

# **EL BUEN CAMINO**

© 2010 CAFH

Todos los derechos reservados

## ÍNDICE

|    |  |    |
|----|--|----|
| 1  | LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO . . . . . | 3  |
| 2  | VIDA INTERIOR . . . . .                          | 4  |
| 3  | JUSTO DISCERNIMIENTO . . . . .                   | 5  |
| 4  | LABOR MENTAL . . . . .                           | 7  |
| 5  | EL SER HUMANO INTEGRAL . . . . .                 | 9  |
| 6  | LA LIBERACIÓN Y EL CAMBIO . . . . .              | 11 |
| 7  | LIBRE ALBEDRÍO . . . . .                         | 14 |
| 8  | VIDA ESPIRITUAL . . . . .                        | 16 |
| 9  | ACTO DE PRESENCIA . . . . .                      | 18 |
| 10 | LA FE Y LAS CREENCIAS . . . . .                  | 20 |
| 11 | VIDA SANA . . . . .                              | 21 |
| 12 | MODO DE ORAR . . . . .                           | 23 |
| 13 | APERTURA MENTAL . . . . .                        | 25 |
| 14 | PARTICIPACIÓN ACTIVA . . . . .                   | 27 |
| 15 | EGOENCIA . . . . .                               | 29 |
| 16 | LA VOCACIÓN ESPIRITUAL . . . . .                 | 31 |

## LA DIMENSIÓN ESPIRITUAL DEL SER HUMANO

### *Primera Enseñanza*

Los seres humanos no somos autómatas dirigidos únicamente por las acciones y reacciones químicas de nuestro organismo. Además de las formas visibles, de las células y tejidos, poseemos magnetismo, emociones, ideas y, por sobre todo, la condición de seres espirituales.

Estamos constituidos por el cuerpo físico, el cuerpo anímico y el Espíritu. Nuestro cuerpo anímico –emocional y comprensivo– es sólo un vehículo del Espíritu. Necesitamos constatar esta realidad para alcanzar una felicidad genuina y duradera.

La fuerza que sostiene la vida es un campo inmenso aún ignorado. La ciencia, trabajosamente, intenta penetrar en ese campo con algunos resultados. Diversas escuelas de psicología y medicina psicosomática –entre muchas otras disciplinas– resumen los esfuerzos de los científicos en sus tentativas para conocer al ser humano integral.

La necesidad de darle una dimensión espiritual a nuestra vida es tanto más urgente cuanto más comprobamos que, a pesar de los avances en el campo de la biología, en el desarrollo de técnicas quirúrgicas, en la medicina preventiva y en el diagnóstico de las enfermedades, en el conocimiento de los procesos mentales y en los tratamientos psicológicos, los seres humanos seguimos padeciendo.

Somos, por nuestra naturaleza esencial, un ente espiritual destinado a la inmortalidad. Pero como nuestro ente espiritual actúa tanto en el plano anímico como en el físico, disponemos de un libre albedrío que nos determina. Podemos hacer el bien o el mal; podemos esforzarnos o estancarnos. En otras palabras, disponemos de nosotros mismos. El libre albedrío es una facultad intrínseca a nuestra condición de seres espirituales. Es lo que caracteriza al alma y se revela a través de nuestra conducta y de las obras que realizamos.

Así como la gota de rocío refleja el sol, en cada uno de nosotros está depositada una centella de lo divino: el Espíritu. Fuimos determinados para ser una imagen de lo divino; pero nuestros sentidos, que por un lado nos permiten desenvolvernos, por el otro nos dan mensajes contradictorios que desarmonizan y alteran nuestra alma.

Los medios con que contamos para desenvolvernos son el esfuerzo de la voluntad y el don de la Gracia Divina.

*Por el recto esfuerzo de la voluntad clarificamos y purificamos a nuestros pensamientos y sentimientos y nos hacemos acreedores al don de la Gracia Divina.*

*Por el don de la Gracia Divina llegamos a reconocer el Espíritu, el bien de las experiencias pasadas y recibimos orientación de las almas que ya han recorrido el Buen Camino del desenvolvimiento espiritual.*

## **VIDA INTERIOR**

### *Segunda Enseñanza*

Para poder actualizar la condición de seres espirituales es indispensable que nos reconozcamos a nosotros mismos en forma íntima y profunda.

El germen de eternidad está en nosotros. Cuanto menos sobresalto, zozobra y desorganización haya en el ambiente en el que nos movemos, más se clarificarán os pensamientos y sentimientos que albergamos y más comprenderemos la inmensidad de nuestro destino.

Si nuestro objetivo es tener más y más, ¿qué felicidad esperamos encontrar cuando ya lo poseamos todo y no podamos abarcar más? ¿Es el camino hacia el materialismo lo que nos dará la libertad que anhelamos?

Los seres humanos de hoy contamos con un bajo nivel de libertad interior: estamos envueltos en objetivos que no siempre secundan el anhelo de liberación y determinados por estructuras mentales que alienan nuestra noción de ser. No estamos aún en condiciones de elegir nuestro destino con libertad y responsabilidad. Es indispensable que tomemos distancia del torbellino materialista y que sepamos armonizar la actividad exterior con el recogimiento necesario para desenvolver nuestra vida espiritual. Necesitamos emprender El Buen Camino del desenvolvimiento espiritual.

Si bien todos tenemos anhelos espirituales, no nos es fácil ser fieles a nuestra aspiración y actuar en consecuencia. Los discursos, las prácticas y los libros se vuelven vanos y cansadores si nosotros mismos no hacemos vida espiritual, recogiéndonos y experimentando las enseñanzas que recibimos.

Al recogernos interiormente nos encontramos a nosotros mismos; volvemos a pensar, a intuir, a amar y a buscar a Dios. Aún más, descubrimos que ese Dios, tan buscado y tan poco conocido, tan vivo y tan abstracto al mismo tiempo, está en nuestra alma. Allí encontramos el vínculo que nos comunica con lo divino.

A pesar de que estos conceptos son muy simples no siempre son fáciles de comprender, porque estamos educados para la acción exterior continua, para obtener resultados prácticos e inmediatos. Pero algunos logramos salir de esta corriente y descubrir el valor de detenernos para observar dentro de nosotros mismos, y allí buscar a Dios.

*Descubrir la necesidad de conocernos a nosotros mismos es haber encontrado el Buen Camino de la vida espiritual, es haber descubierto el secreto de la paz y la felicidad.*

## JUSTO DISCERNIMIENTO

### *Tercera Enseñanza*

Cuando decimos que tenemos que apartarnos de lo mundano para empezar nuestro camino de desenvolvimiento, pareciera que estableciéramos una barrera entre nosotros y el mundo. Pero en realidad no hay tal barrera. Apartarnos de lo mundano, cambiar de vida, retirarnos a la soledad, son expresiones que indican un cambio de actitud mental, un cambio en la forma de encarar la vida, un cambio en nuestro punto de vista.

*Apartarnos de lo mundano es la expresión que usamos para referirnos al esfuerzo que hacemos para ir del estado de conciencia personalista y egoísta al estado de participación y generosidad. Si lo interpretáramos de otra manera, en lugar de superar las barreras de la separatividad e ignorancia, crearíamos otras nuevas.*

Podemos estar en un lugar solitario y no tener paz interior, y podemos estar en una bulliciosa ciudad en perfecta contemplación. Por ejemplo, es posible pasar delante de innumerables letreros destinados a despertar la codicia, la lujuria o la banalidad, sin prestarles atención cuando no nos interesan. Podemos estar privados de estímulos visuales y tener la mente llena de imágenes que nos producen gran desasosiego. El secreto del cambio de actitud consiste en pensar y dirigir la atención de un modo deliberado, con el objeto de expandir nuestro estado de conciencia. De esta manera nos apartamos de lo mundano (la actitud personalista y egoísta), ya que nuestra mente se mantiene centrada en un objetivo espiritual.

Cuando clasificamos nuestras preferencias respecto de las prácticas de vida espiritual –contemplativa, devota, especulativa, operativa– lo hacemos sólo con un fin didáctico para aprender, por un lado, a valorar características individuales y, por el otro, a observar los efectos que producen las prácticas que fomentan un desarrollo parcial del ser humano. Desde este punto de vista nuestro objetivo es desenvolvernos armónicamente: equilibrar el sentimiento y el análisis con la acción recta, justa y compasiva. Mientras no alcanzamos esta armonía tendemos a volcarnos más en un aspecto de la vida que en otro.

Cada uno de nosotros necesita desarrollar tanto sus características individuales como su capacidad de armonizar con los grupos con los que se relaciona. Ésta no es tarea fácil. A veces nuestras características particulares nos hacen entrar en conflicto con las de otros; otras veces, personas muy dominadoras manejan a otras más débiles. Hace falta un cierto grado de autoconocimiento, nobleza y generosidad por parte de todos para que podamos desenvolvernos tanto los grupos como sus integrantes.

Cada uno de nosotros tiene su molde característico y sólo en ese molde puede desenvolverse. Nuestra labor espiritual consiste en conocer, pulir y transformar nuestro molde, no en cambiarlo por otro.

Si nuestra dificultad consiste, por ejemplo, en que no podemos meditar ni concentramos en ninguna idea en particular, lo que probablemente necesitamos hacer es descansar la mente, vaciarla de las distracciones que la inquietan, fijando el pensamiento y la atención en ideas muy simples, en imágenes que promuevan la quietud. Este descanso mental es nuestra meditación. Si

no podemos descansar la mente de esa manera, ocupémosla en algo concreto, positivo, enaltecedor. Esos pensamientos activos, bien dirigidos, serán entonces nuestra meditación.

La vida espiritual embellece la vida cotidiana y trae paz y sosiego a los que nos rodean; nos enseña a dar valor a los bienes interiores, fortalece nuestras buenas tendencias y dirige hacia el Buen Camino las energías que generalmente malgastamos en objetivos intrascendentes.

## LABOR MENTAL

### *Cuarta Enseñanza*

Es bueno que generemos pensamientos de amor, para que nuestro camino sea luminoso y sembremos el bien a través de nuestros actos.

El secreto del triunfo o del fracaso de las vidas y de las obras de los seres humanos está en el tipo de pensamiento que las animan.

Cuando hacemos planes para nuestro futuro, cuando comenzamos una obra, cuando establecemos objetivos, por más simples que sean, es bueno que generemos pensamientos de amor desinteresado, de fraternidad universal y de renuncia personal. Esto hace que, por más obstáculos que se levanten en contra de nuestra labor y por limitados que sean los medios de que disponemos, nuestro propósito triunfe y dé frutos abundantes.

Cuando emitimos pensamientos con fines egoístas –aunque aparezcan como beneficiosos para nosotros– generamos amargura y sufrimiento. Cuando emitimos pensamientos generosos, en cambio, creamos a nuestro alrededor las condiciones necesarias para generar felicidad. El pensamiento dirige la energía y establece el objetivo; la obra es el resultado. La flecha bien dirigida indudablemente se clava en el blanco elegido. Una vez lanzada no se detiene ni cambia su rumbo.

Nuestro adelanto, así como el fruto de las obras que realizamos, dependen de la calidad de nuestros pensamientos. El primer paso que hemos de dar en nuestro camino de desenvolvimiento no es recriminarnos las faltas pasadas, ni cambiar ostentosamente de tipo de vida; tampoco es saltar heroicamente de una orilla a la opuesta. *Nuestro desenvolvimiento empieza cuando lanzamos un pensamiento de amor y tras éste otro y otro, hasta crear el hábito del recto pensar.* Las ondas de los pensamientos noblemente dirigidos van borrando paulatinamente los que fueron egoístamente emitidos. Éste es el único esfuerzo que transforma y bien podríamos decir que es vivir en el cielo.

Si pensamos rectamente adquirimos una fuerza magnética tal que podemos vencer los obstáculos y triunfar en nuestros objetivos. La estrella de nuestro destino no cambia, pero su brillo y la celeridad con que la alcanzamos dependen de cómo pensamos y en qué pensamos.

Las acciones injustas y egoístas llevan consigo una carga de dolor para quien las realiza y para aquéllos hacia quienes están dirigidas. Cuando procedemos mal pagamos con nuestra ceguera, nuestro aislamiento y dolor. Sin embargo, lo realmente dañino es pensar mal y potenciar el daño a través de una apariencia inofensiva. Cuando no nos animamos a hacer el mal pues tememos el castigo, el reproche o el aislamiento y, disfrazados bajo un aspecto de inocencia, pensamos y deseamos el mal, también hacemos mucho daño.

Los pensamientos egoístas o malsanos nacen del deseo de posesión y nos encierran en un círculo de ideas estrechas y mezquinas como en una cárcel. Sin darnos cuenta, por poseer una infinitésima parte de lo que deseamos, perdemos la totalidad de lo que podríamos alcanzar.

Los pensamientos nacidos de intenciones malsanas nos atan cada vez más a un destino de oscuridad e ignorancia, mientras que los pensamientos generosos y expansivos, impulsados por

el buen uso de nuestro libre albedrío y dirigidos por una intención recta, son la base de la felicidad y del desenvolvimiento de nuestras mejores posibilidades.

Recién cuando aprendemos a hacer un hábito del buen pensar trascendemos el par de opuestos posesión-desprendimiento y tenemos todo lo que necesitamos para realizar nuestra vida y nuestras obras.

Cuando los buenos pensamientos se convierten en un hábito de nuestra mente, ésta adquiere poder para realizar obras de bien. Ésta es la base de una felicidad efectiva y estable.

Pensar bien es estar en el Buen Camino.



## EL SER HUMANO INTEGRAL

### *Quinta Enseñanza*

Podríamos decir que ésta es la época de las especialidades; en consecuencia, estudiamos cada aspecto del ser humano por separado, en profundidad. Aunque hemos conseguido grandes logros a través de esta modalidad de investigación, hemos dejado un poco de lado el esfuerzo por desarrollar una visión integral del ser humano. No comprendemos acabadamente ni nuestra realidad individual ni la relación que tenemos con el conjunto humano al que pertenecemos. Por otro lado, no desarrollamos las posibilidades espirituales tanto como podríamos hacerlo por estar atados a valores de un materialismo irreflexivo que nos las hace perder de vista. Además, gran parte de nuestra energía y capacidad creadora se malogra alimentando un estado de ansiedad que nos afecta negativamente. Esto nos lleva a adoptar un estilo de vida que no satisface nuestra necesidad de sentido.

*El cuerpo y la mente están animados por el Espíritu. Necesitamos reconocer y dar cabida a esta realidad, no sólo aceptándola intelectualmente sino también a través de nuestras elecciones, decisiones y acciones diarias.*

Contamos con suficientes elementos como para reconocer la importancia de tener, simultáneamente, cuerpo sano, mente activa y espíritu egoente. Es decir, ya vislumbramos la necesidad de desarrollarnos armónicamente. Lo que nos resta hacer es plasmar en nuestra realidad cotidiana este ideal de salud física y espiritual que nos lleve a una relación armónica con los demás seres humanos, con la Tierra en la que vivimos y con el Universo que nos acoge.

Una alimentación equilibrada y una ejercitación física adecuada desarrollan el esqueleto y los músculos; el estudio y la reflexión cultivan la mente. Necesitamos, además, adquirir la capacidad de concentrarnos en forma sostenida, para liberar y encauzar positivamente la energía de nuestro organismo en vez de gastarla en forma irreflexiva.

Una moral basada en la participación y en el gozo sano de la vida, nos da el derecho al placer constructivo que genera energías en vez de gastarlas. También nos da derecho a usufructuar—sin menoscabo de los derechos de los demás seres humanos— de los bienes necesarios para nuestro desenvolvimiento. Si nuestro destino es unirnos a lo divino, que es la plenitud de la felicidad, tenemos el derecho y el deber de alcanzar esa felicidad y esparcirla a nuestro alrededor.

Desde tiempo inmemorial los grandes Maestros nos enseñan los secretos de la verdadera felicidad:

- Cultivar el autodomínio en vez de dominar a otros
- Dar en vez de pedir
- Actuar en pos del bien común en vez de hacerlo sólo para beneficio propio
- Generar riqueza en vez de acumular ganancia

Estas actitudes nos conducen hacia la egoencia.

Es necesario que nos habituemos a reflexionar por nuestros propios medios, en vez de adoptar ciegamente lo pensado y lo dicho por otros. En la actualidad usamos sólo una fracción de

los miles de millones de neuronas del cerebro. Seguramente, en el futuro se imprimirán nuevos surcos en la corteza cerebral. Se hará más clara nuestra memoria y, especialmente, podremos adquirir la facultad de la intuición. Este desarrollo nos dará seguridad en nosotros mismos, en nuestra capacidad de realizar, y nos permitirá alcanzar la beatitud que brinda el conocimiento. Pero este futuro se hará realidad si trabajamos con ahínco y dedicación sobre nuestro desenvolvimiento. Así aprendemos a ser los artífices de nuestro propio destino, en vez de cargar el peso de nuestra vida sobre los hombros de los demás.

Vivir pidiendo que se nos dé la felicidad, que se nos asegure el bienestar, que se nos atienda sin responsabilidad de nuestra parte, que nos resuelvan los conflictos sin que nosotros tengamos que cambiar, es prenda segura de desazón, sufrimiento e ignorancia. Convertirnos en pan de vida generando buenos pensamientos, ideas creativas, trabajo efectivo, actitud abierta y sentido de compromiso, es estar construyendo nuestra individualidad egoente y colaborando en la creación de un mundo mejor. Es transitar el Buen Camino.

## LA LIBERACIÓN Y EL CAMBIO

### *Sexta Enseñanza*

Cuando soñamos con liberarnos de nuestras limitaciones y ataduras, generalmente tratamos de romper con los ritos, con las tradiciones, con las costumbres, con la sociedad. Sin embargo, a veces no nos damos cuenta de que la oposición sin un contenido creativo que reemplace los esquemas que rechazamos nos deja vacíos de valores, de principios, de dirección.

Por otra parte, tampoco nos es muy evidente que el anhelo de cambio tiene componentes diversos. Algunas de nuestras necesidades de cambio responden a situaciones exteriores negativas; otras responden a actitudes nuestras que nos crean situaciones insostenibles. Es frecuente que, en nuestra mente, los conceptos de liberación y cambio tengan límites muy imprecisos y se confundan con facilidad.

Rara vez pensamos concretamente en la liberación como concepto. Más bien, ante circunstancias que nos parecen injustas, conflictivas, estresantes o de algún modo desagradables, queremos escapar, queremos que nuestra realidad sea diferente.

Es evidente, y la mayoría de nosotros lo acepta, que para actualizar nuestra facultad de vivir en libertad necesitamos avenirnos a participar de un sistema justo para todos. De lo contrario, tarde o temprano, se vería amenazada nuestra propia libertad. Por ejemplo, el último zar de Rusia, Nicolás II, abusó del poder que le confería el sistema de gobierno del momento y, si bien fue obligado después de la Revolución de 1905 a aceptar la existencia de una asamblea representativa destinada a limitar la autocracia monárquica, siguió actuando como si fuera responsable solamente ante Dios de sus actos de gobierno. El sistema mismo era injusto y abusivo, pero fue el extremo al que lo llevó la arbitrariedad de este zar uno de los factores más decisivos para que, en marzo de 1917, fuera obligado a abdicar. Tanto él como su familia fueron ejecutados en la noche del 16 al 17 de julio de 1918. En un nivel más cercano a nosotros, muchas veces queremos implementar cambios a través de la violencia de la palabra hiriente, de los gestos agresivos, del abandono emocional, o de muchos otros modos que, por supuesto, producen cambios; pero esos cambios tienen una efectividad muy discutible y acarrear un gran costo para nosotros, para nuestra familia y para todos los que nos rodean.

¿Son los cambios violentos, ya sean de palabra, de actitudes o de acciones, necesarios para liberarnos? ¿Es justificable aplicar la violencia en algunos casos, en todos o en ningún caso?

Para ayudarnos a elucidar estas preguntas analicemos los conceptos básicos involucrados en ellas. ¿Qué entendemos por cambiar? ¿Qué entendemos por libertad? ¿Qué entendemos por liberación?

*Cambiar* es tomar o hacer tomar a otros algo que sustituya lo que tienen. En esta definición no hay connotación ni positiva ni negativa. Cambiar no es garantía de mejorar. Es simplemente una sustitución. Respecto del cambio dentro de nuestra vida, la connotación positiva o negativa no la da el cambio por sí mismo sino cómo cambiamos y cuál es el contenido de la sustitución.

La *libertad* se refiere a la *facultad* natural que tenemos de obrar de una manera o de otra, y de no obrar. Esta facultad viene aparejada con la responsabilidad respecto de nuestros actos. Esto es

lógico. Si no tenemos responsabilidad por nuestros propios actos tampoco tenemos respeto por los demás. En consecuencia, nos avasallamos los unos a los otros, ya que no somos una abstracción ni existimos en el vacío. Vivimos en relación; lo que hacemos afecta a quienes nos rodean.

*La liberación se refiere a la acción de ponernos en libertad. Es decir, la facultad natural de libertad se actualiza a través de una acción específica: liberarnos.*

*¿Qué implica la acción de liberarnos?*

La acción de liberarnos consiste en equilibrar el usufructo de nuestra facultad de libertad con el ejercicio de la responsabilidad implícita de hacer y decir respetando la libertad de los demás. La acción de liberarnos implica, en consecuencia, llevar una vida gobernada por principios espirituales y éticos y, por sobre todo, una vida comprometida con el bien común.

¿Qué lugar ocupan aquí las prerrogativas, los privilegios, la licencia para actuar como a uno se le antoje? Ninguno, ya que éstos, en vez de promover el bien común, son los gestores de las tragedias humanas. El ejercicio irresponsable de la facultad de ser libres nos lleva a la injusticia y a la violencia.

En nuestro caso en particular, como Hijos e Hijas de Cafh, ¿cómo hacer para liberarnos, cómo balancear el ejercicio de nuestra libertad con nuestra responsabilidad respecto de ese ejercicio?

La respuesta es muy corta, pero su implementación nos lleva toda la vida: trabajar sobre nuestro desenvolvimiento espiritual.

Desde este punto de vista, ¿por qué es necesario el desenvolvimiento espiritual?

Necesitamos desenvolvernos espiritualmente para superar nuestra tendencia a actuar por reacción y saltar de un extremo a su opuesto sin aplicar con serenidad nuestro discernimiento.

A veces reemplazamos el saber que nos transmite nuestra cultura por improvisaciones sobre la marcha; experimentamos con nuestra vida sin tomar los recaudos necesarios para preservar nuestra salud y nuestra integridad; cambiamos los conocimientos limitados de la sociedad en que vivimos por la ignorancia de nuestra falta de experiencia y de visión de conjunto.

Otras veces, sobre todo cuando somos jóvenes, cambiamos tradiciones represivas por costumbres permisivas que consumen nuestra energía física y mental y nos llevan a la esclavitud de los instintos, cuando no de la adicción. Suplantamos las antiguas costumbres que queremos trascender por otras que, no por ser nuevas, son mejores.

En nuestro anhelo de cambio, de independencia y libertad, queremos empezar una vida nueva: cambiar. Pero, si no estamos precavidos, muchas veces sólo cambiamos los antiguos ritos por otros. Un señor, que se jactaba de ser librepensador, dejó de llevar la cruz que le había regalado su madre diciendo que era un signo de superstición. Poco después ostentaba un amuleto de oro contra la mala suerte.

*¿Qué beneficio han traído a la humanidad la violencia, las costumbres demasiado permisivas y el hedonismo? ¿Han eliminado el dolor, la miseria, la guerra? ¿Qué costos hemos pagado por los adelantos que hemos conseguido? ¿Seremos capaces de generar cambio sin desatar tragedias?*

Con actitudes irreflexivas, con acciones temerarias de cambio por el cambio mismo, salimos de una jaula para encerrarnos en otra. Saltamos de un extremo al otro de los pares de opuestos: de la sumisión a los valores y pautas tradicionales a la rebeldía y el desorden del cambio sin reflexión.

Es necesario, para nuestro adelanto y el de la sociedad, que revisemos las tradiciones, que alentemos las nuevas tendencias y que florezcan las iniciativas de cambio. Pero también es necesario que aprendamos a construir sobre lo ya conquistado en vez de destruirlo y negarlo. No es con poses, con palabras o con actitudes violentas o extremas como logramos transitar el camino de la liberación. Para ello necesitamos visión, creatividad, conocimiento y autocontrol. Es decir, necesitamos cultivar nuestras facultades, conocer las bases que ya existen, partir de lo ya conquistado y utilizar lo que la humanidad ya realizó como un trampolín que nos lance hacia nuevos horizontes.

*Para actualizar nuestra posibilidad de liberarnos, de ser agentes de cambio positivo para nosotros y para la humanidad, necesitamos de un esfuerzo metódico para expandir nuestro amor y nuestro conocimiento. Prácticamente, necesitamos aprender a dominar el cuerpo, a pensar con lógica y método, a imaginar creativamente, a ennoblecer los sentimientos.*

Lo que nos ata son nuestras limitaciones; el modo exterior de vida simplemente refleja lo que somos, en qué estado espiritual estamos individualmente, como grupo y como humanidad. En forma consciente o inconsciente, construimos nuestra forma de vivir, la cual refleja en qué grado nos dominan los instintos y en qué medida trabajamos para lograr nuestra liberación interior.

La verdadera libertad nos destraba interiormente haciéndonos más creativos, nos abre nuevos horizontes, nos hace más responsables y más participantes. Esta libertad exige en lo externo una vida disciplinada, ordenada y esforzada.

Mohandas Gandhi, Nelson Mandela, Martin Luther King, Madre Teresa de Calcuta, Simone Weil, Rigoberta Menchú, Albert Schweitzer, Marie Curie, Victor Frankl e innumerables innovadores y agentes de cambio de nuestro tiempo, nos demuestran con sus vidas que la libertad exterior e interior, la transformación de la sociedad y nuestra propia transformación, se construyen partiendo de lo ya conquistado, edificando sobre lo que la sociedad nos ha legado y haciendo frente a la adversidad con valor y osadía. Esa es nuestra plataforma de lanzamiento.

Cuando por el autocontrol, el conocimiento sistematizado y la osadía del amor procuramos lo mejor para todos, desarrollamos visión, fuerza y valor para ser agentes de cambio; no necesitamos ni destruir ni forzar; no necesitamos ni conquistar ni subyugar. Sólo necesitamos ser lo que somos: seres humanos con una infinidad de posibilidades. Saber esto y actuar en consecuencia es una verdadera liberación.

## **LIBRE ALBEDRÍO**

### *Séptima Enseñanza*

El poeta persa Omar Khayyam expresó hermosamente la visión determinista del mundo:

“Y la primera Mañana de la Creación escribió  
Lo que la Alborada del Día del Juicio va a expresar”

Dios proyecta el Universo y éste se desenvuelve según su divina ideación. Desde este punto de vista parecería que todo está sujeto a un destino absoluto, que todo está predeterminado, no sólo las acciones humanas sino aun el Universo mismo. Sin embargo, las causas localizadas, manteniendo la integridad de su origen, actúan libremente en las condiciones que prevalecen en su determinado tiempo y en su lugar del Universo. La idea cósmica determinante se desenvuelve con libre albedrío dentro de su campo magnético de acción.

Esto mismo sucede con nosotros. Estamos divinamente determinados: somos humanos y nuestro destino es la unión substancial con Dios. Nuestra circunstancia presente es el resultado de sentimientos, pensamientos y acciones pasadas. Además, también estamos sujetos al determinismo debido a causas y efectos definidos por la herencia. Sin embargo, dentro del campo magnético humano, tenemos libertad de acción. Por nuestras características somos capaces de pensar y sentir de manera independiente: somos libres. Con nuestras acciones establecemos las condiciones de nuestro futuro. Si bien nuestro destino final está determinado, está en nuestras manos elegir cómo y cuándo accedemos a él.

Si reconocemos nuestro destino final y actuamos en consecuencia, podemos llevar una vida de paz y adelante; si lo negamos, podemos sufrir incontables miserias hasta volver a encontrar el Buen Camino.

Conciencia y voluntad conforman los variados matices de nuestro futuro, llevándonos eventualmente –de acuerdo a cómo aplicamos nuestro albedrío– hasta nuestro destino final. La conciencia es el reflejo de nuestro destino divino, eterno e inmutable. La voluntad es el reflejo de nuestra libertad y posibilidad de desenvolvimiento.

No es nuestro destino abandonarnos en brazos del fatalismo. Podemos mejorar la circunstancia en la que vivimos con los medios con que contamos hoy; podemos, en cierta medida, cambiarla, aprovechando las mejores posibilidades de entre todas las que nos ofrece el devenir. Gracias a nuestro libre albedrío, podemos aplicar un esfuerzo constante para avanzar en el Buen Camino del desenvolvimiento espiritual. ¿Acaso el buen capitán de barco no verifica continuamente el rumbo, para asegurarse de que llegará al destino elegido?

Poseemos la facultad de reflexionar, de razonar, de decidir y elegir. El ejercicio de estas facultades constituye nuestro libre albedrío. Por tener libre albedrío somos responsables individual, social, moral y espiritualmente de nuestras acciones. En la medida en que cultivamos nuestra inteligencia para comprender mejor; en la medida en que ejercemos nuestra memoria para recordar las conexiones de causa y efecto respecto de nuestras acciones; en la medida en que fortalecemos nuestra voluntad para tener mejores posibilidades de elegir bien; en la medida en que ampliamos nuestros contextos para poder hacer elecciones que sean para el bien común; en

la medida en que cultivamos nuestros sentimientos más nobles para aprender a amar más profundamente, en esta medida somos capaces de hacer uso, y buen uso, de nuestro libre albedrío. De lo contrario, la libertad de influir positivamente sobre el propio presente y nuestro futuro se hace prácticamente nula y vivimos a la merced de las circunstancias y de los impulsos.

*El puente que disminuye la brecha entre el determinismo que impone la ley de causa y efecto y el libre albedrío, es nuestra capacidad para reconocer la relación entre causas y efectos. Sobre esta base, encontramos nuevas respuestas, positivas y funcionales, a los desafíos que nos presentan las circunstancias que nos toca vivir.*

El libre albedrío, como posibilidad, es un don gratuito. Para actualizar este don gratuito necesitamos de nuestro esfuerzo sistemático para desenvolvemos espiritualmente.

## VIDA ESPIRITUAL

### *Octava Enseñanza*

El diccionario define la palabra vida como “fuerza o actividad interna sustancial, mediante la cual obra el ser que la posee.”

Nuestra vida es nuestro medio para actuar, para desarrollarnos. La forma en que obramos define en gran medida la calidad de nuestra vida, sus características, su influencia en el medio, su sentido existencial. Es por ello que a través de los tiempos se han acuñado expresiones tales como “vida materialista”, “vida descarriada”, “vida física”, “vida social” y también “vida espiritual”.

Siendo que hemos elegido vivir deliberadamente y abocarnos a nuestro desenvolvimiento, es lógico que queramos adoptar una forma de vida consecuente con nuestro ideal. Quisiéramos calificar a nuestra vida como “espiritual”. Pero, ¿qué significa vida espiritual? ¿Cómo hacer vida espiritual?

*La Enseñanza de Cafh define el concepto de esta manera: Hacer vida espiritual es experimentar (probar y examinar) y vivir (obrar siguiendo algún tenor o modo en las acciones, en cuanto miran a la razón o a la ley) las verdades conocidas de un modo metódico (con orden), continuo (sin interrupción), especulativo (meditar, reflexionar con hondura) y místico (desde el punto de vista de la relación con Dios).*

Puede llamarnos la atención el hecho de que la Enseñanza nos exhorta a vivir las verdades conocidas. No nos habla de descubrir nuevas verdades o basarnos en verdades supuestas. También nos insta a establecer condiciones bien estrictas para vivir esas verdades.

Analicemos la primera condición: experimentar y vivir las verdades conocidas. Lo primero que se nos hace evidente es que necesitamos informarnos. Este primer paso es muy obvio. ¿Qué verdades ya se conocen? No podemos querer desarrollarnos y vivir mejor, si ni siquiera sabemos lo que nuestra cultura y la sociedad en su conjunto ya ofrecen y han comprobado como verdades. ¿Qué credibilidad tendríamos, aun ante nosotros mismos, si quisiéramos trabajar para un mundo mejor sin siquiera conocer ni hacer lo que está a nuestro alcance hoy para que el mundo sea mejor, ya mismo? ¿Sobre qué bases asentaríamos nuestros juicios acerca de lo que es bueno y no es bueno, de lo que ayuda y no ayuda? Si especuláramos sobre verdades supuestas sin conocer ni vivir de acuerdo con las verdades que ya son evidentes, correríamos el riesgo de viciar nuestro razonamiento por falta de información y de elementos de juicio. Ni siquiera los fines que nos propondríamos tendrían validez pues no habría garantía de que no estuvieran subordinados a fines personalistas.

El primer requerimiento para hacer vida espiritual es, entonces, llevar una vida informada y consecuente con las verdades ya conocidas. Esto exige un trabajo metódico, continuo, especulativo y místico.

Exige trabajo metódico pues llevar una vida informada y consecuente con las verdades conocidas presupone orden en el estudio, en las decisiones, en las evaluaciones, en la forma de encarar la vida de todos los días. No podemos decir que vivimos de acuerdo con las verdades



conocidas –por ejemplo no dañar al prójimo– si por no organizarnos en el manejo de nuestros fondos no podemos hacer frente a obligaciones adquiridas y hacemos sufrir a otros.

Exige trabajo continuo pues vivir espiritualmente es ser consecuentes con la vocación de desenvolvimiento en todo momento. Una conducta veraz cultiva relaciones sanas entre los seres humanos y nos lleva a mantener una actitud coherente en todas las circunstancias, poniendo nuestra conveniencia en segundo plano. Por otra parte, cuando somos veraces siempre, los que nos rodean confían en que pueden creer nuestra palabra.

Exige trabajo especulativo pues las verdades conocidas raramente se nos presentan en blanco y negro, sin matices. Necesitamos reflexionar, meditar con hondura para estar seguros de que nuestras interpretaciones no deforman esas verdades para beneficiarnos personalmente en detrimento del bien común. Por ejemplo, es una verdad conocida que todos los seres humanos merecemos vivir en libertad. Pero si no reflexionamos profundamente acerca del significado de esta aseveración, podemos interpretar que tenemos derecho a escuchar la radio a todo volumen, aunque moleste a los vecinos.

Exige trabajo místico pues para que nuestras reflexiones, comprensiones y actos sean espirituales, tienen que estar claramente enmarcados dentro del objetivo primero, que es profundizar nuestra relación con Dios.

Hay una gran distancia entre lo que conocemos y lo que vivimos. Sabemos que tenemos un origen común, sin embargo todavía nos tratamos como extraños. Conocemos normas para vivir con salud, pero elegimos obedecer viejos hábitos y los deseos del momento, produciendo así enfermedad y muerte prematura. Sabemos cuáles son nuestros ingresos, sin embargo muchos de nosotros vivimos más allá de lo que permiten nuestros recursos. Tenemos conocimiento acerca de cuáles serán las necesidades futuras propias y de la sociedad; sin embargo, poco hacemos para que puedan ser satisfechas cuando llegue el momento. Es seguro que vamos a morir, pero solemos vivir como si fuéramos inmortales. Es evidente que la realidad abarca mucho más que los seres humanos, pero ignoramos a la vida de la Tierra y del Universo.

Hacer vida espiritual implica esforzarnos por disminuir la brecha entre lo que hacemos y lo que ya sabemos que es bueno; implica expandir y profundizar nuestro conocimiento para mejorar lo que hacemos y ampliar el horizonte de nuestras vidas. Esta forma de vida es la que aspiramos vivir los que transitamos por el Buen Camino.

## ACTO DE PRESENCIA

### *Novena enseñanza*

La euforia que nos produce el descubrimiento de nuestra vocación y el estímulo energético que recibimos al ponernos en contacto con el Buen Camino, puede darnos la sensación de que poseemos una gran fuerza, de que ya sabemos cuál es la solución a los males que aquejan al ser humano y aun algunas veces podemos sentir el deseo de salir al mundo a predicar y reformar. Impulsados por nuestro anhelo de progreso y de ayudar a la humanidad podemos, en aras de encontrar la felicidad para todos, pretender *que los demás hagan* lo que nosotros pensamos que hay que hacer. Pero las soluciones que imaginamos no siempre son las que hacen falta para aliviar los males del mundo; imaginar es muy diferente de implementar. Además, no podemos aportar lo que todavía no poseemos.

¿Qué podemos dar, entonces, mientras trabajamos en nosotros mismos para conquistar el bien que vislumbramos?

Podemos aportar nuestro compromiso vocacional, podemos hablar con nuestros familiares, amigos y compañeros de trabajo acerca del ideal que nos inspira, podemos abocarnos a poner en práctica en nuestra propia vida los conceptos y valores que descubrimos en el Buen Camino.

Acercarnos a las almas implica escucharlas, amarlas, asistirles en lo que ellas necesitan; decirles lo que tienen que hacer nos distancia de ellas; compartir abiertamente lo que descubrimos nos acerca a ellas.

Desde decir qué hay que hacer a hacer lo que hace falta hacer hay un gran trecho. Para salvar esta distancia necesitamos prepararnos exterior e interiormente.

Nuestra primera labor, sobre todo en los comienzos del Buen Camino, consiste en estabilizarnos en él con nuestra presencia. Esta no es tarea de poca monta.

¿Qué significa estar presentes en el Buen Camino?

- Estar aquí y ahora
- Estar con nuestra mente y con nuestros sentimientos
- Estar para lo que haga falta
- Estar callando
- Estar escuchando
- Estar comunicando
- Estar con los ojos muy abiertos

Mirando hacia nuestro interior

Mirando hacia lo que necesita el entorno

Estas actitudes nos ayudan a desarrollar la fuerza espiritual necesaria para orientar nuestra propia vida y para ayudar a los demás. Por sobre todo, nos orientan para encontrar a las almas que están buscando el Buen Camino.

Pero, ¿cuál es la motivación que nos sostiene en la práctica de estas actitudes?

El ejercicio de recordar que vivimos a la presencia divina disminuye progresivamente nuestras distracciones y aquietta nuestros impulsos. Si durante el día nos hacemos de unos pocos segundos cada hora para recordar quiénes somos y cuál es nuestro destino, para recordar que deseamos fervientemente el bien propio y el de todos, tendremos una base sólida para permanecer en estado de presencia. Este ejercicio, aparentemente simple, nos mantiene alertas y nos ayuda a tomar distancia de nuestros movimientos mentales y emotivos. De esta manera, en todo momento del día y en cualquier circunstancia, irradiamos a nuestro alrededor la presencia divina en nuestro corazón, y transmitimos esa fuerza benefactora en forma espontánea y simple, sin demostraciones ni discursos. Nuestra vida se transforma porque en el silencio de nuestro corazón establecemos un contacto concreto y efectivo con lo divino.

*Al enfocar nuestro pensamiento frecuentemente durante el día en lo divino, recordamos las prácticas aprendidas, tenemos fuerza interior para aplicarlas a nuestra problemática cotidiana y desarrollamos serenidad y claridad para llevar a cabo nuestras actividades en forma más eficiente y atenta.*

Este estado de presencia es nuestra misión, es nuestro aporte a la solución de los males sociales, ya que no solamente estimula el propio desenvolvimiento espiritual, sino que sus efectos se expanden para el bien de todas las almas en hechos concretos y contundentes.

“Estoy aquí”, pensamos, “en esta escuela, en esta oficina, en nuestro hogar, donde todos trabajamos abocados a nuestras tareas. Amo a estas almas, les deseo todo bien y felicidad; por eso me esfuerzo para expresar la vida espiritual a través de mi manera de comportarme y de relacionarme con ellas. Y, al mismo tiempo, les transmito la presencia divina que cultivo en mi corazón. Efectúo los mismos trabajos que quienes me rodean y, además, invito a la presencia divina a iluminarnos a todos.” Esta actitud de presencia es una fuerza benefactora. Imaginemos que la decimos en el momento de un altercado. ¿No es evidente que podremos mejorar el ambiente, calmarnos a nosotros mismos y calmar a los que tenemos alrededor?

El estado de presencia orienta nuestro pensar, sentir y actuar hacia el bien de todos. En el hogar, en la calle, aun en las horas del sueño, estamos presentes ante lo divino, testigo permanente de nuestro amor y de nuestra aspiración al bien común.

## LA FE Y LAS CREENCIAS

### *Décima Enseñanza*

¿Es posible vivir sin fe?

No podemos tener todo el material de conocimiento universal a nuestra disposición y, aun si lo tuviéramos, nos sería imposible utilizarlo totalmente. Por este motivo tenemos que aceptar por fe lo que otros saben y nos transmiten. Por otra parte, la fe nos es indispensable para mantener relaciones humanas sanas y productivas. Necesitamos confiar los unos en los otros; si no fuera así no podríamos funcionar como grupos.

Estos aspectos de lo que damos por llamar fe, se relacionan con la confianza.

Otro uso que damos a la palabra fe se relaciona con nuestras creencias religiosas.

Las religiones establecen sus creencias; unas afirman e instan a creer lo que otras niegan. Las creencias religiosas reconocen y proclaman hechos sobrenaturales desconocidos para la mente racional; afirman dogmas que predicán y que identifican con la fe. Si somos creyentes consideramos la fe como una virtud, y tratamos de mantenerla esforzándonos en no dudar de nuestras creencias. Si no podemos creer en esta o aquella doctrina religiosa nos catalogamos como no creyentes; y, lo que es más, llegamos a pensar que por este motivo no tenemos vocación espiritual. Limitar la fe de esta manera sería desnaturalizarla.

Creer en una interpretación u otra de lo sobrenatural y desconocido es siempre bueno porque predispone a la fe; pero no es lo esencial de la fe. A este respecto es muy importante que distingamos la fe como actitud, de los contenidos de las creencias.

Adherirnos a determinadas creencias es profesar *una* fe. Pero limitar *la* fe –como actitud del alma– de esta manera, sería desnaturalizarla.

*Tener fe es poseer un estado de amplitud mental y espiritual tal que produzca nuestra apertura a lo desconocido. Para emprender el Buen Camino es necesaria esta fe que nos predispone a aceptar como posible lo que no hemos podido comprobar por nuestros propios medios. Sin esta fe, toda tentativa de orden sobrenatural es imposible.*

Por esto hemos de trabajar de manera efectiva sobre nuestra fe, ampliar su horizonte y profundizar su significado.

La fe verdadera no es fe en una creencia sino fe en que lo que parece imposible puede ser posible y que lo que hoy nos parece cierto podría ser de otra manera. La fe es un vuelo sobre la razón para asentarse en la intuición, ese don de la mente que le abre un campo de incontables posibilidades.

La fe nos permite confesar nuestra limitación, aceptar y hacer frente a lo desconocido. Tener fe es intuir la verdad de lo que no se conoce, pero que está en nosotros, manifestándose sin ser conocido.

La fe, simple y escueta, nos asegura de antemano la capacidad de reconocer la verdad que, paso a paso, nos revela lo desconocido.

En síntesis, fe es tener la seguridad de que la verdad está potencialmente en nosotros mismos.

## VIDA SANA

### *Undécima Enseñanza*

Gran parte de nuestro sufrimiento se centra alrededor de las enfermedades del cuerpo, de las afecciones mentales y de los trastornos afectivos. Tanto unas como otros consumen nuestras energías y son fuente de tensión, angustia y turbación; acortan y le quitan calidad a nuestra vida.

Todavía no nos es posible prevenir todas las dolencias; pero es mucho lo que podemos hacer para evitar buena parte de ellas. La vida sana hace milagros, aun en presencia de enfermedades genéticas o crónicas inevitables. La vida sana implica tanto cuidar la salud del cuerpo como la salud mental y la emocional.

*La frugalidad, la vida regular y organizada, las costumbres modestas, la rectitud en la conducta, el carácter alegre, son fuente de bienestar físico y mental.*

Sentimos una gran preocupación al día de hoy por seguir dietas y prácticas –muchas veces no probadas y aún obviamente riesgosas– para mejorar nuestra salud. Al mismo tiempo quizá descuidamos prácticas simples, recomendadas y probadas, que de ser observadas agregarían años y calidad a nuestra vida. Por ejemplo, no fumar y evitar en lo posible ambientes en los que se fuma; comer muchas frutas y verduras; disminuir el consumo de grasas saturadas; dormir lo necesario; meditar para reducir el estrés; mejorar las relaciones interpersonales; evitar la promiscuidad; cultivar lazos afectivos estables y profundos; evitar o tomar muy poco alcohol; hacer ejercicio físico y deportes; mantener el cerebro activo a través del estudio; dedicar un tiempo a la recreación sana; evitar los estupefacientes de todo tipo; hermosear el hogar con el orden, la limpieza y los detalles de cuidado que no cuestan: una mesa puesta con amor para la cena, una comida cuidadosamente preparada y servida, una sonrisa en los labios, una palabra amable.

¿Cómo organizarnos para que lo que ya sabemos que es bueno para nosotros y para nuestra familia sea parte de nuestro régimen de vida?

Si nos quejamos de que no tenemos tiempo, no vamos a hacernos de tiempo para vivir con mesura.

Si nos quejamos de que estamos muy estresados y no podemos agregar nada más a nuestro trajín, el trajín nos devorará.

Si nos quejamos de que no podemos concentrarnos, nuestra mente confundida será la dueña y señora de nuestra vida, sumiéndonos en la confusión.

Por el contrario, si nos proponemos llevar una vida sana y nos organizamos positivamente, dejamos de quejarnos y nos abocamos a la tarea.

Aprendamos el arte de la sustitución de un hábito malsano por otro bueno para nuestra salud física, mental y emocional:

En vez de discutir y dar órdenes, usamos el tiempo para dialogar y conversar.

En vez de comer lo que nos daña, preparamos la comida sana que nuestro cuerpo necesita.

En vez de mirar programas que degradan nuestra inteligencia y nuestro sentido de lo moral, vemos programas educativos o de ingenio sano, o estudiamos o leemos un libro interesante.

En vez de abandonarnos a un trajín alienante, organizamos nuestra agenda de manera que la podamos cumplir.

En vez de quejarnos, elevamos nuestro pensamiento a lo divino con espíritu de agradecimiento y de amor.

En vez de darnos a la ansiedad, nos damos a la oración confiada.

Todos los seres humanos contamos con veinticuatro horas por día, y con siete días a la semana. Éste es el tiempo que tenemos para transitar el Buen Camino, o para transitar el camino del dolor, la confusión, el deterioro y la muerte prematura. Está en nosotros elegir. Las condiciones exteriores influyen, pero no son determinantes. Siempre tenemos un buen margen de libre albedrío para organizar el uso de nuestra energía en forma útil, responsable y expansiva.

Con la actitud adecuada podemos cambiar las condiciones exteriores. La vida sana no es prerrogativa de la riqueza. Podemos ser muy ricos y llevar una vida desordenada y malsana.

La vida sana es el resultado de aplicar nuestra energía a nuestro desenvolvimiento espiritual, sintiendo que somos deudores de la vida. ¿No nos corresponde, acaso, retribuir a nuestra familia y a la sociedad con un cuerpo sano y una mente sana que nos permitan trabajar y ser elementos positivos en los medios en los que nos toque actuar?

El Buen Camino nos da las señales mencionadas más arriba que nos orientan y nos garantizan una mejor travesía por este mundo. Si elegimos respetarlas, son nuestra fuente de bienestar, de alegría expansiva y de vida productiva.

## **MODO DE ORAR**

### *Duodécima Enseñanza*

¿Cómo describiríamos un día típico de nuestra vida? Lo primero que viene a nuestra mente son, generalmente, escenas que involucran nuestro trabajo, idas y venidas, momentos con nuestra familia, alguna que otra preocupación. Las demandas que el mundo exterior impone sobre nosotros son tales que prácticamente definen la imagen que tenemos de nosotros mismos. Nos vemos actuando, resolviendo, trabajando. La imagen de nosotros mismos recogidos, meditando, orando, raramente se nos presenta como un aspecto de lo que somos. Sin embargo, detenernos a reflexionar, a elevar nuestra mente a un nivel superior al cotidiano, es una necesidad siempre presente en nosotros. Algunas veces es un deseo ardiente de saber, de comprender; otras de reposar, de reparar las fuerzas con la quietud. Otras veces necesitamos olvidarnos de las preocupaciones diarias, tener alguna tregua, darnos tiempo. Más aún, necesitamos desahogarnos, consolarnos comunicando a un amigo o a una persona de confianza los sueños, las fantasías, los anhelos o los dolores que colman nuestro corazón.

No importa cuán ajetreados estemos, necesitamos del afecto puro y desinteresado de la amistad. Cuando no lo tenemos sentimos que nuestra vida carece de sentido y queremos cambiar, hacer algo para revertir la situación. Buscamos entonces cultivar la amistad, el cariño recíproco, el que nace y se fortalece con el trato respetuoso, con la apreciación del otro, con la dación desinteresada.

*Hay una amistad, de entre todas las que podamos cultivar, que no siempre cuidamos, que no siempre valoramos y que está siempre allí, en nuestro interior, esperándonos. Es la amistad por excelencia, la que nos da reposo duradero, la que nos amiga con nosotros mismos. Hacernos amigos de Dios pareciera ser muy osado, pero desde tiempo inmemorial esta posibilidad ha estado y estará a nuestro alcance, a través de la oración.*

Si la imagen que tenemos de nosotros mismos es de personas activas y muy ocupadas, podemos creer que orar es incompatible con nuestro estilo de vida o con nuestras aptitudes y que nunca lograremos hacerlo debidamente.

Como por la falta de hábito nos cuesta orar, nos sentimos decepcionados, y hasta llegamos a creernos indignos del Buen Camino. Sin embargo, en la mayoría de los casos ésta es una apreciación errada; las dificultades que se nos presentan para orar no son obstáculos insalvables que impidan nuestro desenvolvimiento espiritual. En realidad, no es que tengamos dificultad para orar. Es más bien que no hemos descubierto cuál es, en nuestro caso particular, la forma más efectiva de orar.

Aunque es propio de nuestra naturaleza elevar nuestro pensamiento en oración, no todos lo hacemos de la misma manera. Los ejercicios de meditación y la oración como se enseñan habitualmente, son puntos de apoyo para realizar nuestro trabajo interior. Cada uno de nosotros ha de bucear en su interior para encontrar su forma individual y espontánea de orar.

No es bueno hacernos violencia para orar de un modo que nos resulte dificultoso. Si nos cuesta concentrarnos, habituémonos a pensar concretamente en aspectos de nuestra vida que

queremos profundizar. Es decir, hagamos del contenido de nuestra vida nuestro tema de oración; hagámoslo a menudo, todas las veces que nos sea posible durante el día.

Para ayudarnos a orar podemos crear imágenes, decir algunas palabras elevadoras, pensar en el bien de algún ser querido, imaginar el bien que quisiéramos para el mundo, para nuestra familia, para los que están solos. Podemos imaginar la luz que emana de lo divino y envuelve al mundo y a todos los seres; o bien imaginarnos la inmensidad del cielo, o de las montañas nevadas, como testigos de la presencia divina.

Si nos resulta difícil mantener la atención en ese tipo de imágenes, podemos imaginar algo más concreto y definido. Podemos crear sentimientos de amor, de compasión, de generosidad, ofrendarlos y así unirnos, a través de nuestros buenos sentimientos, con todas las almas, con lo divino. Podemos pensar en lo divino como un ser real y amoroso que está a nuestro lado, adornado con todas las cualidades que deseáramos para el ser más amado. O bien podemos imaginar al Mesías, o al divino Maestro que viene a la Tierra a liberar a las almas. Pensemos en su belleza, en su capacidad de amar, en su fuerza espiritual para curar todos los males.

Cuando nos acostumbramos a pensar en lo divino nace en nosotros un fuerte deseo de pensar en ese amigo que amamos, de compartir con él la realidad de nuestra vida; queremos comunicarnos, pedirle ayuda, confiarle nuestros secretos y, por sobre todo, escuchar su respuesta.

Si tampoco pudiéramos concentrarnos en este tipo de pensamientos e imágenes, no por eso hemos de desanimarnos y creer que no podemos orar. Los pensamientos que asoman a nuestra imaginación, aun los más variados y materialistas, adquieren el carácter de oración si los observamos, los analizamos y les damos el sentido y la ubicación que tienen dentro del contexto de nuestra vida como un todo.

Orar es pensar, imaginar y sentir con la intención puesta en lo divino. Orar es ordenar y elevar nuestras facultades por encima del nivel habitual en nosotros. Orar es colmarnos con lo mejor que podamos concebir y ofrendarlo como bien a los que nos rodean. La oración nos da libertad para comunicarnos con lo divino de la manera que sea más positiva para nosotros.

Y si tampoco esto pudiéramos hacer, no creamos que no oramos. La recta intención y la fidelidad a nuestra vocación de desenvolvimiento son también oración que nos mantienen en el Buen Camino.

Ya sea a través del pensamiento, de la imaginación, de los sentimientos o de la recta intención y la fidelidad, nuestra amistad con lo divino es una posibilidad real y concreta de conectarnos con lo más sublime y excelso de nuestra vida. No hemos de descuidar el cultivo de esta amistad, que siempre responderá a nuestros acercamientos dándonos paz y sosiego.



## **APERTURA MENTAL**

### *Decimotercera Enseñanza*

¿Cuál es nuestra actitud frente al conocimiento y a la fe? ¿Cuál es nuestra actitud en relación a la fe que profesan otros grupos humanos?

Si somos dogmáticos, acostumbramos a sostener ideas rígidas, determinadas, inapelables. También es frecuente que nos ufanemos de la soberanía e infalibilidad de nuestro conocimiento. Nos afirmamos dentro del campo de lo que creemos saber, mientras negamos sistemáticamente todo lo que está fuera de él. Respecto de los conceptos metafísicos, tomamos por fe los postulados de nuestro credo y a esto lo llamamos verdad. Es así que negamos por anticipado los postulados de los demás credos, sin preocuparnos por considerar la posibilidad de estudiarlos con una actitud abierta y objetiva.

Cuando por profesar una fe negamos dogmáticamente la validez de otra; cuando por afirmar que poseemos el conocimiento definitivo negamos lo que no conocemos, en realidad estamos predicando la ignorancia y la intolerancia. Pocas cosas nos alejan más del Buen Camino que estas actitudes intransigentes y soberbias.

Para desenvolvemos, para penetrar en el secreto de lo que no conocemos, necesitamos adoptar una actitud de apertura mental.

La actitud de apertura mental presupone aceptar los diferentes puntos de vista, si no como verdaderos, como válidos dentro de su contexto.

El conocimiento humano es parcial e imperfecto. La forma de profundizarlo y expandirlo es agregar al arsenal del saber nuevos descubrimientos, teorías e ideas, también parciales y limitadas pero que, corrigiendo o incrementando lo que ya sabemos, enriquecen nuestro saber.

La actitud de apertura mental también presupone aceptar que podemos llegar a conocer lo que hoy ignoramos. Al no negar la posibilidad de conocer lo que todavía no sabemos, desde ya estamos afirmando potencialmente ese saber y estamos sintonizando nuestra mente con las posibilidades existentes para captarlo y conocerlo.

Al tomar las creencias, las teorías y los experimentos científicos como partes del gran rompecabezas del conocimiento humano, no negamos ni afirmamos nada en forma absoluta.

Esta actitud abierta ante lo que desconocemos y lo que creemos saber se refleja directamente en nuestra relación con los demás. Al comprender que cada punto de vista refleja una forma de percibir e interpretar la realidad y que nadie puede afirmar, hasta el momento, que conoce la verdad absoluta, superamos las posiciones antagónicas entre las creencias y las formas de definir los problemas y sus soluciones. Adoptamos un punto de vista más amplio que, al no basarse en posturas dogmáticas excluyentes, nos ayuda a alcanzar una relación más armónica y constructiva con los que piensan en forma diferente a nosotros.

La actitud de apertura mental es un estado de expectación, de buen deseo de conocer lo que no sabemos, sin afirmar de antemano en qué consistirá ese conocimiento o en qué no consistirá.

La actitud de apertura mental, cultivada a través de la recta intención y del amor al saber, nos abre las puertas del conocimiento potencial del Universo.

*El Buen Camino se ilumina con el brillo momentáneo del conocimiento recién adquirido, pero es la actitud de apertura mental la que mantiene la lámpara constantemente encendida, para que siempre veamos cuál es el próximo paso a dar en nuestra búsqueda de la verdad.*

## **PARTICIPACIÓN ACTIVA**

### *Decimocuarta Enseñanza*

Es frecuente que asociemos participación activa en los problemas de la humanidad con participación en actividades políticas o ideológicas, o en proyectos que prometen resultados rápidos y espectaculares. Es común que evaluemos el grado de participación en cuestiones sociales tomando como patrón cuán activista es la persona.

¿Es éste el tipo de participación que nos cabe a los Hijos e Hijas de Cafh? ¿Cuál es nuestro rol a este respecto? ¿Qué papel juega nuestra labor de desenvolvimiento espiritual en la solución de los males del mundo?

Es evidente que la actividad exterior que tienda a paliar o resolver los problemas que aquejan a la humanidad es una forma de participación. Pero también es evidente que no cualquier actividad exterior cumple con los requisitos necesarios para catalogarse como beneficiosa respecto de responder a las necesidades humanas.

Hay seres humanos nobles que trabajan en el mundo por el bien de la humanidad; no descansan ni desmayan en la colaboración que prestan a la Gran Obra. Auxilian a los necesitados; exponen a los poderosos, fatuos y soberbios; mejoran el nivel de vida de la sociedad; aportan avances científicos y preparan eras de progreso.

Otros seres humanos, también nobles, ayudan a la sociedad participando en sus sufrimientos a través de una vida de oración, de trabajo humilde y abnegado. Esta renuncia, este sacrificio interior y esta participación silenciosa son una fuerza espiritual que sostiene a la humanidad, impulsa su desenvolvimiento y la ilumina.

Los Hijos e Hijas de Cafh participamos de los sufrimientos y problemas sociales con nuestro espíritu de compañerismo y unión fraternal con todos los seres humanos y con nuestra vida frugal y dedicada al desenvolvimiento espiritual. *Nuestra labor por excelencia es realizar en nosotros mismos lo que queremos conquistar para el mundo, para luego entregarlo como herencia de bien para la humanidad.*

La indiferencia, por ejemplo, es uno de los males sociales más grandes, ya que trae aparejados un sinnúmero de miserias. El egoísmo se asienta en la indiferencia. Al no ver ni ser capaz de sentir el sufrimiento ajeno, no nos pesa centrarnos en nosotros mismos y buscar solamente nuestra conveniencia. Lo mismo ocurre con otros males sociales. Están enraizados en nuestra forma de ser, son el producto de nuestro estado de conciencia. Es por ello que para trabajar para el bien de la humanidad, necesitamos expandir nuestro estado de conciencia. Éste es nuestro trabajo de participación activa por excelencia.

¿Cómo participamos directa y activamente en nuestra vida diaria en la solución de los problemas del mundo?

Como queremos erradicar la indiferencia en el mundo y sabemos cuán fácilmente se esconde de nuestra vista cuando ella habita en nosotros, trabajamos activamente para transmutarla, esforzándonos por desarrollar comprensión, compasión y sentido de compromiso en nuestras relaciones.

Como queremos erradicar el egoísmo en el mundo y no nos engañamos acerca del esfuerzo que significa lograrlo, trabajamos activamente para transmutarlo en nosotros, aprendiendo a vivir ocupando un solo lugar en el mundo y no dos.

Como aspiramos a que todos los seres humanos tengan lo que necesitan, usamos parte de nuestro tiempo y nuestra energía en adiestrarnos para que nuestro trabajo sea efectivo, eficiente y adecuado a las necesidades sociales.

Como queremos participar en obras de bien, procuramos adquirir la capacitación necesaria para poder ayudar eficientemente.

Como queremos erradicar la corrupción y las banalidades, empezamos por nuestro compromiso de regirnos por un código de conducta que condiga con nuestros fines.

Como queremos tener participación activa en los procesos de transformación de la sociedad, comenzamos por tratar de no refugiarnos en el privilegio y por no huir de las dificultades que aquejan a la mayoría. Queremos estar en las primeras filas de la batalla, no guarecidos en la retaguardia.

Como queremos un mundo de paz y concordia, empezamos por practicar la tolerancia y la compasión dentro del medio en que vivimos, respetando a aquéllos con quienes tenemos que convivir.

Como queremos unirnos a todas las almas, vivimos lo más sencillamente posible, de manera de incluir en nuestro círculo, al menos de esta manera y en esta medida, a los más pobres y necesitados.

Como queremos influir positivamente con un punto de vista expansivo y que aporte soluciones a las dificultades que nos agobian, nos esforzamos por dar testimonio de la Enseñanza a través de nuestro ejemplo de vida.

Como queremos participar en todas estas formas, por sobre todo tratamos de reservar nuestra energía a través de una vida ordenada y responsable, a fin de tener qué ofrecer a las almas.

Esta participación activa de los Hijos e Hijas de Cafh con la humanidad da frutos de bien, que se plasman en obras de bien.

## **EGOENCIA**

### *Decimoquinta Enseñanza*

Los seres humanos tenemos como destino la unión con lo divino. Sin embargo nuestro camino hacia ese destino está signado por la lucha entre predestinación y libre albedrío, entre las posibilidades intelectuales y el libre fluir de la intuición, entre las limitaciones de los factores biológicos y de herencia y las posibilidades que anhelamos realizar. Oscilamos entre los pares de opuestos: poder y no poder, evolución y estancamiento, ser y no ser.

Cuando concentramos la atención en asuntos egoístas y de importancia relativa gastamos inútilmente nuestra energía y aumentamos la confusión de nuestras ideas y sentimientos. Nuestro mundo se empequeñece y nuestro destino de unión con lo divino desaparece de nuestra conciencia.

Cuando, dentro de estos estados contradictorios, queremos ser felices, nos encerramos en un goce egoísta que no dura ni satisface y, lo que es más, no nos permite realizar nada efectivo ni para nosotros ni para ayudar a los demás, lo cual evidencia que no estamos en el Buen Camino.

Para sobreponernos a estas contradicciones nos es indispensable reconocernos a nosotros mismos, cambiar nuestra manera de ver al mundo, a la vida. No es tarea fácil lograrlo. La fórmula es simple, pero su realización nos lleva la vida entera: relativizar la importancia que solemos dar a los aspectos superficiales y triviales de nuestra vida y enfocar en los problemas fundamentales para que éstos adquieran preponderancia. Ésta es la forma de desarrollar la egoencia. A través de esta simple fórmula, descubrimos que lo que identificamos como nuestro yo es la personalidad exterior formada por la combinación de una serie de hábitos de pensar, de sentir, de expresarnos y de interpretar la vida, a veces adquiridos conscientemente y otras en forma inconsciente y automática. Comprendemos que la personalidad exterior no constituye la individualidad; por el contrario, es lo que la oblitera.

Nuestra individualidad se asienta en el anhelo más profundo de unión con lo divino, en nuestras aspiraciones de amor y participación, en el lugar único e irrepetible que ocupamos en la expresión del plan divino sobre la Tierra.

Es así que aprendemos a distinguir lo fundamental de lo accesorio, las tareas relevantes del ajetreo sin sentido, los objetivos coherentes con nuestro fin de los que lo niegan. Resolvemos las contradicciones a través de la claridad del discernimiento; encontramos soluciones a través del juicio ecuánime y adquirimos fuerza para vencer las dificultades a través de la reserva y transmutación de la energía y de la pureza de los sentimientos.

En la medida en que nos hacemos egoentes enfrentamos en forma efectiva los problemas que nos afligen a todos los seres humanos. En la medida en que concentramos la atención en los aspectos fundamentales de la vida, podemos descubrir las causas de los problemas y colaborar en su solución con participación efectiva, amor expansivo y trabajo desinteresado.

Cuando comenzamos a conocernos a nosotros mismos y nos asentamos firmemente en nuestros valores espirituales, emerge nuestra individualidad y también nuestra egoencia, la que se manifiesta como expansión de la conciencia, como participación con todas las almas. Esta

felicidad interior da a nuestra vida espiritual un valor efectivo porque nos inspira y nos mueve a efectuar acciones nobles y desinteresadas.

A través del reconocimiento de nuestro ser real y de la expansión de la conciencia, se multiplican nuestras fuerzas y nuestra percepción se abre al Universo. Ya no percibimos como opuestos la grandeza de la eternidad y la pequeñez del ser humano. En nuestra experiencia, esos extremos aparentes se unen en un estado simple de ser.

El desarrollo de la egoencia tiene aspectos muy prácticos y evidentes. Entre otros, pensar independientemente de modas o presiones del que dirán; sentir con profundidad sin temor a ser vulnerados; poner la vocación de desenvolvimiento por encima de todo sin miedo a perder la aprobación de los que piensan diferentemente; hablar de temas espirituales sin temor al ridículo; actuar consecuentemente con las ideas que profesamos aunque nos cueste.

La contradicción entre predestinación y el libre albedrío se borra cuando nuestra conducta se hace coherente con nuestra vocación.

## LA VOCACIÓN ESPIRITUAL

### *Decimosexta Enseñanza*

La historia cuenta que un hombre, simple y humilde, tenía sólo un anhelo en su vida: escuchar la palabra de Dios. Para realizar su fin fue al desierto a vivir como un ermitaño. Hora tras hora, día tras día, año tras año, pasaba su tiempo en oración y en mortificaciones. Después de cuarenta años de no cejar en su esfuerzo, y ya envejecido, una noche, desolado, comenzó a llorar. En su oración decía: “Tantos años pidiendo oír tu palabra, tantos años sin flaquear ni en mi oración ni en mi entrega, y lo único que escucho es el insondable silencio del desierto. Dios, no existes; todo fue en vano.” En medio de sus sollozos escuchó La Voz que le decía: “¿Quién crees que ha alimentado por más de cuarenta años tu oración? Mi respuesta siempre estuvo contigo; ella es la perseverancia de tu anhelo, la fuerza de tu vocación. Siempre estuve a tu lado, siempre te escuché. Siempre te he amado y te amaré.”

Pensemos por un momento en nuestra “experiencia de desierto”. Pensemos en todos los anhelos, los trabajos, las preocupaciones, las alegrías, el tesón para salir adelante a pesar de las dificultades. Agreguemos nuestra seguridad; nuestra fe en el buen resultado de nuestros esfuerzos; la alegría y la esperanza que nos embarga cuando un niño nace; el orgullo que sentimos al tomar nuestro primer trabajo; el sinnúmero de experiencias que componen nuestra vida. Agreguemos, además, todos los reveses, todos los fracasos, todas las veces que estuvimos a punto de decir: “No puedo más”. ¿No nos identificamos acaso con el ermitaño de nuestra historia?

Todos los seres humanos tenemos vocación. Queremos encontrar el sentido último de nuestra vida y para ello nos sostenemos en ese algo que no podemos describir, que no podemos definir, que no podemos asir, pero que es el sustrato que le da fuerza y significado a todo lo demás. A eso indefinible, insondable y, al mismo tiempo, tan evidente y tan poderoso; a eso que nos lleva a esforzarnos hasta el final; a eso que no nos deja claudicar, lo llamamos vocación. Y, por no poderla ni describir ni definir, la asimilamos a nuestro destino de unión con Dios. La llamamos entonces, vocación espiritual.

La vocación espiritual se manifiesta en nosotros de diferentes maneras. No se la puede ni definir ni asir, pero su presencia es concreta y evidente en la vida de las personas. No es sentimentalismo; no es ideología; no es activismo. Está enraizada en la esencia misma de la vida.

¿Cómo se expresa en nosotros, Hijos e Hijas de Cafh, la vocación?

Cada uno de nosotros tiene sus sueños, cada uno de nosotros anhela cumplir su destino de acuerdo a su propia idiosincrasia. Cada uno de nosotros vive su vocación de forma única. Lo que tenemos en común es un anhelo actualizado y consciente de comprometernos con la vocación. Queremos alimentarnos con ella; queremos que se manifieste plenamente en nuestras vidas; queremos, como el ermitaño del desierto, perseverar hasta el final en nuestra búsqueda de sentido.

Cafh nos ofrece el Buen Camino como medio para que nos mantengamos incólumes, para que no cejemos en nuestro esfuerzo por unirnos con Dios, aun en el desierto de la experiencia sin fin.

La vocación espiritual es la fuerza íntima y profunda que nos da la visión de nuestro destino y la fuerza para no desviarnos de ese fin.

La vocación espiritual es la certeza íntima, primordial, que no se apoya en nada ni en nadie sino que, por el contrario, es el sustrato de lo que somos y de lo que anhelamos.

La vocación espiritual es la verdad que permanece a través de los cambios, de las doctrinas, de las circunstancias, de los triunfos y de los fracasos, de las alegrías y de los dolores.

Caminemos sólidamente por el Buen Camino sin dejarnos llevar por las emociones superficiales ni por los vaivenes de las circunstancias. Recordemos y alimentemos siempre el entusiasmo de los principios del descubrimiento vocacional. Aboquémonos a perseverar en nuestro anhelo, a determinarnos a realizar el sentido último de nuestra vida.

Si somos sinceros, sencillos y humildes; si caminamos despacio pero con firmeza por el Buen Camino, no seremos defraudados. La vocación nos guiará hasta que Dios nos anide, para siempre, en su amor y beatitud.