ASCETICA DE LA ORACIÓN

Edición 2019
© 2015 CAFH

Todos los derechos reservados

Indice

INTRODUCCIÓN 3

1. LA ASCÉTICA DE LA ORACIÓN 4

2. DISCERNIMIENTO EN LA ASCÉTICA 6

3. EL OBJETIVO ESPIRITUAL 8

4. ASCÉTICA CONTINUADA 10

5. AUTODOMINIO 12

6. LA MEDITACIÓN: SU APRENDIZAJE 14

7. EL EJERCICIO DE MEDITACIÓN 16

8. EL EJERCICIO DE MEDITACIÓN INTELECTUAL 18

9. LA SENSIBILIDAD EN LA MEDITACIÓN 19

10. LA MEDITACIÓN Y LA TÉCNICA DEL EJERCICIO 20

11. LA INVOCACIÓN 22

12. EL CUADRO IMAGINATIVO 24

13. LAS SENSACIONES 25

14. LOS PROPÓSITOS 27

15. DIFICULTADES EN LA PERSEVERANCIA DE LA MEDITACIÓN 28

16. LA MEDITACIÓN SILENCIOSA 29

Introducción

La oración es la forma en que nos comunicamos con aquello que reverenciamos como divino, o bien con la conciencia que tenemos de nuestros más altos valores.

Oramos para pedir ayuda para nosotros y para otros, para agradecer, para discernir cómo orientar nuestra vida. En este trabajo también consideramos oración a los ejercicios de meditación porque en ellos dirigimos nuestro pensamiento aquello que, según nuestras creencias, trasciende nuestra conciencia ordinaria. Pero no es necesario ser creyente para orar o meditar; sea como fuere lo que pensamos o creemos, todos anhelamos ampliar nuestra conciencia y realizar lo mejor que podamos concebir; ese anhelo es nuestra vocación. Los ejercicios de meditación discursiva y de meditación afectiva nos estimulan a realizarla, especialmente si los aplicamos para desarrollar participación y una empatía no solo emocional sino también mental. Esos ejercicios nos ayudan a darnos cuenta de cómo llegamos a pensar, sentir y creer como lo hacemos, lo que abre nuestra mente para comprender las costumbres, ideas y creencias de otros. A partir de allí podemos avanzar en el proceso que implica meditar hasta llegar a lo que podemos llamar estado de meditación[1].

Vale la pena, entonces, observar un poco ese proceso. Esta es la intención de este trabajo.

J.W.

Julio, 2019

[1] Este trabajo toca solo algunos aspectos de esas meditaciones, sus técnicas se encuentran en otros cursos.

LA ASCÉTICA DE LA ORACIÓN

Primera Enseñanza

Los ejercicios de meditación son parte de un método para conocernos mejor a nosotros mismos y tomar conciencia de nuestra relación con lo divino desconocido que, en forma indistinta, llamamos Dios o Divina Madre.

Tras nuestros objetivos e ideales siempre se mantiene presente la necesidad de descubrir la presencia de la Divina Madre y de unirnos a Ella. Algunos pueden pensar que esto no es necesario, porque la Divina Madre está en el mundo y nada hay fuera de Ella. Pero lo cierto es que no podremos llegar a la Divina Madre buscándola solo en el mundo que conocemos ni razonando sobre Ella. No basta la adhesión intelectual a lo espiritual; esa adhesión no es real si no nos abarca en forma completa.

Por otra parte, si bien es importante trabajar para ampliar nuestra manera de pensar, para que nuestra vida espiritual tenga sentido esa ampliación ha de estar corroborada por hechos concretos de vida, consecuentes con la idea fundamental que nos mueve. Mientras la vida espiritual se mantenga como algo más en nosotros, cuerpo y alma serán bienes en sí mismos, en vez de instrumentos para adelantar en nuestro desenvolvimiento y ampliar nuestra conciencia. La vida espiritual tampoco será algo completo en nosotros mientras esté en pugna con nuestros intereses y estados interiores. Para que sea una realidad en nosotros necesitamos renunciar a nosotros mismos.

Renunciar no es rechazar al mundo sino ubicar los valores que llamamos humanos en el gran contexto de nuestra vida espiritual. La oración y la meditación nos ayudan a lograrlo.

Aun cuando nuestra aspiración es la unión con la Divina Madre, nuestra oración comienza por ser una conversación que hacemos con nosotros mismos para tomar conciencia de lo que somos y de lo que realmente anhelamos.

También nuestros pensamientos son como una continua conversación imaginaria, muchas veces desconectada de la realidad circundante. Por eso, en la meditación tratamos de centrarnos interiormente para lograr una conciencia más profunda de nosotros mismos.

Si bien un cierto contacto esencial con Dios existe en todo tipo de oración, no lo percibimos hasta que esa presencia toma vida en nosotros y nos abre camino

hacia una unión substancial con la Divina Madre. Todo lo demás existe en relación de dependencia con este fin. Por eso la vida interior, como vida a la presencia divina, es una necesidad permanente en nosotros, ya que expresa nuestro anhelo de unirnos con Ella. La oración y la meditación son momentos en los que podemos tomar conciencia de esa presencia.

DISCERNIMIENTO EN LA ASCÉTICA

Segunda Enseñanza

Para profundizar en la ascética de la oración es necesario discernir qué ejercicios son apropiados a nuestras características y desarrollar el tipo de mística a la que respondemos en la etapa que estamos viviendo. También necesitamos una enseñanza adecuada a cada momento de nuestro desarrollo espiritual. Por otra parte, no es bueno querer acelerar nuestros procesos interiores, sino dejar que se desarrollen naturalmente, manteniéndonos atentos a las dificultades y pruebas —físicas, racionales, afectivas, espirituales— que podríamos tener en las distintas etapas. Tampoco hemos de abandonar los ejercicios de meditación apenas tengamos una vislumbre de contemplación. Osemos abandonarnos interiormente, particularmente en la vía iluminativa, para no perder de vista la integralidad del camino místico. Esa atención nos ayuda a evitar desviaciones psíquicas y a conocer, por experiencia, la trayectoria que forjamos en nuestra alma. Si bien no es fácil llegar a este conocimiento, "nada es difícil para quien ama".

La vida en el mundo es una ascética, pero no está dirigida hacia el desenvolvimiento espiritual porque es dispersa, desordenada y carente de un objetivo final. Cada persona tiene algún objetivo que varía en cada etapa de su vida, pero esa dispersión de esfuerzos en fines que van cambiando no puede producir un adelanto apreciable en la conciencia que cada uno tiene de sí mismo y de su lugar en la vida.

La ascética concentrada solo en la supervivencia y el adelanto particular no ha sido, hasta ahora, un medio eficaz para nuestro adelanto espiritual. Lo que hemos logrado en ciencia, conocimiento y tecnología no se ha reflejado en los problemas que tenemos en la vida ni tampoco en nuestras posibilidades; lo evidencia el triste estado de la sociedad humana. La ascesis que practicamos en el mundo, más que un medio de realización individual y social, es más bien una expiación continua de nuestros errores. Por eso, los caminos místicos nos enseñan a no identificarnos con el "mundo" para hacer de él lo que es: un instrumento para aprender y tomar conciencia de lo que hemos aprendido. Como hace falta claridad en el discernimiento y fuerza interior para trascender la atracción de los bienes materiales, necesitamos poner en juego toda

nuestra fuerza mental y nuestra capacidad emotiva para no quedar atrapados en lo que llamamos mundo.

El Método nos da normas exteriores e interiores que nos ayudan a que, estemos donde estemos y de acuerdo con la vida que hemos elegido, podamos transformar los actos simples de la vida en medios de adelanto espiritual. Además, nos brinda ejercicios que nos ayudan a encauzar afectos, dominar nuestro ánimo y mejorar nuestra fuerza mental.

EL OBJETIVO ESPIRITUAL

Tercera Enseñanza

Para desenvolvernos interiormente necesitamos contar con medios claros y experimentados sobre los cuales basar nuestra ascética; por ejemplo, un método de vida y ejercicios de oración apropiados, acompañados por suficiente autodominio.

Pero solo esto solo no basta para adelantar tanto como anhelamos. Para que los medios a nuestro alcance nos sean de utilidad, es básico que discernamos con claridad nuestra vocación. A primera vista, este discernimiento parece fácil de lograr, pero no siempre es así. Son muchas las fuerzas que nos mueven en sentidos diferentes; por ejemplo, impulsos primarios, afectos variados, ambiciones, desencantos. En esta situación, la vocación parece como un ideal alejado de nuestra realidad cotidiana.

Estamos como aprisionados por multiplicidad de deseos y dependientes de una voluntad cambiante. Nuestras tendencias encontradas suelen generarnos descontento y quizá desaliento. Si bien podemos entender un camino que nos demanda renuncias, quizá a veces le tememos. Sin embargo, aunque no podamos definir con precisión lo que nos pide nuestra vocación, en nuestro interior sabemos que para realizarla hemos de transitar el sendero del desprendimiento y de la ofrenda.

Es bueno que tomemos conciencia de que nuestra vocación siempre implica renuncias, que si no las realizamos no es por no poder hacerlas, sino porque todavía no estamos totalmente decididos a realizar nuestro anhelo o nos dejamos llevar por ilusiones.

La paz interior que anhelamos no nos llega después de haber vencido todos los obstáculos, sino resulta de dedicarnos sin reservas y en forma continua a realizar nuestra vocación. Si nos dejáramos llevar por múltiples deseos, impulsos y pensamientos, ni siquiera podríamos lograr alguna tranquilidad interior.

Démonos cuenta de que, así como damos importancia a nuestros actos, también hemos de dar gran importancia a nuestra vida interior. No tendríamos que dejarla librada al juego indiscriminado de pensamientos, fantasías e ilusiones de la mente y el corazón. Todo nuestro ser necesita enfocarse en el propósito de renunciar a lo que pueda oponerse a nuestro desenvolvimiento. Por

eso, para poder discernir el método y los ejercicios ascéticos apropiados a nosotros, necesitamos reconocer nuestro temperamento, nuestros hábitos y nuestras tendencias naturales.

Para que los ejercicios que practicamos nos den buenos resultados hemos de tener una idea clara de los sucesivos objetivos a alcanzar, y también del objetivo único y permanente que rige nuestra vida espiritual.

"La" Renuncia es la unión substancial con la Divina Madre[2], imposible de aprehender, de comprender, de poseer. Si fuera un objetivo concreto con una realización determinada, no tendríamos mayores dificultades en realizarla. Pero como La Renuncia es un objetivo integral, trasciende los límites de los objetivos comunes. Es como quedarse sin nada al pretender asir algo.

Como estamos acostumbrados a medir todo en términos de esfuerzos y resultados, podemos claudicar en nuestros esfuerzos al no poder ubicar nuestra trayectoria dentro de una línea conocida, con progresos visibles. La Renuncia no nos ofrece bienes inmediatos y brillantes que puedan satisfacer ansias de logros.

Si renunciar fuera dejarlo todo, no tener nada, fácilmente podría conducir a negarlo todo y a no hacer nada. Por eso hay que tener sumo cuidado al recomendar y explicar la renunciación. Sobre todo, transmitir conceptos claros acerca de los pasos para realizarla.[3]

Son pocos quienes saben mantenerse sin apoyos, sin el incentivo de la imaginación y de logros futuros. Sus fuerzas se dispersan continuamente y no logran fuerza interior suficiente para trascender la personalidad que han adquirido y abrirse interiormente hacia una conciencia más amplia.

El camino espiritual se recorre por etapas, y cada etapa marca un objetivo a alcanzar. El hecho de que una vez logrados habrá que trascenderlos no los niega como objetivos inmediatos. Si bien son medios, son indispensables para continuar avanzando en el desenvolvimiento espiritual.

Si bien el camino de la renuncia es para todos, es recorrido sólo por aquellos capaces de sostenerse con su anhelo de libertad interior.

---

[2] Curso La Renuncia, 1ª Enseñanza
[3] Curso Desenvolvimiento Espiritual, 8ª enseñanza

ASCÉTICA CONTINUADA

Cuarta Enseñanza

La vida en la sociedad nos exige cumplir compromisos, como son los horarios de trabajo y de estudio, las leyes a obedecer, más los que asumimos voluntariamente, como cuando formamos una familia. Pero no podríamos llamar ascética a ese cumplimiento, ya que en muchos casos lo sentimos como obligaciones. Desde el punto de vista espiritual, llamamos ascética al método que adoptamos para estimular el desarrollo de nuestra conciencia. En la práctica, se trata de un método de vida que, además de referirse a cosas a hacer, enseña cómo vivir momento a momento y cómo responder a los estímulos que recibimos. Por tratarse de la forma de vivir, es una ascética continuada, tanto exterior como interior. A esta última la llamamos ascética de la oración, la cual tiene dos aspectos. Uno es la práctica de orar y de meditar; otro, el ejercicio de atención continuada para tomar conciencia de los momentos que vivimos. En síntesis, la ascética de la oración consiste en hacer de un acto esporádico de atención un estado de atención permanente. Para ello es necesario que nuestra ascética interior sea continua.

Es muy difícil alcanzar un recogimiento profundo en la vida de hoy. Todo nos incita a volcarnos hacia afuera. Una forma de contrarrestar ese impulso es hacer que, cuando algo nos sorprenda o despierte nuestra curiosidad nos detengamos un instante para mirar dentro de nosotros mismos y quedarnos quietos interiormente, sin hacer especulaciones. Todo se detiene, se hace silencio en nosotros. Quizá solo lo logramos durante un instante, pero ese ínfimo momento puede ser llenado con una conciencia más amplia que la que tenemos habitualmente.

Esto nada quita al método y a los ejercicios espirituales. Necesitamos aprender a meditar y lograr que el método de vida que hemos adoptado se nos haga espontáneo, como si fuera nuestra segunda naturaleza. Cuando hemos logrado esto, conviene mantenernos atentos a no pedir a otros que nos imiten, sino ser tolerantes y comprensivos con lo que cada uno quiera hacer con su vida, sin alardear por nuestra manera de vivir.

La participación interior que tratamos de enseñar sería una burla si no se reflejara en nuestra comprensión de los males humanos y en la búsqueda de soluciones prácticas y efectivas para los males del mundo en que vivimos.

Expresamos nuestro amor a la Divina Madre y a todos los seres humanos a través del respeto a las normas que hemos elegido y del método hecho vida en nosotros. La ascética de la oración nos da una mirada cada vez más profunda para comprender los misterios de la vida y también aspectos objetivos de la relación que tenemos con quienes nos rodean y con la familia humana.

AUTODOMINIO

Quinta Enseñanza

Para desenvolvernos espiritualmente necesitamos lograr libertad interior y ampliar nuestra conciencia. No nos engañemos creyendo que somos libres porque podemos ir de un lado a otro, hablar y pensar a nuestro arbitrio. Si prestamos atención a por qué pensamos como pensamos, sentimos y actuamos como lo hacemos, comprendemos cuán esclavos somos del medio en que vivimos y de las reacciones que otros producen en nosotros.

Son muy contados quienes son libres para pensar, sentir y actuar. Lo que hacemos y decimos en nombre de nuestra libertad es una evidencia continua de nuestras ataduras y limitaciones.

Lo que deseamos no es siempre lo que necesitamos. Nuestro pensamiento está influido por nuestro estado de ánimo, por el cambio incesante de nuestras emociones y sensaciones, por las circunstancias exteriores, por el medio ambiente, por la vida.

Sólo el dominio interior nos hace saber lo que somos y lo que realmente queremos. También nos muestra lo que tendemos a hacer por influencia de nuestra naturaleza, de los demás y del tipo de vida que vivimos.

La libertad no se obtiene satisfaciendo al instante los caprichos veleidosos de la imaginación y el sentimiento, sino controlando la fuerza del deseo. Este dominio nos muestra las fuerzas que nos mueven, tanto las buenas como las perjudiciales. Ese discernimiento nos ayuda a lograr que la voluntad sea nuestro instrumento para lograr libertad interior. El grado del esfuerzo que hacemos para que así sea define la ascesis de nuestra vida espiritual.

Podemos decir entonces que el primer paso en el sendero espiritual es el autodominio. No podríamos superar el nivel instintivo de otra manera.

Es necesario lograr un mínimo de dominio sobre nuestra mente y nuestro corazón para poder ampliar nuestra conciencia. Si bien los ejercicios de meditación nos ayudan en ese sentido, también necesitamos aprender a detenernos interiormente y hacer un silencio que nos permita ver, como en una pantalla, el hilo de nuestros pensamientos y las oleadas de nuestros sentimientos, para poder descubrir por qué los tenemos.

Este autodominio difiere del control nervioso emocional que practicamos habitualmente, y que puede producirnos tensión física y emocional. Es un dominio ejercido por una conciencia que no cavila sino observa y, al observar, sabe.

Por otra parte, si pusiéramos el autodominio al mismo nivel de nuestras luchas interiores habituales, podríamos generar un conflicto creado por las mismas fuerzas que queremos dominar, sin poder salir de la dualidad de triunfos y fracasos, ganar y perder. En cambio, la renuncia a un objetivo positivo como realización, hace que nuestro esfuerzo volitivo sea una técnica. Este dominio es así un poder mental que nos ayuda a orientar nuestras fuerzas hacia el objetivo que elegimos para nuestra vida.

LA MEDITACIÓN: SU APRENDIZAJE

Sexta Enseñanza

Es bueno que conozcamos bien los ejercicios de meditación, pero para poder aprovecharlos también necesitamos contar con una disposición interior hacia la oración. Si no la tuviéramos, podemos adquirirla perseverando en esos ejercicios; comenzamos a hacerlo aprendiendo su técnica.

Si bien la técnica de la meditación es sencilla, su resultado depende de cómo la efectuamos. Puede ser que tengamos dificultad en expresar las ideas o tender a extrema verbosidad.

El lenguaje excesivo puede indicar una imaginación exuberante o un caudal emotivo a flor de piel por exteriorizar en exceso lo que sentimos o pensamos, por dejarnos llevar por una imaginación fantasiosa, o por el hábito de mirarnos a nosotros mismos y volver sin cesar sobre nuestros problemas, sin poder salir de la autocompasión y el lamento. O bien por el hábito de tener charlas vanas o improductivas.

La dificultad para expresarnos puede ser por timidez o por tender a la introversión. También suele ocurrir que, aunque sepamos decir las cosas, no sabemos qué decir. Pero esto no indica que tengamos una vida interior pobre. Personas que hablan muy poco suelen tener tesoros espirituales en su interior.

A veces la técnica es como una tabla de salvación, una fachada que nos protege y aparta de nuestros conflictos, sostenida por el auto-convencimiento de haberlos enfrentado, lo que nos lleva a centrarnos en una falsa personalidad.

También puede ocurrir que el ejercicio no sea expresión genuina de lo que somos y de nuestras necesidades espirituales básicas. Nos limitamos a pensar en forma organizada y bien desarrollada, pero no trabajamos en profundidad. En estos casos es bueno que avancemos en el conocimiento de nosotros mismos para poder rescatar lo que consideramos valioso en nosotros.

Todas esas tendencias son depuradas por el ejercicio de la meditación y el conocimiento dado por nuestro trabajo interior.

El aprendizaje nos puede costar o no, pero al fin logramos una técnica.

A veces sentimos que necesitamos momentos a solas con la Divina Madre, independientes de nuestros ejercicios habituales, en los que nos sinceramos

ante Ella. Pero discernamos siempre si esa necesidad revela verdaderos llamados interiores o es solo una descarga sensible que no alcanza a ser controlada por los ejercicios que practicamos.

EL EJERCICIO DE MEDITACIÓN

Séptima Enseñanza

Al aprender el ejercicio de meditación es indispensable dominar su técnica; de no lograrla será difícil llegar a meditar, ya que la meditación se perdería en el esfuerzo por realizarla. Pero cuando ya se ha incorporado la técnica hay que cuidar que el ejercicio no se limite a una técnica; si no, cada meditación sería una repetición, con pocas variaciones, de meditaciones anteriores en vez de una nueva oración.

Como ya hemos establecido en nuestra mente lo bueno que hemos de buscar y lo malo a desechar, lo que tenemos que pedir y cómo hacerlo, esos preconceptos pueden desplazar nuestros verdaderos problemas y necesidades; hasta podrían oscurecer el discernimiento que tenemos de nuestra vocación. También podríamos hacer una idealización del yo, lo que haría que nuestra meditación no tuviera relación con lo que somos y vivimos en el momento.

Es difícil que nuestros problemas se nos presenten siempre tal como son. Lo que aparece en nosotros son deseos, sentimientos, reacciones que afloran en forma desordenada ante lo que tenemos que enfrentar. Si bien necesitamos trabajar para superar nuestras deficiencias interiores, es importante que conozcamos nuestro "fondo", ese fondo común a todos nosotros y que constituye el centro del trabajo ascético.

Es difícil que tengamos muchos problemas interiores. Cada uno de nosotros tiene un centro particular como raíz de sus problemas; cuando éste aparece, deja de ser un conflicto para transformarse en un punto de partida para su superación. Los diferentes aspectos de las dificultades quedan como temas sobre los cuales es más fácil trabajar. Por eso al meditar, o al mirar en nuestro interior, tenemos que ser muy claros para distinguir bien el origen de nuestros problemas interiores, como también el de nuestras tendencias y deseos, especialmente los que parecen muy justificados y ser buenos para nosotros o para otros.

En la práctica del ejercicio de meditación llega un momento en el que, como sabemos bien qué resortes interiores tocar para lograr el estímulo que nos produzca una emoción determinada, si hemos logrado algún sentimiento elevado podríamos querer repetir esa experiencia sin comprender que ya es nuestra. Eso sería hacer de la ascética un fin en sí mismo. No necesitamos

volver a vivir lo que ya sabemos, lo que sí necesitamos es tomar conciencia de lo que hemos aprendido.

Hemos de profundizar cada vez más en nosotros mismos para que el ejercicio de la meditación sea un juego libre en el que solo buscamos ampliar nuestra conciencia. La técnica tendría que llegar a ser como un contorno apenas dibujado, necesario para mantener dominio en el proceso de la meditación. En vez de hacer una rutina de la meditación, hagamos de ella un contacto con la lo divino cada vez más vivo y real. Y también un contacto sincero con nosotros mismos.

La vida y el mundo son una escuela en la que tenemos que aprender. Hagámoslo en forma objetiva, sin dejar que algo se nos quede adherido. Si no comprendiéramos esto, la objetividad en la meditación nos podría parecer insensibilidad y hasta una crueldad incomprensible; nos dejaríamos llevar por consideraciones y preguntas para las que no encontraríamos respuestas.

Si bien la vida humana se nos aparece imperfecta y deficiente, desarrollar nuestro amor nos puede llevar a un estado de renuncia interior que nos revele la unidad y perfección de la vida, aun en sus aspectos dolorosos.

La meditación nos lleva a abrirnos paso en la confusión de nuestros estados interiores hacia el encuentro con nosotros mismos, que es también el encuentro con nuestra vocación de renuncia por amor a la libertad interior.

Lo mejor sería que ese encuentro ocurra lo más temprano posible en nuestra vida, pero lo verdaderamente importante es que nos ocurra alguna vez. Nunca es tarde para transitar el camino hacia la libertad interior.

EL EJERCICIO DE MEDITACIÓN INTELECTUAL

Octava Enseñanza

La forma en que aprendemos el ejercicio de meditación es intelectual. Entendemos su sentido y su técnica, también discernimos las palabras apropiadas a cada paso de los temas de meditación. Luego, la práctica del ejercicio nos ayuda a distinguir lo que tenemos que cambiar o superar en nosotros para realizar lo que anhelamos en la vida.

La meditación intelectual crea una realidad ficticia, porque nos induce a identificarnos con una secuencia de consideraciones. En el ejercicio no participa todo nuestro ser sino apenas nuestra parte cognitiva; además, las sensaciones y las emociones están cargadas sólo con la fuerza de nuestro intelecto. Esa meditación no llega a tocar estratos más profundos de nuestra conciencia ni da lugar a que afloren. El enfoque intelectual de la meditación es bueno al principio, pero puede ser luego una barrera, tanto para que aflore lo que todavía no conocemos de nuestro interior como para abrir nuestra mente hacia una conciencia más amplia de la que ya tenemos.

Cuando hemos aprendido la técnica de la meditación ya hemos adelantado mucho, pero hemos de continuar aprendiendo para no sentirnos estancados por la repetición de las mismas palabras en los mismos temas. Si bien lo que hacemos tiene gran valor, no nos alcanza para llegar a donde anhelamos.

Para poder trascender los estados mentales y emocionales comunes en la meditación intelectual, necesitamos una ascética interior y exterior de renuncia, paciencia, rutina y desaparición, en el sentido espiritual de este término.

Los ejercicios de meditación nos estimulan a tomar conciencia de nosotros mismos a través de ir de lo conocido —lo que somos— a lo desconocido —lo que todavía no percibimos— a través de una actitud atenta y receptiva que abra la puerta a un estado de conciencia más amplio del que tenemos. Una sola toma de conciencia de lo que hemos aprendido —internalizar lo que sabemos— justifica los años dedicados a esos ejercicios.

LA SENSIBILIDAD EN LA MEDITACIÓN

Novena Enseñanza

La vida espiritual abarca más de lo que podemos sentir o pensar. Po eso conviene no estar pendientes de lo que pensamos, sentimos o creemos ver u oír durante el ejercicio de meditación. Si tuviéramos alguna experiencia psíquica, tratemos de dar vuelta la página, como si estuviéramos haciendo el ejercicio por primera vez. Esto nos ayudaría a lograr, poco a poco, un estado de meditación. También nos ayudaría a no desanimarnos cuando no logramos estímulos sensibles a lo largo del ejercicio y a prestar atención a lo que podemos descubrir cuando no sentimos lo que esperamos sentir.

Los estados sensibles que podemos lograr con los ejercicios de meditación, si bien pueden llegar a ser profundos, no son muy trascendentes. Están provocados por las palabras y las imágenes, pero no por haber logrado un estado de conciencia más amplio del que ya tenemos. Si bien el ejercicio de meditación nos ayuda a conocer nuestras necesidades y dificultades en relación con nuestros anhelos espirituales, tenemos que ir más allá de lo que ya sabemos.

Cuando simplificamos el ejercicio de meditación de manera de no necesitar más que pocas palabras para realizarlo, nos aproximamos a lo que podemos llamar meditación.

Usamos la técnica del ejercicio en forma inversa, para decirlo de alguna manera. En vez de ir detrás de la técnica, vamos delante de ella. Si decimos algo, ya no es consecuencia de lo que dijimos antes, sino expresamos —más bien experimentamos— lo que ocurre en nuestra conciencia cuando, al pensar sobre un tema o una idea, la liberamos de deseos e ideas hechas. Las palabras, que antes nos ayudaban a lograr sensaciones, casi están demás; si usamos algunas, es solo para abrir más camino en nuestra conciencia. Llega el momento en que las palabras se hacen casi innecesarias, ya que el ejercicio se ha transformado en un estado de meditación.

LA MEDITACIÓN Y LA TÉCNICA DEL EJERCICIO

Décima Enseñanza

Cuando la meditación se establece al nivel de los pensamientos corrientes, ¿en qué se diferencia de un discurso capaz de despertar emociones vivas, dicho con orden sobre un tema establecido?

El valor de la técnica consiste en que a través de ella se puede lograr lo que llamamos meditación. Hay, entonces, dos formas de hacer el ejercicio, como técnica de meditación y solo como técnica.

Como técnica de meditación, sirve como medio para lograr estados sensibles cada vez más profundos, hasta hacer de esa técnica una de contemplación.

Solo como técnica, el ejercicio de meditación requiere de nosotros una conciencia capaz de superar en alguna medida los límites que nos impone la personalidad que hemos adquirido.[4]

Primero aprendemos el ejercicio de meditación hasta que podemos ejecutarlo sin pensar en la técnica, porque la tenemos incorporada. Para continuar, durante el ejercicio profundizamos en nuestra conciencia de ser para lograr una visión objetiva de lo que percibimos, no influida por nuestro intelecto o nuestra sensibilidad. Esto nos ayuda a no identificarnos con la percepción que podríamos tener a través de imágenes o estados emotivos.

Creemos saber bien quiénes somos porque esa creencia nos da seguridad. Pero esa creencia nos lleva a asimilar nuestra noción de ser a nuestra personalidad. Trascender esa identificación nos da una noción de ser trascendente, aun al actuar como una personalidad que cumple su rol en la sociedad. El sentido trascendente de ser también nos enseña a transformar los ejercicios ascéticos en técnicas de liberación interior, y a la meditación en ciencia.

---

[4] Personalidad corriente: "Conjunto de ideas que encierra al ser dentro de un círculo de determinadas leyes, creencias, hábitos, costumbres y tendencias particulares." Curso Desenvolvimiento Espiritual, 8ª Enseñanza

De esto a los ejercicios intelectuales de meditación hay un mundo de por medio. Como hemos visto, es un error querer hacer de la meditación una ciencia a través del intelecto. El que ahora tenemos, si bien nos ha dado adelantos notables, no llega al fondo de las cosas. Necesitamos ampliar nuestro estado de conciencia para orientarnos hacia la esencia del saber.

LA INVOCACIÓN

Undécima Enseñanza

Lo fundamental en la invocación es poder concentrarnos en ella. Por eso es tan importante que el ejercicio de meditación sea el primer acto del día, antes de encauzar la mente en el ritmo habitual de ideas, proyectos y necesidades. Luego, con la práctica, se puede meditar en cualquier lugar y momento.

En el período de aprendizaje, solemos comenzar el ejercicio de meditación con una invocación más o menos uniforme, que solo cambia según el tema del ejercicio. O bien, al descubrir algo que tendríamos que superar, pedimos lo que nos pueda ayudar a lograrlo. De continuar así, nuestra invocación se limitaría a ser solo un cambio de orientación de los pensamientos, mientras continuaríamos en el estado mental que teníamos antes de comenzar el ejercicio. Cambiar solo el enfoque de la invocación según su tema no nos ayuda a meditar, sería sólo una reflexión sobre algún asunto. Algo que podemos hacer en cualquier momento no tendríamos que reservarlo para el momento de la meditación.

La invocación es mucho más que un pedido, es el esfuerzo para tomar conciencia de nosotros mismos y ampliarla hacia un estado más trascendente. La invocación, entonces, no tiene por qué ser necesariamente un pedido o un ruego, ni una enumeración de los motivos que nos inducen a meditar. No imaginemos entonces que tenemos que hacer un buen discurso en la invocación o en otros pasos del ejercicio. Al contrario, repetir alguna palabra o una frase que sintetice lo que queremos decir nos induce a profundizar en su significado.

Para cambiar el estado mental hay que hacer un silencio interior suficientemente profundo como para dejar en la superficie el discurrir de los pensamientos. Si bien no los podemos detener, sí podemos detenernos para observarlos y dejarlos ir.

Comenzamos la invocación con un instante de silencio. Es el paréntesis necesario para cortar con el estado habitual de nuestra mente. En vez de comenzar enseguida a pedir lo que creemos que tendríamos que pedir, descendemos a lo más profundo de nuestro interior y rogamos desde ese silencio. Ya la mente no nos habla de nuestros asuntos particulares, habla nuestro

estado de conciencia. De esta manera, la invocación tiene fuerza suficiente como para hacer surgir la raíz del tema a meditar.

Cuando logramos esa profundidad también logramos que el ejercicio de meditación pase a ser meditación.

EL CUADRO IMAGINATIVO

Duodécima Enseñanza

En la meditación afectiva se hace un cuadro imaginativo, pero no todas las personas pueden o deben hacer el mismo tipo de cuadro.

Algunos tienen facilidad para crear imágenes; en este caso, es bueno no exagerar en la descripción del cuadro más allá de lo necesario para producir el efecto que se desea. Quienes tienen dificultad en hacer cuadros imaginativos pueden recurrir a cuadros subjetivos; por ejemplo, anécdotas de sus experiencias más marcadas. Los que tienden a la intelectualidad conviene que hagan cuadros sencillos, objetivos y descriptivos, sin muchos razonamientos.

De todas maneras, sean como sean, los cuadros imaginativos pueden gastarse; es decir, producir cada vez menos sensaciones. Si así fuera, una alternativa sería cambiar el tipo de cuadro. Por ejemplo, hacer cuadros que apliquen los sentidos, como ser tocados, oír una voz, percibir un perfume.

Quienes no se sienten estimulados por cuadros visuales o por la aplicación los sentidos pueden hacer otro tipo de cuadro; por ejemplo, recordar algún hecho del día o de su vida y lo que sintieron en esos momentos; o bien sentir un calor interior, una llama en el corazón, o percibir una luz que los envuelve, intuir una presencia, un saber que lo que buscan está a su lado.

Para ser efectivo, cualquier tipo de cuadro imaginativo ha de ser claro, simple y directo. Los muchos detalles y calificativos diluyen el cuadro y disminuyen el estímulo que podrían producir.

Aunque se tenga poca capacidad para imaginar con claridad, siempre hay cuadros adecuados para meditar, si se basan sobre una sola idea.

Las imágenes definidas fortalecen más el aspecto intelectual de la mente; si bien son necesarias al principio, es bueno pasar a otras menos determinadas, ya que estas últimas permiten un vuelo más libre y profundo. Por ejemplo, cuando uno dice "quiero", "amo", "gozo", qué es para uno, en su conciencia, *querer*, *amar*, *gozar*.

En todos los casos, cuando los cuadros resultan efectivos hay que tratar de profundizar en ellos, ya que un mismo cuadro tiene más contenido que el del primer mensaje que aparece al proyectarlo.

LAS SENSACIONES

Decimotercera Enseñanza

En la meditación afectiva, las sensaciones son un efecto producido por el cuadro imaginativo, y la intensidad de lo que se siente depende de la sensibilidad de cada uno. Pero cualquiera sea la intensidad, tenemos que tratar de lograr un estado interior cada vez más profundo y sereno. Para lograrlo, conviene que no confundamos hacer consideraciones sobre el cuadro que proyectamos con las sensaciones que ese cuadro tendría que producirnos.

El cuadro imaginativo es una mirada objetiva a una imagen, aun cuando quien medita participe de ella. Por ejemplo, hacemos un cuadro en el que nos vemos recibiendo la bendición y decimos "veo que recibo la bendición". En las sensaciones decimos "gozo con ella". Pero puede ocurrir que ese goce no sea una sensación propiamente dicha, sino una consideración que hacemos sobre el cuadro imaginativo. Es nuestro intelecto el que nos dice "veo que recibo la bendición y sé todo el bien que recibo de ella; me alegro y gozo por ella". Aunque luego dijéramos que nos expandimos interiormente por recibir la bendición, seguiremos haciendo una consideración. Sabemos que tendríamos que gozar, expandirnos, vivir interiormente esa bendición. Confundimos la sensación con la consideración de una sensación. Otro tanto nos puede suceder en los otros temas de meditación. Por ejemplo, en el cuadro decimos "veo que tengo un mal sentimiento"; en las sensaciones, "lo aborrezco". Pero como en el paso anterior hemos hecho consideraciones, también reducimos el aborrecimiento a la consideración de que ese sentimiento es dañino, que lo tenemos que aborrecer.

Si bien esas consideraciones son buenas porque reafirman lo que cada uno piensa que es bueno sentir y hacer, es mejor que el cuadro imaginativo nos produzca una respuesta directa, como cuando presenciamos un accidente violento, la situación angustiosa de una persona o una hermosa puesta de sol. Por ejemplo, en una meditación purgativa, acompañamos el cuadro con la toma de conciencia de la oscuridad, la ignorancia o la crueldad que implica lo que aparece en él. En vez de solo ver, tomamos conciencia de todo lo que implica el cuadro. Esa conciencia nos permite descubrir el triste estado de separatividad, mal, dolor e injusticias que producimos los seres humanos. Sin buscarlo, hacemos un paralelo con el estado de paz y plenitud que todos

podríamos tener y aborrecemos lo malo que vemos en el cuadro, no tanto con palabras sino con todo nuestro ser.

Los efectos sensitivos se producen en forma instantánea y profunda cuando en el cuadro no hay dualidad. Para comenzar a lograrlo, cambiamos la forma de describir el cuadro. En vez de ver una imagen, somos lo que ocurre en ella. Por ejemplo, decimos "recibo la bendición" en vez de "veo que recibo la recibo". Luego tratamos de percibir lo que ocurre en nosotros, o de percibir en nuestra mente y en nuestro corazón lo que viene a nosotros. Al percibirlo, el gozo se produce en forma espontánea en nosotros.

Las sensaciones muy vivas suelen ser superficiales; las más hondas requieren más silencio interior. Las grandes emociones son pasajeras; las que son profundas no turban nuestra sensibilidad.

El valor de las sensaciones, entonces, no depende de la intensidad producida por la palabra sugestiva, sino de nuestra identificación con el cuadro imaginativo. De esta manera, cada meditación es una experiencia nueva y más profunda, un verdadero descubrimiento interior.

LOS PROPÓSITOS

Decimocuarta Enseñanza

La meditación afectiva es una unidad, su ejercicio es como un desglose del mecanismo estímulo-reacción natural del ser humano. Sin embargo, podría ocurrir que, al llegar al tema de los propósitos, ocurra una especie de corte en el estado de meditación por reducir esos propósitos a la consideración de algo que tendríamos que hacer, de acuerdo con el tema y el cuadro imaginativo de la meditación que efectuamos. Para evitar ese corte, animamos los propósitos con la fuerza que generamos en la invocación y en las sensaciones.

En la meditación afectiva, el arte de los propósitos es encauzar la fuerza que hemos generado sin perder, por aplicar la voluntad, la conciencia que logramos hasta ese momento. Es un cambio de matiz del mismo estado de conciencia; lo importante es que podamos mantener esa conciencia luego de meditar, porque nuestra conducta y nuestra manera de sentir expresan el estado de conciencia que tenemos en cada momento.

Los ejercicios de meditación nos ayudan a reaccionar en forma determinada ante los estímulos que recibimos, en vez de hacerlo de manera incontrolada y a veces inconsciente. Con el tiempo, podemos lograr que esas reacciones sean espontáneas y siempre acordes con nuestros principios, nuestra ética y, sobre todo, con nuestra vocación.

Como las meditaciones sobre los temas iluminativos suelen presentar más dificultades que las que son sobre temas purgativos, a veces se tiende a permanecer demasiado tiempo en éstos, especialmente mientras se está aprendiendo a meditar. Por cierto si bien es bueno meditar sobre la conducta, los hábitos, las reacciones, también lo es practicar meditaciones amorosas ya que, al igual que las purgativas, ayudan a ampliar la conciencia.

DIFICULTADES EN LA PERSEVERANCIA DE LA MEDITACIÓN

Decimoquinta Enseñanza

Puede ocurrir que no seamos constantes en la práctica de los ejercicios de meditación, no por indolencia sino por motivos que nos inducen a dejar el ejercicio.

Por ejemplo, sentirnos con mucha energía podría movernos más a la acción que a la meditación. Tener conflictos o dificultades podría inducirnos a buscar distracciones en vez de meditar sobre la razón de lo que nos ocurre.

Algunos tendemos a gastar energía en forma continua, como si tuviéramos alfileres en el cuerpo. No podemos sosegarnos y nos parece imposible concentrarnos en algo como el ejercicio de meditación. O nos dejamos llevar por escapes que justificamos de una u otra manera. No nos resulta fácil tener suficiente dominio sobre nosotros mismos como para detenernos y meditar.

Otra razón que podría movernos a dejar la meditación es la aridez que ocurre en forma natural cuando, después de haber meditado por largo tiempo, no logramos sentir estímulos en la meditación. El período de aridez es muy importante en el proceso que lleva hacia el estado de meditación. La falta de estímulos sensibles en la meditación nos abre la puerta para percibir algo más profundo en nosotros, un estado de conciencia libre de las fluctuaciones producidas por estímulos. Sería contraproducente cerrar esa puerta con estímulos que nos llevan hacia un estado de conciencia más superficial y sujeto al vaivén de las emociones.

Para abrir camino en nuestra conciencia hemos de realizar lo mejor posible lo que debemos hacer según nuestras obligaciones sin esperar nada a cambio, y mantener serenidad interior. Esto, que pareciera ser la antítesis de lo que podría estimularnos para lograr el fin que deseamos, es el simple camino que lleva directamente a él.

Por eso, es bueno tener presente que nos resultaría difícil retomar el hábito de meditar si lo hubiéramos dejado; lo más sencillo y seguro es perseverar en él para tener siempre abierto el sendero a recorrer.

LA MEDITACIÓN SILENCIOSA

Decimosexta Enseñanza

Llamamos "silenciosa" a la meditación que ocurre naturalmente cuando profundizamos el estado de meditación. Lo que diremos de ella puede ayudarnos a darnos cuenta de hasta dónde podemos llegar con la meditación, aunque siempre existen pasos más avanzados. Este ejercicio es el manejo de la emotividad, la sensibilidad y los estados interiores a través de una conciencia que planea, por decirlo así, por encima del proceso de meditar, y que manifiesta apenas lo indispensable para dar sentido al ejercicio.

Si en todos los ejercicios espirituales es necesaria la concentración, en esta meditación es preciso lograr tal entrega a la meditación, por decirlo así, que nos abstraiga del medio ambiente.

Esta concentración comienza en la invocación. El cuadro imaginativo es indirecto. En vez de presentar una imagen para prestarle atención, apenas se la insinúa, para que la atención se oriente hacia donde conduce esa imagen. Quienes tienen dificultad en crear Imágenes mentales, pueden tratar de intuir lo que la imagen podría producir. Por ejemplo, si la imagen fuera la piedra negra del estado potencial de la Divina Madre, pueden asociarla con el instante antes del amanecer, con una semilla, etc. O bien hacer del cuadro un sentir indefinido de la presencia divina, orientado hacia la participación con lo divino desconocido.

Esta meditación se puede lograr también a través de un cuadro de negaciones sucesivas de los sentidos: no ver, no sentir, no oír, etc. Esto se puede lograr si, al mismo tiempo, se concentra la atención en la búsqueda de la presencia divina no visualizada ni percibida en forma sensible. Es como avanzar en la oscuridad con los brazos extendidos, sin hallar nada, pero sabiendo que lo que buscamos está allí, hasta unirnos íntimamente con esa Presencia.

En el paso de las sensaciones se sigue una gradación ascendente, y los pasos siguientes se suceden sin solución de continuidad. Se presiente, se siente, uno se transforma en la sensación; la sensación, que ya es en uno, se expande hasta abarcarlo todo.

En esta meditación no tiene sentido discurrir; si bien hacerlo nos ayudaría a distinguir lo que nos falta incorporar a nuestro estado de conciencia, nos quedaríamos con ese entendimiento, a la espera de realizarlo.

Como los cuadros activos —tanto el acto de ver como el de vernos— producen sensaciones ligadas a emociones, esos cuadros no se adecuan a esta meditación. En cambio, los cuadros que solemos llamar pasivos o negativos, pueden orientar hacia una no-imagen. Cuando quien medita puede lograr esa quietud de la mente, toma conciencia de estar libre ante el misterio de lo divino desconocido. Esos estados no producen las emociones acostumbradas, más bien son tomas de conciencia.