsabilidad. Jamás espera que sea otro quien salte antes. Salta él sin desear ser el primero que lo hace. No interrumpe su despertar ni siquiera cuando duerme. El Ser Humano Nuevo, está solo y lo sabe. Solo aún en la multitud. Solo en la vida y en la muerte, y sabe también que su destino es el destino de todos. Por eso comprende que con su propia libertad real y con su propia regeneración, recién ha comenzado a regenerarse y liberarse la humanidad entera.

Quien tenga ojos para ver, que vea.

Quien tenga oídos para oír que escuche.

Manual del
Manual del

Hombre
Hombre

Nuevo
Nuevo