

# LOS EJERCICIOS ASCÉTICOS

## Índice

LOS EJERCICIOS ASCÉTICOS.....	1
TIEMPO PARA MEDITAR.....	3
LA MEDITACIÓN DISCURSIVA Y LA IMAGINACIÓN.....	8
EJERCICIOS DE DETENCIÓN.....	13
LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Invocación .....	15
LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Espera .....	18
LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Respuesta .....	20
PERSEVERANCIA EN LOS EJERCICIOS.....	22
LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN.....	24
LA ACTITUD .....	28
LA SALUD DEL CUERPO.....	33
HÁBITOS CONSCIENTES.....	36
TRABAJO MENTAL.....	39
LA ATENCIÓN .....	45
LAS NECESIDADES .....	49
MEDITAR SOBRE LA MUERTE .....	52

## LOS EJERCICIOS ASCÉTICOS

### *Primera Enseñanza*

Cuando integramos la ascética a nuestra vida diaria de manera que en vez de ser una ejercitación sea nuestro modo de vivir, transformamos el esfuerzo ascético cotidiano en un proceso de expansión de nuestra conciencia. A este tipo de ejercitación la llamamos Ascética de la Renuncia.

Quizá tengamos mejor disposición para adherirnos intelectualmente a una u otra filosofía o para hacer ejercicios físicos y mentales aislados que para cambiar en forma orgánica y positiva nuestra forma de actuar, de pensar y de sentir. Sin embargo, vivir la vida plenamente nos exige mucho más que adherirnos a una ejercitación, una ideología o una filosofía. Por ello, entendemos la expresión “vida espiritual” como un proceso de incremento de coherencia entre actitud, acción, pensamiento y sentimiento para producir el desenvolvimiento de nuestra conciencia. Si comprometemos nuestra vida en este proceso, podremos realizar la Mística del Corazón y, a través de ella, expandir paulatinamente nuestro estado de conciencia.

Algunos ejercicios físicos y mentales nos atraen porque nos dan una recompensa sensible inmediata. La Ascética de la Renuncia, en cambio, nos exige una atención y esfuerzo continuos para implementar en nuestra vida lo que vamos descubriendo y comprendiendo.

Para desenvolvemos espiritualmente tenemos que desprendernos de lo que nos aparta de ese proceso y, muchas veces, experimentamos este desprendimiento como si perdiéramos lo que sostiene nuestro interés por la vida. Aun así, si redujéramos nuestra idea de la renuncia a efectuar ciertos actos de desprendimiento, renunciar nos sería relativamente fácil pues después de esos desprendimientos nos sentiríamos libres para actuar como siempre. La Ascética de la Renuncia, en cambio, nos enseña que renunciar es una actitud que nos predispone a escuchar, a aprender y a cambiar de acuerdo con lo que vamos aprendiendo: es acción consecuente con nuestras comprensiones; es pensamiento recto que nos lleva a no confundir evidencias con opiniones o creencias; es sentimiento generoso que nos lleva a aceptarnos y a aceptar a todas las almas, sin juicios ni exclusiones.

El desenvolvimiento de nuestra conciencia es muy lento y azaroso si lo dejamos librado a esfuerzos aislados, a una vida sin objetivos que secunden ese fin; necesitamos de la fuerza del propósito y del esfuerzo mancomunado de todas nuestras facultades. En otras palabras, necesitamos descubrir nuestra necesidad de desenvolvimiento y alimentarla. A la fuerza interior que nos sostiene y nos ilumina la llamamos Vocación de Renuncia y a la línea que traza el desenvolvimiento de la conciencia lo llamamos El Camino de la Renuncia.

Los ejercicios ascéticos que practicamos tienen como objeto, entonces, despertar y expandir nuestra conciencia. La expansión de la conciencia es un proceso que se expresa en comprensiones y sentimientos cada vez más incluyentes. Los ejercicios ascéticos que promueven nuestro desenvolvimiento generan este proceso, y se renuevan de acuerdo con el estado de conciencia que alcanzamos. Por un lado, los ejercicios ascéticos son agentes de cambio. Por el otro, se renuevan y revitalizan con los cambios que producen en nosotros.

Cuando nos identificamos con nuestro cuerpo y con el producto de nuestros pensamientos indisciplinados decimos “yo soy esto” o “yo soy así”, como si lo que creemos ser fuera definitivo, inmodificable. La finalidad de los ejercicios ascéticos es descubrir esas identificaciones y aprender a relacionarnos con el cuerpo y con los estados mentales y emotivos como aspectos modificables de nuestra forma de ser. Para ello necesitamos lograr autocontrol y, especialmente, mantenerlo.

Si bien los ejercicios ascéticos comienzan por ser un esfuerzo que nos centra en prácticas exteriores, en la medida en que afectan nuestra conducta y nuestra comprensión se transforman en un esfuerzo interior. Es este esfuerzo interior lo que realmente impulsa nuestro desenvolvimiento.

Los ejercicios ascéticos son técnicas para aplicar toda la vida. ¿Quién puede decir “yo ya aprendí todo”? ¿Quién puede decir “percibo la realidad sin el filtro de mis interpretaciones, de mi subjetividad, de mi historia”? Por ello es necesario que nuestra ejercitación nos acompañe siempre y nos esforzamos por hacerla cada vez más interior, cada vez más apta para revelarnos lo que necesitamos trascender. Por ejemplo, el esfuerzo de controlar nuestra postura al efectuar los ejercicios de meditación es un medio inapreciable para lograr control sobre nuestro cuerpo, lo que a su vez nos ayuda a tener control sobre nuestra mente y a concentrarnos. Los ejercicios mentales, por su parte, aunque sean breves, si son sistemáticos dan poder a nuestro pensamiento, el cual podemos usar tanto para expandir nuestra comprensión como para generar la atención necesaria para controlar nuestro cuerpo. Por otra parte, es necesario que recordemos que el ejercicio de controlar el cuerpo como el de ejercitar la mente son procesos que no implican conquistas definitivas. Si, por no aplicar nuestra voluntad detenemos esos procesos, más que estancarnos generamos nuestra decadencia.

Para completar lo dicho anteriormente, es necesario que recordemos que lograr autocontrol no es suficiente para desenvolvernos. Aunque seamos tenaces en la práctica de los ejercicios, metódicos en el trabajo y ordenados en la forma de vivir, no desenvolveremos nuestra conciencia necesariamente. Los ejercicios ascéticos son técnicas cuyo resultado depende de la intención que nos anima a practicarlos. Necesitamos integrar la ascética de autocontrol con un ideal y una intención acorde con nuestro anhelo de desenvolvernos. No practicamos el autocontrol como un fin en sí mismo o para adquirir poderes sino para expandir nuestra conciencia. Nuestra intención es lo que da sentido al esfuerzo ascético y es la que marca el rumbo que toma nuestra vida.

Para que los ejercicios ascéticos nos abran la puerta de la Mística del Corazón, entonces, necesitamos trabajar sobre nuestra intención. Al mismo tiempo que perseveramos en la práctica de los ejercicios, también nos mantenemos atentos a la intención que perseguimos.

Al proceso de profundizar la intención lo llamamos proceso de descubrimiento de la vocación. Llamamos ofrenda de nosotros mismos al esfuerzo ascético guiado por el anhelo de desenvolvernos, porque para descubrir quiénes somos tenemos que desidentificarnos con lo que creemos ser.

## TIEMPO PARA MEDITAR

### *Segunda Enseñanza*

El primer ejercicio ascético del día tiene lugar al despertar por la mañana, y consiste en la forma de despertar. Siendo una de las finalidades de los ejercicios ascéticos el despertar la conciencia, es lógico que practiquemos el acto de despertar del sueño como un ejercicio. Es bueno sacudir rápidamente la pereza de la mente y del cuerpo y ponerlos en condiciones de trabajar conscientemente.

Muchas veces el sueño es para nosotros un refugio al que no llegan los problemas de la vida; además, podemos estar muy cansados y agobiados y el tiempo de descanso puede no ser suficiente. Éstas son algunas de las causas que nos dificultan entrar en el estado de vigilia. Así como nuestro cuerpo quiere seguir descansando, también nuestra mente tiende a refugiarse en la inconsciencia; es frecuente que esté amodorrada mientras no sienta en forma acuciante la necesidad de hacerse cargo de los trabajos del día. Si prestamos atención a nuestra manera de despertar podemos descubrir los procesos mentales que nos llevan a ese entresueño del cual nos cuesta desprendernos.

Nuestro cuerpo y nuestra mente necesitan descanso; pero dormir más de lo necesario, tratar de escapar del estrés a través del sueño o estar somnolientos una vez que nos levantamos es contraproducente.

Debido a nuestras ocupaciones, sólo en determinados momentos del día podemos hacer los ejercicios de meditación propiamente dichos. Para mantener la conciencia alcanzada durante esas prácticas es bueno que durante las horas de trabajo y de recreación hagamos pequeños ejercicios de detención. Estas breves tomas de conciencia nos permiten informarnos acerca de cómo estamos actuando, sintiendo y pensando, nos dan tema para llevar a la meditación y, además, nos ayudan a relajarnos y a aliviar nuestras tensiones.

No vemos las cosas tal cual son sino como ellas nos impresionan, y al conjunto de esas impresiones lo llamamos “la realidad”. La impresión que recibimos depende del filtro inteligente del cual nuestra mente se vale para organizar y discriminar la información que recibe. Este filtro es el producto de la educación, la historia personal y familiar, el estado de ánimo, el grado de inteligencia, la circunstancia, el momento histórico que nos toca vivir y el grupo social y étnico al que pertenecemos, entre otros. Si a todo esto agregamos el ensueño de la fantasía y la divagación, es muy probable que usemos de esas impresiones para fortalecer tanto nuestra subjetividad como nuestra tendencia a justificar nuestra postura ante la vida.

Al atender conscientemente a los pequeños hechos de la vida cotidiana a través de los momentos de detención, al recibir y aceptar retroalimentación, poco a poco aprendemos a controlar nuestra subjetividad y nos acostumbramos a escuchar, a observar y a comprender el entorno y nuestra situación dentro de él. Trabajar sobre lo que percibimos es también una forma de meditación, y consiste en vivir aprendiendo, develando los mensajes que nos ofrece la vida.

La conciencia que nos da discernimiento no depende de hechos extraordinarios sino de cómo experimentamos y entendemos los hechos comunes de la vida diaria, y de qué pensamientos y sentimientos cultivamos habitualmente.

Un director espiritual enseñaba: “Caminamos por la calle, usamos ropa, empleamos utensilios, cruzamos puentes, manejamos automóviles, gozamos de atención médica especializada. ¿Nos damos cuenta de lo que todo eso significa? No necesitamos tiempo extra para apreciar el valor de lo que

nos es dado con tanta generosidad: el tiempo y la energía que tantos seres humanos brindaron para descubrir cómo hacer esas obras y los sacrificios de las personas que trabajaron en ellas. Todo el esfuerzo humano está sintetizado en cada elemento que usamos. Cuando apreciamos el valor de todo lo que nos rodea, cada objeto, cada ejemplo del esfuerzo humano tiene una enseñanza para nosotros”.

Dentro de nuestras vidas ajetreadas muchas veces no encontramos tiempo para meditar.

Sin embargo, el tiempo cronológico es una medida estándar para todos. Todos disponemos de veinticuatro horas por día. El uso que hacemos de ese tiempo depende de qué prioridades establecemos para organizar las actividades diarias, de la capacidad y voluntad que ponemos para reflexionar sobre lo que vivimos, de nuestra capacidad para concentrarnos, de nuestros hábitos y de nuestras preferencias. Es por ello que siempre tenemos tiempo para lo que nos dictan el hábito, la costumbre o los deseos. Para todo lo demás necesitamos hacernos de tiempo y reorganizar nuestras prioridades. Si tenemos tiempo para la acción, ¿cómo puede faltarnos tiempo para pensar por qué y para qué actuar? Si queremos desenvolvernos tenemos que comenzar por dedicar un tiempo del día a tomar conciencia.

Así como antes de iniciar un trabajo pensamos en lo que vamos a hacer, cómo lo vamos a hacer y luego de terminado evaluamos el resultado, al comenzar el día meditamos para reflexionar sobre cómo lo vamos a vivir, y al terminarlo hacemos el examen retrospectivo de lo que hemos vivido.

Al hablar de los ejercicios ascético-místicos dentro del contexto de un camino de desenvolvimiento partimos de un supuesto lógico: la persona que desea conocerlos quiere practicarlos. Por eso, insistir en la necesidad de la práctica parece una paradoja, especialmente si se trata del ejercicio de la meditación. Sin embargo, debido al tipo de educación que recibimos, a los hábitos de vida que traemos al ingresar al Camino y al ajetreo que nos impone la sociedad moderna, es necesario que nos introduzcamos gradualmente en nuestro mundo interior y en el hábito de la oración. A continuación están listados algunos pasos en tal sentido, para orientación de los miembros de Cafh que tienen que enseñar los ejercicios de meditación a quienes recién ingresan.

. Comenzar con tiempos cortos de oración, de siete a diez minutos, hasta que el cuerpo se acostumbre a mantenerse sentado, y la mente en estado de silencio y reflexión; es decir, a “estar consigo misma”

. Enseñar a orar cultivando el uso de la imaginación para entablar una relación simple con la Divina Madre: La Consejera Interior, la Imagen de la Sabiduría, la Imagen de la Energía que abre las puertas a las posibilidades del alma. Este aspecto del aprendizaje es muy importante para poder hacer luego el paso Respuesta en el ejercicio de la Meditación Discursiva

. Enfocar la mente en imágenes simples que sugieran paz y quietud, o fuerza y sensación de energía y bienestar; esto facilita el aprendizaje de la Meditación Discursiva y, en su momento, del Cuadro Imaginativo de la Meditación Afectiva

. Después de un tiempo de afianzamiento del hábito de oración y de práctica del uso de la imaginación en la oración, comenzar el ejercicio de la Meditación Discursiva por el Tema El Estandarte, explicar su simbología y utilizarla para desarrollar imágenes de fuerza, como estímulo para afianzar la vocación. Enseñar los demás Temas de Meditación siguiendo los lineamientos del curso Matices de la Oración y del ejercicio de La Meditación Discursiva

Estos lineamientos no pueden encasillarse en tiempos rígidos de aplicación, pues el aprendizaje de la meditación es diferente según las personas. Es necesario adaptar los medios a las necesidades y características individuales.

El objeto por excelencia de los ejercicios de meditación es la mente misma. Si bien estos ejercicios nos llevan a reflexionar sobre todos los aspectos de nuestra vida, ésta no es su finalidad primordial. El ejercicio de meditación es un movimiento que la mente hace sobre sí misma. Por ejemplo, por la misma naturaleza de los filtros que influyen sobre nuestra percepción no somos conscientes de que los tenemos; por ende, para trabajar sobre nuestra visión subjetiva y engañosa de la realidad necesitamos traspasar la barrera de esos filtros. El ejercicio de la meditación nos ayuda en ese propósito. Cuando decimos que hay que meditar estamos diciendo que para desenvolvemos necesitamos vivir deliberadamente, entender cómo funciona nuestra mente, identificar nuestros prejuicios y aprender a recibir retroalimentación. Es decir, necesitamos entrenar nuestra mente para que actúe como herramienta de desenvolvimiento.

En los comienzos de la práctica de la meditación, o cuando sufrimos un período de aridez o de distracciones, nos resulta difícil cubrir el tiempo establecido para el ejercicio. A veces pensamos que no conviene prolongarlo más del tiempo en el que la mente puede mantenerse naturalmente atenta. Por ejemplo, si nos cuesta sostener el Cuadro Imaginativo más de tres minutos, queremos proseguir con las Sensaciones. Este procedimiento sería aplicable si quisiéramos desarrollar la meditación dentro de nuestros estados mentales habituales. Pero si queremos trascender esos estados necesitamos entrenar nuestra mente para que aumente su poder de concentración y organice su funcionamiento por nuevos canales lógicos e intuitivos.

Ciertamente, seguir la línea del menor esfuerzo no va a producir ese resultado. La atención y la concentración se cultivan con la práctica, tratando de llevarlas un paso más allá de lo que es natural en nosotros; la capacidad lógica e intuitiva se desarrolla siguiendo los pasos del ejercicio y enfocando las ideas dentro de la simbología de los Temas de Meditación.

Podríamos pensar que los Temas de Meditación son difíciles de comprender, pues nos cuesta relacionar la simbología con la vida diaria. También es posible que nos engañemos imaginando que el resultado de una buena meditación tiene que ser un descubrimiento extraordinario. Sin embargo, por un lado, la vida está enraizada en los símbolos arquetípicos que nos ayudan a comprenderla y, por el otro, más que de acontecimientos extraordinarios, la vida está compuesta de hechos simples y comunes. Por esto, es importante que descubramos tanto los símbolos arquetípicos que nos guían en la búsqueda de sentido como nuestros patrones de conducta. Éstos últimos, por más cotidianos e intrascendentes que parezcan, poco a poco van conformando nuestro destino.

El momento más propicio para el ejercicio de la meditación es por la mañana al despertarnos, o después del baño diario. Para que nos resulte más fácil concentrarnos en el ejercicio, tratamos de no inquietar la mente con preocupaciones o planes que puedan esperar para más tarde. Si esto no fuera posible, también es apropiado meditar antes del examen retrospectivo de la noche, que explicaremos más abajo.

No es aconsejable que meditemos acostados o sentados en la cama. Sí es recomendable que usemos una silla cómoda que nos permita mantener una postura erguida y relajada, con los pies juntos y las manos unidas por las puntas de los dedos. También podemos meditar con los brazos cruzados, uno sobre el otro. Es bueno relajar todo el cuerpo, especialmente los hombros y el cuello, y no movernos más hasta terminar el ejercicio. También es conveniente que durante el ejercicio evitemos tomar posturas demasiado cómodas, ya que la excesiva comodidad favorece el adormecimiento.

Es de mucho provecho que hagamos la meditación, las oraciones y los otros ejercicios siempre a la misma hora y en el mismo lugar. También es necesario que procuremos un cuarto donde no seamos interrumpidos. Pocas personas cuentan habitualmente con esta independencia, pero con un poco de ingenio y de organización nos es posible crearla.

El ejercicio de la meditación discursiva, al comienzo de su aprendizaje, dura quince minutos, el de la meditación afectiva dura media hora.

Dedicar el primer acto del día al ejercicio de la meditación nos ayuda a comenzar con una toma de conciencia, con una ofrenda anticipada de todo lo que vamos a hacer y con el anhelo de efectuarlo según los dictados de nuestro discernimiento más profundo. Durante el sueño hemos asimilado la experiencia de los días ya vividos; en el momento del ejercicio de la mañana podemos usar esa riqueza para prepararnos para el nuevo día con toda la fuerza de nuestra conciencia.

Cuando llega el momento de acostarnos, el día ha terminado; pero las cosas no se terminan simplemente dejándolas, sino acabándolas. Acabamos nuestro día conscientemente, meditando. Nos recogemos en la oración y cerramos ese lapso de experiencia como el artista acaba su obra, con dedicación y amor, en silencio. En la meditación de la noche y en el examen retrospectivo volvemos a recuperar la conciencia que tan fácilmente adormecemos durante la actividad cotidiana.

Si no podemos hacer la meditación de la noche, nos recogemos interiormente por unos minutos. Luego, a través del examen retrospectivo, resumimos la experiencia del día aceptando su contenido y ofrendando las alegrías y las tristezas que hemos vivido; así ordenamos nuestra morada interior. Luego nos predisponemos a dar a nuestro cuerpo el descanso que necesita.

Efectuamos el examen retrospectivo de la siguiente manera:

Hacemos unos instantes de silencio cuidando de no dormirnos en este paso.

A continuación comenzamos a recordar, retrospectivamente, lo acaecido desde el momento de empezar este ejercicio hasta el de despertar por la mañana. Miramos nuestras acciones como si estuviéramos viendo una película, sin detenernos en ningún acontecimiento particular, sin juzgar lo que vemos, hasta llegar al momento de despertar en la mañana. Luego imaginamos que la sangre concentrada en la cabeza baja lentamente hasta el corazón, que allí se purifica, y que sigue descendiendo por todo el cuerpo hasta llegar a la planta de los pies.

Allí termina el ejercicio. No es bueno agregarle ningún otro paso.

Es necesario que hagamos éste, como todos los demás ejercicios ascéticos, en forma escueta y acabada. Las dificultades más comunes que encontramos al hacer el examen retrospectivo son las distracciones y el sueño. La distracción hace que el ejercicio se haga muy largo. El sueño no nos permite terminar el ejercicio. Para evitar las distracciones y el sueño es bueno que no adoptemos posturas muy cómodas y que no hagamos el ejercicio acostados sino más bien sentados o de pie. También nos ayuda hacer durante el día exámenes retrospectivos parciales, que cubran unas pocas horas del día.

Cuando adquirimos suficiente práctica hacemos el examen retrospectivo muy velozmente, en uno o dos minutos. Pero la práctica nos puede exponer a errores. Si hiciéramos el ejercicio visualizando sólo los hechos rutinarios de todos los días, podríamos pasar por alto hechos o actitudes que no queremos revisar o tendemos a ignorar. Como nuestros días siguen una rutina que pocas veces se altera por imprevistos o acontecimientos demasiado relevantes, podríamos caer en el hábito de reducir el examen retrospectivo a un ejercicio repetitivo y, en vez de ver lo que realmente ocurrió, veríamos lo que sabemos que debe de haber ocurrido; visualizaríamos a las personas y a los lugares tal como creemos que son y no como los conocimos ese día en particular.

Cada día tiene algunos momentos en los que tomamos conciencia de cómo nuestras acciones y actitudes habituales producen consecuencias adversas. En esos momentos comenzamos a luchar entre seguir la tendencia a repetir esas situaciones y el deseo de superar esos hábitos. Es muy



importante que visualicemos esas luchas en el examen retrospectivo, para que reconozcamos nuestros hábitos de conducta y podamos dominarlos y superarlos.

Al levantarnos, después de elevar nuestro pensamiento a la Divina Madre, de tomar una ducha y de meditar, hacemos los ejercicios respiratorios. Conviene efectuarlos al aire libre o delante de una ventana abierta, o en una habitación bien ventilada.

Los ejercicios respiratorios tradicionales de Cafh son el Diez-Treinta-Veinte y el Martilleo.

El Diez-Treinta-Veinte lo hacemos de la siguiente manera: de pie, con los pies juntos, el pulgar derecho apretando la fosa nasal derecha, el resto de los dedos extendidos y el brazo izquierdo caído naturalmente al costado del cuerpo. Inspiramos contando hasta diez, mientras levantamos el brazo izquierdo por el costado, hasta tapar la fosa nasal izquierda con el pulgar izquierdo. Juntamos las yemas de los restantes dedos de las dos manos, el índice con el índice; el cordial con el cordial; etc. Retenemos la respiración mientras contamos hasta treinta.

Espiramos lentamente por la fosa nasal derecha, mientras contamos hasta veinte y bajamos el brazo derecho por el costado hasta dejarlo caído en su posición natural. En resumen: la inspiración dura diez segundos o contamos hasta diez; la retención del aliento dura treinta segundos o contamos hasta treinta; la espiración dura veinte segundos o la cuenta respectiva. Es importante que el ritmo de la inspiración y de la espiración sea siempre parejo, desde que comienzan hasta que terminan, y que el movimiento de los brazos se haga despacio, también a lo largo de todo el período correspondiente. También podemos hacer este ejercicio combinado con flexiones: inspiramos contando hasta diez, mientras levantamos el cuerpo en puntas de pie. Mientras retenemos la respiración, hacemos diez flexiones rápidas, de manera que el cuerpo llegue a sentarse sobre los talones en cada una de ellas. Al terminar la última flexión espiramos fuerte y rápidamente, mientras bajamos el brazo derecho hasta su posición natural. *En este caso es muy importante separar un poco los pies y ponerlos paralelos, derechos hacia adelante, para no dañar las rodillas.*

El Martilleo lo hacemos de la siguiente manera: parados, con los pies juntos y las manos en la cintura, inspiramos dilatando el abdomen; luego espiramos con fuerza, dando un golpe hacia adentro con el diafragma y llevando simultáneamente el abdomen hacia la columna vertebral. Hacemos unas ciento veinte inspiraciones y espiraciones por minuto. A este ejercicio le podemos agregar estas variaciones: 1) En la misma posición inspiramos y espiramos el aire a través de los dientes cerrados y los labios abiertos. 2) Con los pies separados, mientras hacemos el martilleo, giramos los brazos hacia atrás, primero el brazo derecho, luego el izquierdo y finalmente ambos a la vez. Después repetimos el ejercicio girando los brazos hacia adelante.

Si nuestra forma de vida es sedentaria es bueno que, para beneficio de la salud, practiquemos algún ejercicio físico o gimnasia adicional todos los días, de acuerdo con la edad, el estado físico y las indicaciones médicas.

## LA MEDITACIÓN DISCURSIVA Y LA IMAGINACIÓN

### *Tercera Enseñanza*

Las ideas hechas que tenemos acerca de la realidad, los prejuicios y el sentido del ridículo, a veces inconsciente, que nos produce el tratar de conectarnos con nuestra imaginación, son trabas que necesitamos superar si queremos hacer ejercicios de meditación, especialmente el de la Meditación Discursiva.

Los ejercicios de meditación son una incursión en lo desconocido. Si tenemos miedo, vergüenza o si simplemente no consideramos la posibilidad de que haya algo más allá de lo que ya sabemos, no podremos meditar.

El proceso de lograr libertad interior consiste, desde un cierto punto de vista, en desarrollar el hábito de ir más allá de lo que ya conocemos. ¿Cómo podríamos trascender nuestras limitaciones si no estuviéramos dispuestos a revisar nuestra visión de nosotros mismos, del mundo y de la vida? En la Meditación Discursiva tenemos la posibilidad de recuperar la libertad mental del niño, que le permite imaginar sin que lo detenga el sentido del ridículo o la incertidumbre.

No siempre llegamos a comprender cabalmente de qué manera nuestra mente está circunscrita a las ideas que ya tenemos formadas, y cómo tenemos predeterminado el alcance de lo que podemos entender. El condicionamiento a aferrarnos a lo que ya conocemos nos hace creer que, cuando llegamos a entender algo, lo que entendemos es un conocimiento cierto y definitivo. Confundimos nuestras comprensiones con verdades absolutas. De nada nos vale que de vez en cuando cambiemos una apreciación o una opinión por otra; si siempre asimilamos la verdad a lo que nuestra mente entiende como tal, nos movemos siempre dentro del mismo campo de posibilidades y tomamos posturas antagónicas con otras apreciaciones u opiniones que también se erigen como verdades absolutas. Esta forma rígida de entender no nos permite trascender nuestro nivel de comprensiones ni comunicarnos con los que piensan en forma diferente de nosotros; tampoco nos da libertad para comprender lo relativo de todos nuestros esquemas.

Además de aceptar que nuestros conocimientos y esquemas mentales necesitan estar sujetos al cambio y de poner en práctica esta comprensión siendo amplios y abiertos, necesitamos desarrollar la imaginación.

Por un lado, es importante que mantengamos clara la distinción entre la realidad y el producto de nuestra imaginación; por otro, también es importante que no perdamos el caudal creativo y expansivo que nos brinda una imaginación rica y cultivada. Para el niño, por ejemplo, distinguir entre realidad y el producto de su imaginación implica un proceso complejo de maduración. A veces este proceso se hace a costa de relegar la imaginación como algo sin valor práctico. Pagamos esta pérdida durante toda la vida sufriendo los efectos de una imaginación truncada.

Los objetos creados por la imaginación del niño son tan reales para él como las cosas materiales que lo rodean. Al no tener una idea formada acerca de lo concreto y de lo imaginario, vive como real todo lo que está en su mente. Y su imaginación existe. Existen sus figuras, sus diálogos internos y sus significados. No hay trabas que se interpongan entre él y lo que imagina. Esto es lo que tenemos que rescatar y aplicar como técnica para lograr la Meditación Discursiva. El trabajo de nuestra mente a este respecto consiste en aprender a trascender los límites impuestos por nuestra idea de creer que ya conocemos toda la realidad, que no existe nada fuera del mundo que creemos conocer. La técnica del ejercicio nos mantiene dentro de parámetros lógicos pero, al mismo tiempo, da rienda suelta a nuestra capacidad de imaginar e incursionar en lo que todavía no conocemos.

En el ejercicio de la Meditación Discursiva aprendemos a utilizar el extraordinario potencial de la imaginación, lo cual es muy diferente de fantasear. La fantasía es un divagar a través de recuerdos y asociaciones o idealizar cosas reales. El ejercicio de la Meditación Discursiva no usa de la fantasía sino de la imaginación; es decir, de la facultad de nuestra mente de representar las imágenes de cosas reales y también de las ideales. Por ello la meditación es para nosotros una puerta que se abre hacia lo desconocido, un puente hacia nuestro inconsciente, una invitación a percibir más allá de las convenciones. No olvidemos que la gran mayoría de los adelantos culturales son el fruto de la imaginación creadora, de la capacidad de la mente de representar lo real y lo ideal.

Esta distinción entre fantasía e imaginación es fundamental. En el trabajo de la imaginación no hay confusión ni idealización; es abrirnos a lo que no conocemos. Cuanto más imaginativo y creativo es el ser humano, más fuerte es su desafío a los esquemas conceptuales aceptados por costumbre.

Aristóteles llamó a la imaginación “la ventana del alma”, remarcando que siempre representa su realidad interior. Por su parte Albert Einstein aseveró que la imaginación es más importante que el conocimiento.

Por supuesto estas afirmaciones deben ser comprendidas dentro de un contexto ya que también se puede decir que el conocimiento cultiva la imaginación y que las expresiones lógicas del pensamiento formal expresan un aspecto de la realidad del alma.

Sin embargo, es fundamental para nuestro desenvolvimiento espiritual que cultivemos la imaginación y que saquemos de ella todo el beneficio que puede ofrecernos.

Los ejercicios de meditación que indica nuestro Método tienen la particularidad de desarrollar nuestra imaginación, no como un fin en sí mismo sino para que a través de ella nos pongamos en contacto con nuestra realidad interior.

La imaginación nos permite resignificar el pasado, viéndolo a la luz del nuestro estado de conciencia actual; nos permite crear un futuro posible, anticiparnos a situaciones, elaborar soluciones y muchas otras cosas más que son imposibles de llevar a cabo en el mundo concreto exterior sin antes imaginarlas. La solución de problemas, el avance científico, el arte, todas las actividades humanas creativas tienen su base en la imaginación.

Sin embargo, el cultivo de la imaginación todavía tiene poca relevancia en la educación escolar común. Se hace hincapié en el desarrollo del pensamiento lineal, lógico y práctico. Suprimos esta falencia educativa instintivamente, por una necesidad de nuestro funcionamiento cerebral y nervioso, usando la imaginación como un medio para procesar información así como también para usarla y aplicarla. Pero, si queremos tomar ventaja de todo nuestro potencial interior, necesitamos cultivar la imaginación en forma deliberada.

Imaginar implica desarrollar pensamientos que tienen cualidades olfativas, visuales, táctiles, afectivas, sin necesidad de experimentar estímulos externos para desarrollarlos. Es así como la imaginación relaciona las emociones, los pensamientos y la fisiología, y les encuentra un lenguaje común.

Estudios científicos prueban que enfocar la imaginación de determinadas maneras puede ayudarnos a desarrollar experiencias de paz, de fuerza, de bienestar. Lo opuesto también es fácil de comprobar: una imaginación exacerbada por conflictos internos puede hacernos ver peligros donde no existen, sentir inseguridad aunque nuestra capacidad sea óptima, o sentir desazón aunque no haya motivos exteriores que la provoquen.

Por todo esto, es indispensable que aprendamos a manejar provechosamente el caudal afectivo-

intelectual que nos proporciona nuestra imaginación.

Como la imaginación es un recurso con el que podemos contar para cambiar nuestras actitudes y estados de ánimo, es importante ejercitarla tanto en la meditación como a lo largo del día.

Imaginemos que estamos en un hermoso lugar, con un espejo de agua cristalino y de color esmeralda, con hermosa vegetación de un perfume dulce y penetrante, con trinos de pájaros que encantan a nuestros oídos; imaginemos que el tiempo se suspende y que nada nos apura, que todos nuestros seres queridos están disfrutando de esta misma paz y quietud... Si somos capaces de sumergirnos en esta beatitud imaginaria, seguramente los latidos de nuestro corazón tendrán un ritmo menor que el habitual, nuestro sistema endocrino reflejará nuestra tranquilidad, nuestro rostro se distenderá y, por sobre todo, tendremos una visión de nuestra vida muy diferente de cuando estamos llevando a cabo discusiones imaginarias con alguien o alimentando nuestro enojo porque anticipamos, imaginando, que las cosas no nos saldrán como deseamos. Cuando sonreímos aunque no sintamos deseos de sonreír, cuando adoptamos posturas que corresponden a estados de apertura interior, de confianza, atención y dignidad, aunque no tengamos estos sentimientos al iniciar la práctica, aprendemos a desarrollarlos a voluntad. Enfocar la imaginación a voluntad en forma positiva tiene una importancia fundamental para nuestro bienestar y adelanto.

Por otra parte, la imaginación nos permite ver nuestras ideas, nuestros pensamientos y nuestras interpretaciones sin las distorsiones que nos imponen nuestras defensas y justificaciones. Una computadora, a través de programas, nos permite amueblar una casa, verla por dentro desde diferentes ángulos, cambiar de ubicación los objetos a nuestro placer y anticipar los efectos que producen un modo u otro de decorar, antes de hacer el esfuerzo y el gasto de pintar, comprar muebles y tomar decisiones que después no podremos cambiar fácilmente.

Del mismo modo, si nos internamos en nuestra realidad interior, más allá de las racionalizaciones, expectativas y análisis generados por nuestros esquemas, nos vemos, nos conocemos y tomamos contacto con nuestra fuente de fuerza y visión. Es así que, con nuestra imaginación creadora y nuestra voluntad de desenvolvimiento, podemos elegir formas de vida, actitudes y acciones acordes con nuestro ideal.

A través de la imaginación entramos en contacto con funciones de nuestro sistema nervioso a las cuales de otra forma no tenemos acceso. La imaginación es el lenguaje natural de la mayor parte del sistema nervioso. Las investigaciones científicas describen el cerebro humano y sus dos hemisferios: uno piensa con palabras y con lógica, el otro piensa con imágenes y sentimientos. Uno procesa la información secuencialmente, el otro simultáneamente. Uno nos muestra nuestra vida como un desarrollo lineal de experiencias, el otro puede mostrarnos nuestra vida dentro de contextos muy amplios y muy complejos, simultáneamente. Aunque esta explicación es muy rudimentaria y una simplificación didáctica, nos ayuda a puntualizar la necesidad de desarrollar toda la potencialidad de nuestro cerebro.

La imaginación bien llevada y aplicada puede mostrarnos conexiones y relaciones entre experiencias, eventos y situaciones que desde el punto de vista lineal no alcanzamos a comprender. Si imaginariamente extendiéramos indefinidamente esta visión simultánea de nuestra experiencia, podríamos imaginarnos como partícipes integrales de toda la realidad. Este tipo de uso de nuestra imaginación puede prepararnos para la Invocación y la Respuesta del ejercicio de la Meditación Discursiva.

El tiempo que dedicamos a crear imágenes positivas a voluntad y a aplicarlas en la oración, es una inversión en desenvolvimiento espiritual, pues esta actividad nos ayuda a desarrollar más capacidad para descubrir nuestras posibilidades reales, más claridad respecto de nuestros procesos interiores,

más aceptación y comprensión de nosotros mismos.

Al aprender a imaginar a voluntad imágenes simples nos preparamos para efectuar la Meditación Afectiva. Si a ello agregamos los efectos cerebro-espinales de esa meditación, entenderemos por qué nuestro Método nos dice que

La meditación es la fuerza interior del alma y su ejercicio el hábito para conseguirla.

En cuanto el aspirante ingrese a Cafh se le enseñará el ejercicio de meditación y se lo ayudará para que adquiera el hábito de meditar.

El papel de la imaginación en el ejercicio de la meditación consiste en destrabar nuestro potencial creativo, a relacionarnos con lo divino y a conectarnos con aspectos de nuestra vida a los cuales comúnmente no tenemos franco acceso: anhelos, posibilidades, ideales, necesidad de amar y ofrendar. Paulatinamente la imaginación nos va abriendo el camino hacia lo que el ajetreo de la vida nos hace olvidar o dejar de lado.

Es necesario recordar aquí que la imaginación por sí sola no produce el desenvolvimiento.

La imaginación cumple un rol dentro del contexto de nuestro trabajo interior. Este trabajo incluye:

Fe en nuestro desenvolvimiento

. Aceptación de nosotros mismos

. Ejercicio de la voluntad

. Vida ordenada

. Relaciones sanas

. Actitud de servicio

. Fijación interior

Dentro de este contexto, la imaginación es indispensable para que los ejercicios de meditación nos lleven más allá del mero discurso y de lo que ya conocemos.

Si no interviene la imaginación, si hacemos el ejercicio de meditación en forma rutinaria, si ya sabemos lo que hay que decir, si creemos que ya no hay nada por descubrir, todo consistirá en repetir frases y en manejar las palabras justas para cada uno de los temas de meditación. Si bien este tipo de repetición tiene el valor de hacernos recordar lo que queremos tener presente, no nos lleva más allá de donde estamos. Cuando en el momento de hacer la meditación procedemos de esta manera, es indudable que estamos haciendo un ejercicio intelectual, pero no estamos haciendo realmente el ejercicio de meditación que describimos aquí.

Podría ocurrir que lo que al principio de nuestro aprendizaje del ejercicio de meditación significó un descubrimiento interior y, especialmente, un momento en el que conseguíamos un cambio notorio en nuestro estado mental, se transforme luego en una repetición, sin que haya renovación. Repetir, aunque sea en forma ordenada y metódica, lo que ya sabemos acerca de lo que creemos ser, de lo que nos ocurre y de lo que necesitamos, sería continuar en el estado mental habitual. Meditar asentándonos en un conjunto de ideas hechas no nos llevaría más allá del lugar donde comenzamos; meditar de esa manera no nos ayudaría a trascender nuestras limitaciones.

Por otra parte, el ejercicio de meditación no nos garantiza descubrimientos permanentes, pero sí nos da la posibilidad de cambiar nuestro estado mental habitual por otro de mayor lucidez y conciencia. Como anotábamos más arriba, para que el ejercicio tenga esta característica es necesario que trabajemos no sólo con nuestra fe sino también con nuestra imaginación. Es así como este simple

ejercicio se transforma en una ventana abierta hacia nuestro propio interior que nos muestra nuestras posibilidades reales.

Quizá una analogía nos ayude a precisar la necesidad de poder producir un cambio en nuestro estado mental. El estado del sueño es diferente del estado de vigilia. Aunque todas las noches soñemos lo mismo, el sueño de cada noche no pierde su intensidad emocional ni su significado. Pero no podemos tener esa experiencia durante la vigilia. Cuando estamos despiertos podemos acordarnos y revivir el sueño; pero el recuerdo del sueño es completamente diferente de la vivencia del mismo. Aunque el estado de la mente al meditar no es comparable al del sueño, tampoco se puede comparar con el estado de vigilia habitual en nosotros. Si para meditar usáramos solamente del razonamiento y de la memoria no lograríamos el estado de meditación, y lo que diríamos en el ejercicio no tendría un valor distinto de lo que decimos fuera de él.

Cuando vamos a meditar tratamos de dejar de lado los deseos, las preocupaciones y las tensiones de la vida cotidiana; nos disponemos a “emprender un viaje hacia nuestro interior”. Nuestra actitud se podría comparar a la que tenemos cuando hacemos un viaje llevando un equipaje muy liviano, solo lo indispensable, con la disposición a ver nuevos paisajes, a descubrir nuevas vistas, y a encontrar buena compañía para esta experiencia. La imaginación creadora nos permite dejar el bagaje de lo que ya conocemos y encontrar a la Divina Madre como imagen de lo divino y guía de nuestras exploraciones. Con esta disposición nos lanzamos a nuestro espacio interior, ese universo desconocido que necesitamos explorar y traer a nuestra conciencia.

En la invocación partimos de donde estamos. Cuando viajamos, iniciamos el trayecto en el lugar en el que nos encontramos. En el ejercicio ocurre lo mismo. Tenemos que partir de nuestra realidad actual, expresarnos sin ninguna traba, sin vergüenza, sin temores ni expectativas, para que se manifiesten completamente todos los aspectos de nuestra alma tal como son ahora, en el presente. Es muy importante aceptarnos a nosotros mismos para poder vernos como somos. Una persona decía a este respecto: “Yo no aceptaba que podía tener esas características contradictorias, por eso no podía salir del círculo vicioso en el que me encontraba”. Para que la aceptación de nosotros mismos sea posible necesitamos dejar a un lado la autocomplacencia, la autocompasión, los juicios sobre nosotros mismos y sobre los demás y, muy especialmente, la justificación de lo que vamos descubriendo en nosotros, pero censuraríamos en otros. Todo lo que somos tiene que aparecer tal como es. En esta apertura se podrán manifestar plenamente nuestra fuerza espiritual, nuestra vocación de ofrenda y la Divina Madre como presencia divina en nuestra alma.

Si para nosotros la Divina Madre es sólo un nombre, Ella será solo un nombre sin eco en nuestra alma. Si para nosotros la Divina Madre es sólo una figura, Ella será solo una figura de fondo en el escenario de una vida centrada en nosotros mismos. Si para nosotros la Divina Madre es una presencia y una voz, Ella estará siempre presente en nuestra alma con Su voz y Su luz, y nos hablará.

No conocemos todas las posibilidades de nuestra mente ni su verdadera naturaleza; tampoco podemos precisar los límites de la realidad. No sabemos de qué profundos estratos de la mente proviene la voz de la Divina Madre. Pero sí sabemos que si no superamos nuestros propios límites nuestro mundo se reducirá a una sobrevivencia sin horizontes. La Divina Madre nos espera en la otra orilla del extenso río que nos separa de Ella - lo que no sabemos - y nos alienta a cruzar el puente que nos tiende: el del conocimiento de nosotros mismos.

## EJERCICIOS DE DETENCIÓN

### *Cuarta Enseñanza*

Comenzamos el ejercicio de la meditación sentándonos. Un hecho tan simple como es el de sentarnos puede significar un cambio importante en ciertos momentos de nuestra vida.

Estamos acostumbrados a sentarnos para hacer algo: trabajar, comer, conversar, distraernos o descansar. En el ejercicio de meditación aprendemos a sentarnos para pensar en forma imaginativa, ordenada y metódica. Además, nos sentamos todos los días en el mismo lugar, a la misma hora, para pensar en forma deliberada y con el estado de conciencia más amplio que podemos conseguir.

La primera dificultad que se nos presenta no está en el ejercicio mismo sino en poder llegar al lugar establecido y sentarnos. Esto es, de por sí, un ejercicio ascético. Sentarnos con la disposición para meditar significa detenernos, cortar el flujo de la actividad exterior y de los procesos mentales habituales. Nuestra mente está acostumbrada a seguir por los carriles conocidos, a pensar en función de acciones o a descansar sumiéndose en la divagación. Pensar en quietud, sin hacer algo determinado es, en el comienzo, como estar ante un vacío del cual queremos escapar. Nuestra mente rechaza la detención; quiere la libertad relativa que da la falta de disciplina. Su puerta de escape son las excusas, los pretextos y también las presiones de una vida ajetreada: “hay mucho para hacer, el tiempo es poco, mejor postergar la meditación para mañana, cuando tenga más tiempo”.

Comenzamos a meditar cuando nos sentamos, aunque no podamos aquietar la mente. A veces pensamos que permanecer sentados mientras nuestra mente divaga es perder el tiempo. Pero ésta es una más de las racionalizaciones que hacemos para no sujetarnos al ejercicio.

¿Cómo evitar esta celada?

Para controlar la mente empezamos por aquietar el cuerpo sentándonos. Así como la inquietud mental produce inquietud en el cuerpo, así también la quietud del cuerpo induce quietud en la mente.

Una vez que nos sentamos es bueno comenzar el ejercicio inmediatamente o después de un muy breve silencio mental. Si esperáramos demasiado para empezarlo daríamos lugar a que aparezcan distracciones. Durante el ejercicio, nuestra mente se ordena, nuestro cuerpo se aquieta y podemos sumergirnos más y más en el tema que hemos elegido.

A veces, aun después de mucha práctica, nos parece que retrocedemos en nuestra ascética porque nos resulta muy difícil concentrarnos y hacer el ejercicio de meditación. No hemos de desalentarnos si no podemos realizar el ejercicio tal cual estábamos acostumbrados; lo importante es mantenernos sentados a la hora establecida, haciendo el esfuerzo de volver una y otra vez a enfocar nuestra atención cuando nos encontramos divagando. Así, además de transformar nuestra distracción en una meditación, vamos adquiriendo dominio sobre nosotros mismos.

A veces buscamos una excusa para disimular nuestra falta de voluntad para sentarnos con el objeto de aprender a controlar nuestra mente: pensamos que no necesitamos hacer ejercicios de meditación y que nuestra mente está bien así como está. Si escucháramos estas excusas nos haríamos dependientes de nuestros estados mentales y emotivos; si dejáramos de meditar cuando nos atraen otros asuntos, nunca saldríamos del círculo vicioso de nuestros mecanismos de defensa que tratan de mantener el statu quo y la complacencia con nuestro estado de ignorancia.

También las emociones a veces nos juegan una mala pasada. En los ejercicios de meditación, así como trabajamos con palabras, ideas e imágenes, también trabajamos sobre nuestras emociones, las cuales naturalmente tendemos a exacerbar. Tenemos que tener en cuenta que en los ejercicios es perjudicial avivar exageradamente la emotividad, porque tal cosa produce un efecto contrario a la serenidad buscada en el ejercicio.

Podemos hacer el ejercicio de meditación en forma vocal o mental. El ejercicio mental es más difícil de lograr que el vocal porque la palabra hablada es un apoyo eficaz que atrapa a la mente y evita distracciones. Sin embargo, es bueno que nos esforcemos por practicar de vez en cuando el ejercicio mental, pues nos ayuda a no limitarnos dentro del contexto de los pensamientos habituales, siempre verbalizados. También es una preparación para desarrollar la capacidad intuitiva y analógica.

Por otro lado, una vez que estamos habituados al ejercicio mental conviene alternarlo con el ejercicio vocal. El ejercicio vocalizado nos circunscribe en la técnica y nos disciplina.

Si bien cuando comenzamos a aprender el ejercicio de la Meditación Discursiva lo hacemos en quince minutos, cuando adquirimos práctica es bueno dedicarle media hora.

El ejercicio consta de tres pasos: Invocación, Espera y Respuesta. Cada paso dura diez minutos.

El ejercicio se comienza repitiendo tres veces: “Meditación Discursiva. Tema:... Efecto:...” Al comenzar la Invocación decimos: “Invocación”. Al comenzar la Espera decimos:

“Espera”. Al comenzar la Respuesta decimos: “Respuesta”. Cuando terminamos el ejercicio decimos: “Paz”.

Cuando estamos en condiciones -cuando ya dominamos los temas de meditación y podemos hacer el ejercicio respetando la técnica, sin distracciones- pasamos a la Meditación Afectiva.

Cuando aprendamos la Meditación Afectiva no hemos de menospreciar la Meditación Discursiva, ya que su práctica es muy provechosa, y podemos volver a ella aun después de haber aprendido y practicado otros tipos de meditación. Por ejemplo, cuando sentimos la necesidad de simplificar la Meditación Afectiva, el esquema de la Meditación Discursiva nos ayuda a lograr una Meditación Afectiva más simple y profunda.

Una vez que logramos dominar nuestro cuerpo y nuestra mente a través del ejercicio de meditación, podemos practicar muchas veces durante el día el ejercicio de detención, sin que ello implique sentarnos en una silla y hacer una meditación formal.

El ejercicio de detención consiste en tomar conciencia de los procesos condicionados que atrapan nuestra mente en el afán y la ansiedad. Para detenernos, nos podemos ayudar con preguntas como éstas: “¿Qué estoy haciendo? ¿Por qué motivo? ¿Con qué objetivo? ¿Corresponde con lo que realmente anhelo realizar en mi vida?” Luego, cuando adquirimos práctica, cada vez que nos detenemos comprendemos y discernimos nuestra situación en ese momento y, con el tiempo, esta conciencia nos acompaña siempre. Nuestra alma aprende a quedarse expectante mientras el cuerpo y las funciones mentales cumplen su trabajo.



## LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Invocación

### *Quinta Enseñanza*

¿A quién invocar?

La idea y el nombre de la Divina Madre son algo nuevo para algunos de nosotros al comienzo del Camino. Por eso a veces preferimos invocar a imágenes de nuestra devoción que nos resultan más familiares. Algunos decimos que no creemos ni en entidades ni en imágenes e invocamos dirigiéndonos a nuestra propia alma. Creemos en nuestra alma. Otros invocamos a la mente superior porque creemos en ella. Algunos decimos que no creemos en nada; hacemos de la Invocación una argumentación. Creemos en la argumentación.

Si bien la Meditación Discursiva se basa sobre la fe, el contenido del ejercicio de la meditación no es un artículo de fe. Estamos tan condicionados a asociar los ejercicios ascéticos con una creencia particular que tardamos en comprender la libertad interior que permite la Ascética de la Renuncia.

A veces la resistencia a invocar a la Divina Madre nos viene de la idea que tenemos de que no podemos visualizarla. Sin embargo, invocar a la Divina Madre no implica necesariamente ver una figura. Algunos necesitamos dibujar mentalmente una imagen de la Divina Madre.

Otros no lo logramos nunca; por ello cada uno de nosotros ha de proceder de acuerdo con sus características particulares.

Es bueno que nos acostumbremos a invocar a la Divina Madre, sea que podamos hacernos una imagen de Ella o no. En “La Vida Espiritual de Cafh” leemos:

“Los Hijos y las Hijas acostumbran a reverenciar a Dios en su aspecto de origen del universo en la imagen femenina de la Divina Madre.

La imagen de la Divina Madre es en Cafh el principal punto de atención y veneración como expresión de la obra, el amor y la omnipotencia de Dios.”

En la Invocación nombramos a la Divina Madre. Su nombre es el punto sobre el cual nos apoyamos para forjar la presencia divina en nuestra alma: la representación formal o abstracta, sensible o no, de Dios.

La invocación sincera a la Divina Madre despierta en nosotros el respeto reverente a lo desconocido; es decir, nos abre una puerta hacia lo divino.

Para lanzar nuestra alma con plena libertad hacia lo divino es necesario que no tengamos ideas hechas al respecto y distingamos entre los atributos divinos -proyecciones de nuestra percepción limitada de la realidad- y lo divino. No obstante, los apoyos son buenos si los usamos para elevar nuestro estado mental.

Cuestionar la fe, lo divino, o pretender definir la realidad última dentro de los parámetros de lo que conocemos, no son actitudes que nos ayudan en el ejercicio de la meditación. El ejercicio de la meditación se basa en la fe simple, en la confianza en nuestro desenvolvimiento y es, por sobre todo, un ejercicio técnico, cerebro-espinal. Su finalidad no es hacer disquisiciones sobre teorías espirituales que no podemos probar.

Crear que tanto la percepción que tenemos de quienes somos como nuestras creencias son la verdad, pone vallas entre nosotros y lo divino. Las ideas hechas, los deseos, los prejuicios, los complejos, la soberbia, desplazan nuestra necesidad de comunicación con lo divino y la reemplazan con lo que se acomoda más a nuestros imperativos y actitudes habituales. Lo divino - o la Divina Madre, o Dios -

pasa a ser sólo un nombre que aplicamos a diferentes interpretaciones. Para aprender a invocar es necesario que descartemos estas actitudes y que cultivemos la humildad, la apertura mental, la seguridad de la Presencia divina en nosotros.

Otra actitud que va en detrimento de la capacidad de invocar es la de esperar recibir los bienes espirituales que creemos necesitar. Cuando vemos a lo divino como la proyección de una figura proveedora de bienes y de gracias nos acostumbramos a pedir. Lo primero que pedimos es lo que nuestra educación y nuestros deseos nos dicen que debemos pedir. No nos conocemos a nosotros mismos y no nos damos cuenta de ello; creemos que sabemos quiénes somos y qué nos falta. A esta sensación de carencia la llamamos falta de plenitud. Pedimos entonces plenitud como si fuera ésta un bien que nos ha de venir desde afuera, siempre guardando una distancia entre nosotros y lo divino que nos permita mantener nuestras defensas y sostener la imagen que tenemos de nosotros mismos. Pedimos argumentando, dando razones, hilvanando un discurso. En estos casos, la Invocación se basa sobre lo convencional.

Cuando creemos que el ejercicio de la meditación es decir un discurso, nos apabullamos y tememos no ser capaces de decirlo bien. Cuando, por un fin didáctico, tenemos que hacer el ejercicio delante de otros, sufrimos porque tememos ser juzgados; cuando meditamos solos sufrimos pensando si lo estamos haciendo bien o no; tenemos escrúpulos. A veces hasta llegamos a pensar que no tenemos capacidad para meditar. Algunos de nosotros tenemos capacidad para hacer discursos brillantes y nos enamoramos de esa capacidad. Gozamos discurrendo. Otras veces nos sentimos inclinados a hacer de la Invocación un largo lamento, una enumeración de las penas que sufrimos, o bien una queja por los males del mundo que tenemos que padecer. Es decir, desvirtuamos la Invocación transformándola en una queja habitual.

La Ascética de la Renuncia y la Mística del Corazón nos enseñan a transmutar todas estas actitudes contraproducentes en una actitud de apertura, de sinceridad ante nosotros mismos, de confianza en lo divino, de fe en nuestras posibilidades de trascendencia.

¿Cómo invocar?

Cuando somos abiertos y honestos al considerar nuestra propia situación, el ejercicio de la meditación profundiza nuestra comprensión y expande nuestro estado de conciencia, ayudándonos a superar el hábito de la auto justificación. De esta manera, poco a poco aprendemos a conocernos mejor, a comunicarnos con la Divina Madre y a hacer de nuestra Invocación una conversación más íntima y sincera con Ella.

En la Invocación creamos una imagen de la Divina Madre, le damos vida y conversamos con Ella. Esta imagen se hace nuestra compañera y confidente. A Ella le abrimos nuestro corazón y de Ella recibimos luz, consuelo y fuerza. Aunque el diálogo sea imaginativo, este diálogo sirve para que nos conectemos con aspectos de nuestra alma que generalmente permanecen desconocidos aun ante nosotros mismos, y para que podamos superar los límites impuestos por el qué dirán, los prejuicios, y las convenciones.

Está bien que invoquemos el nombre de la Divina Madre y que digamos muchas veces durante la meditación: “Te amo, Divina Madre”. Pero no es conveniente que nos limitemos dentro de prácticas preestablecidas porque podemos caer en una mera repetición de lo que ya hemos aprendido, o de una fórmula que alguna vez nos permitió lograr alguna sensación agradable y que deseamos revivir. Lo importante es bucear en las profundidades de nuestra alma y lanzarnos a la búsqueda de lo divino desconocido.

En resumen, el paso de la Invocación en la Meditación Discursiva nos enseña a abrir nuestra alma

sin reservas a lo divino en la imagen o idea de la Divina Madre, a amarla y hacerla nuestra confidente y amiga. La Invocación nos enseña a centrarnos en nuestra vocación y a alimentar nuestro anhelo de desenvolvimiento.

## LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Espera

### *Sexta Enseñanza*

La técnica del ejercicio indica que después del primer paso en el cual invocamos a la Divina Madre y le abrimos nuestra alma, hacemos el segundo paso, la Espera. Esperar no es tan difícil cuando sabemos qué esperamos; pero para esperar haciendo silencio interior, sin expectativas, necesitamos dominar los movimientos mentales. Esto requiere ejercitación.

Cuando comenzamos a aprender el ejercicio es común que tengamos respuestas pre establecidas para las preguntas y pedidos que hacemos en la Invocación. Como la Invocación sigue las líneas naturales y habituales de nuestra mente, detrás de nuestras palabras nos vamos respondiendo automáticamente mientras hacemos la Invocación. Seguimos funcionando según nuestros condicionamientos.

El tiempo de Espera nos resulta entonces difícil. Por un lado, ya tenemos las respuestas que esperábamos; por el otro, nos sentimos incómodos cuando tratamos de hacer silencio. Para superar estas trabas nos ayuda encarar el paso de la Espera como un ejercicio en sí mismo, que nos enseña a hacer silencio, en estado de atención.

Esperar dentro del ejercicio de meditación tiene varios componentes: silencio, paciencia, calma, esperanza, atención.

¿Cómo hacer para lograr este paso del ejercicio?

Hay métodos diversos para tratar de lograr silencio interior. Algunos enseñan a aplicar la voluntad para frenar el fluir del pensamiento. Este sistema no siempre da buenos resultados. La mayoría de las veces el esfuerzo de la voluntad carga con mayor fuerza los pensamientos que nos distraen y, sin que nos demos cuenta, nuestra mente se va a otro mundo, muy distante del de la meditación. Nuestra mente tiende a traer imágenes, asociaciones y recuerdos con los que alimenta la trama del monólogo interno, y el silencio de la Espera se desvanece.

Estamos tan acostumbrados a identificarnos con nuestra corriente de pensamiento que nos resulta muy difícil desligarnos del constante bullicio que genera. Cuando no podemos detener los pensamientos, tenemos que dejarlos fluir sin identificarnos con ellos; es decir, dejar de poner nuestra atención en ese bullicio y concentrarnos en un punto elegido a voluntad. En el caso de la Meditación Discursiva, centramos nuestra atención en la actitud pasiva y expectante de paciencia y calma: la eternidad frente a nosotros para que la Divina Madre nos responda.

Esta práctica es más simple de lo que parece y, cuando perseveramos en ella, llega el momento en el que la corriente mental deja de molestarnos y no interfiere con nuestra atención, que simplemente espera. El fluir del pensamiento se hace como un telón de fondo que no percibimos cuando nos mantenemos expectantes ante la Divina Madre. Si logramos este estado aunque sea una vez, la paz y el bienestar que experimentamos, es suficiente para estimularnos a cultivarlo siempre.

Como la Espera requiere poner la atención expectante más allá de los vaivenes mentales, la confundimos con silencio. Pero el silencio no dice todo lo que la Espera significa. En la Espera *aguardamos*; lo hacemos sin imaginar, sin prever, sin elucubrar, sin esforzar ninguna de las funciones de nuestra mente. Quedamos quietos, en Espera, aguardando con esperanza, pero sin expectativas.

Podríamos afirmar que la Espera es el paso fundamental del ejercicio de la Meditación Discursiva. Sin la Espera, la Respuesta no dejaría de ser convencional. Para llegar al tipo de respuestas que ya

Conocemos, no necesitamos hacer ejercicios. Por eso, para que la Respuesta nos lleve más allá de lo que ya sabemos y pensamos, necesitamos aprender a Esperar.

En la Invocación elevamos nuestra alma hacia lo más excelso que podemos concebir; en la Espera nuestra quietud reconoce que llegamos al límite y que para ir más allá necesitamos de la asistencia divina para reconocer y recorrer el camino.

La Espera es entonces silencio y actitud expectante; es paciencia y esperanza; es atención y quietud. Es esperar con toda el alma concentrada en el presente, sumida en la inmovilidad como si nuestra medida fuera la eternidad.

## LA MEDITACIÓN DISCURSIVA - La Respuesta

### *Séptima Enseñanza*

La palabra Respuesta puede llevarnos a pensar que el ejercicio de meditación tiene que satisfacer nuestras preguntas, dudas o dificultades. También podríamos pensar que la Respuesta es un efecto que se produce en nuestra alma por el hecho de practicar el ejercicio. Sin embargo, no deberíamos encuadrar el paso de la Respuesta dentro de lo que podríamos llamar réplica, confirmación o contradicción de lo que pensamos o de lo que pedimos sino apertura a lo que llegue a nuestra alma después de la Espera.

Cuando meditamos, atendemos a nuestra conciencia superior, es decir, logramos el estado de conciencia más alto que somos capaces de alcanzar y nos mantenemos en él. En la Invocación abrimos nuestra alma a la Divina Madre. En la Espera, practicamos la atención para poder alcanzar un estado quietud, de atención expectante. En la Respuesta dejamos fluir lo que nos sugiere el estado de conciencia que hemos alcanzado.

Algunas veces nos preguntamos qué valor puede tener una respuesta dada por nosotros mismos. La diferencia entre respuestas y la Respuesta del ejercicio está dada por el nivel del estado de conciencia desde el cual respondemos. El valor de la meditación consiste en permitirnos alcanzar estados de conciencia más profundos que los habituales.

El ejercicio de la meditación no hace que alguien o algo nos dé respuestas novedosas o soluciones mágicas a nuestras dificultades. Si esperaríamos revelaciones que nos lleguen desde afuera nos decepcionaríamos. Estas expectativas nos impedirían profundizar en nuestro estado de conciencia y nos llevarían a escapar de nosotros mismos, buscando que de algún modo alguien o algo haga el trabajo interior que tenemos que realizar nosotros.

El ejercicio de la Meditación Discursiva es un esfuerzo sistemático para profundizar nuestro estado de conciencia. Como corresponde a toda ejercitación, tenemos que hacer el ejercicio respetando la técnica. Esta ejercitación indudablemente produce cambios que nos permiten alcanzar respuestas más genuinas y profundas que las que habitualmente obtenemos cuando operamos dentro de nuestro estado de conciencia ordinario.

No siempre percibimos los resultados de los ejercicios ascéticos que practicamos. Como el efecto de la Ascética de la Renuncia es la profundización paulatina de nuestro estado de conciencia, vamos cambiando sin notarlo, sin grandes saltos en nuestra conducta.

Es bueno distinguir entre los ejercicios de la Ascética de la Renuncia y las prácticas que se efectúan para desarrollar poderes mentales. Estas últimas dan resultados que consolidan más y más el estado de conciencia con el que se las practica, intensificando el poder de la memoria, la concentración y la voluntad. En cambio, el resultado de la Ascética de la Renuncia es la Mística del Corazón; es decir, la expansión del estado de conciencia.

A veces nos hacemos una idea del resultado que debemos obtener a través de nuestras ejercitaciones que no condice con la finalidad de éstas. Como no logramos satisfacer esa expectativa, nos desanimamos y sentimos que perdemos el tiempo. Hacernos una idea errónea de la finalidad de la Ascética es uno de los obstáculos que más traba nuestro desenvolvimiento espiritual. Es por ello que el Método de Cafh enfatiza la idea de la ascética sin logro; no porque no haya un logro real y contundente en la Ascética de la Renuncia, sino porque al ser el logro la expansión de nuestro estado de conciencia, no podemos anticiparlo: es algo que, simplemente, va ocurriendo en nosotros.

La Ascética de la Renuncia presupone un proceso que va de lo conocido a lo desconocido; no podemos anticipar lo que lograremos en una etapa posterior. Cuando imaginamos conquistas, lo hacemos en función de lo que ya conocemos. Es decir, cuando estamos en una actitud de expectativa, mientras creemos que miramos hacia adelante, en realidad miramos hacia atrás, hacia lo que ya conocemos.

La Ascética de la Renuncia nos lleva a enfocar en un único logro: la expansión de nuestra conciencia hacia la inconmensurabilidad de lo divino. En otras palabras, la Unión Substancial de nuestra alma con la Divina Madre. La profundización de la conducta moral y del sentido de responsabilidad, el desarrollo de la atención y de las demás facultades mentales, son logros que se dan por la práctica de la Ascética, pero no son fines en sí mismos para nosotros. Lo que buscamos, el punto focal de nuestra intención es la Unión Substancial. Es por ello que todos nuestros ejercicios ascéticos conducen hacia ese fin. Respecto de la práctica del ejercicio de la Meditación Discursiva esto quiere decir que en la Respuesta, quien tiene voz es nuestra vocación, nuestra comprensión más profunda. Estos son los márgenes dentro de los cuales orientamos nuestra atención. No nos dejamos llevar por una inspiración del momento ni por los estados de conciencia ordinarios.

En los comienzos de nuestra práctica de la meditación nos resulta difícil sobreponernos a las ideas convencionales con las que estamos acostumbrados a manejar nuestros pensamientos. El problema con estas ideas convencionales es que siempre nos dan el mismo tipo de respuesta a nuestros interrogantes. A veces esas respuestas nos parecen sensatas, lógicas e indiscutibles; pero la aparente sensatez depende del esquema dentro del cual se generan.

Generalmente llamamos sensata a una respuesta cuando está de acuerdo con el objetivo que perseguimos. Si tenemos un objetivo concreto, consideraremos sensata una respuesta que nos conduzca a ese objetivo concreto; si nuestro objetivo es la expansión de nuestra conciencia, la respuesta que satisfaga este objetivo tendrá que surgir de nuestro discernimiento vocacional.

Como nuestro anhelo es el desenvolvimiento espiritual, en nuestros ejercicios de meditación y a través de todos los Temas, elegimos sólo la Respuesta que nos acerque a la Unión Divina. Necesitamos esta Respuesta y la buscamos en la Invocación, la aguardamos en atención expectante en la Espera y la elaboramos en la Respuesta. Insistimos sobre el mismo punto hasta que llegamos a hacer que esa respuesta profunda sea una respuesta espontánea en el paso de la Respuesta. Para que eso ocurra, además de hacer el ejercicio, aplicamos la Respuesta a nuestra vida diaria: pensamiento, sentimiento y conducta mancomunados en el cumplimiento de nuestro único fin.

Al superar el esquema de las ideas convencionales, nuestra mente adquiere libertad suficiente como para ir más allá de lo que ya creemos saber, de las ideas hechas, de los prejuicios y, sobre todo, adquirimos capacidad para vislumbrar un destino diferente de la repetición automática de experiencias ya vividas.

La Respuesta a la que nos introduce el ejercicio de la Meditación Discursiva nos abre el camino hacia la Respuesta Espiritual, hacia el mundo mental de las ideas-estado. Comprendemos que no somos entes aislados sino una unidad con todo lo creado. La Respuesta Espiritual nos dice:

“Cuando hayas aprendido que las corrientes vitales que salen de ti recorren el universo y a ti vuelven, trayéndote la dádiva de la Eternidad recorrida, serás invencible y tu espada ya no se quebrará nunca y no habrá quien pueda en contra de ella.” (Los Mensajes I)

## PERSEVERANCIA EN LOS EJERCICIOS

### *Octava Enseñanza*

Algunas de las características de nuestra cultura nos llevan a buscar gratificación inmediata, resultados espectaculares con esfuerzo mínimo y objetivos a corto plazo que, aunque posiblemente placenteros en el presente, muchas veces tienen efectos negativos a largo plazo. Estamos más acostumbrados a vivir para el aquí y ahora, sin mirar mucho a las consecuencias, que a construir un modo de vida que contemple nuestra experiencia como un todo: presente, pasado y futuro.

Lo que somos hoy en gran medida es resultado de nuestra vida hasta este momento. Nuestro futuro se construye con el uso que hacemos en el presente de las posibilidades actuales y del caudal de experiencias, energía y conocimientos generados en el pasado.

Al hablar de Camino en el contexto de nuestro desenvolvimiento espiritual, estamos enfatizando esta idea: dar dirección a nuestra vida usando del tiempo con que contamos sobre esta tierra de manera que nuestras experiencias nos ayuden a expandir nuestro estado de conciencia. Diagramamos nuestro camino de vida utilizando al máximo la experiencia pasada, valorando y aprovechando las posibilidades presentes y considerando cuidadosamente las consecuencias futuras de nuestra conducta presente. Si viviéramos movidos por nuestros impulsos y siguiendo ciegos los pasos de la ignorancia, sembraríamos para el futuro semillas de dolor y de miseria y, desde un punto de vista quizá simplista, recorreríamos una senda con dirección opuesta a la del camino espiritual.

Cafh nos brinda medios para diagramar nuestro camino de vida: el Método, la Enseñanza, la dirección espiritual. Pero estos medios tienen que ser implementados en nuestra conducta, en la forma en que pensamos y sentimos, en cómo elegimos las prioridades, en qué basamos nuestra forma de tomar decisiones.

Uno de los medios más eficaces para no perder de vista nuestro Camino es el ejercicio de la meditación. Sin embargo, por los motivos que señalábamos en el primer párrafo de esta enseñanza, es posible que caigamos en el error de desestimar su valor.

Una vez que dominamos la técnica del ejercicio de meditación, solemos sufrir un período de aridez. Como ya no necesitamos prestar tanta atención para realizar el ejercicio, comenzamos a tener dificultades; a veces nos distraemos, otras nos sobrevienen el sueño. Este problema es de vital importancia y tenemos que prestarle gran atención pues insensiblemente nos lleva hacia racionalizaciones que nos hacen pensar que ya no necesitamos practicar más ejercicios. Nos podríamos justificar diciendo, por ejemplo, que el ejercicio de la meditación es un obstáculo que nos impide seguir adelante, que le quita posibilidades a nuestras mentes, que ha llegado el momento de dar libertad a nuestro pensamiento y que, por lo tanto, lo más conveniente es abandonar su práctica. Nos engañaríamos pensando que hemos trascendido el ejercicio de la meditación y también la ascética exterior.

Esto puede pasarnos también, aunque hayamos alcanzado estados notables en la meditación. En estos casos nos preguntamos cómo nos pueden ocurrir tales cosas. La respuesta es simple. Cuando abandonamos el ejercicio de la meditación solemos dejar también la práctica de los otros ejercicios ascéticos. Cuando nuestra voluntad se debilita no lo hace respecto de un detalle solamente. Al abandonar estas prácticas perdemos rápidamente nuestra fuerza interior, nuestros buenos hábitos y, lo que es más dañino, caemos en la infatuación. Esto explica por qué existe el peligro de desandar el camino andado, a pesar de que hayamos alcanzado en algún momento experiencias espirituales notables.

Mientras estamos aprendiendo a meditar, nuestra voluntad juega un papel preponderante para poder perseverar en lo que a veces nos parece una rutina árida y sin resultado. Como podemos medir



cuánto logramos con nuestros esfuerzos, comprendemos que el ejercicio nos es indispensable, y esto nos anima a seguir esforzándonos. En cambio, cuando logramos dominar la técnica del ejercicio, podemos engañarnos pensando que esta conquista es permanente y, lo que es más, que ya no tenemos nada más que aprender en este campo. Como nuestra mente comienza a funcionar de una manera más ordenada, tiene mayor penetración y profundidad, y se somete más fácilmente al mandato de la voluntad, solemos lanzarnos fuera de los cánones establecidos y gustamos de los preludios de una mayor amplitud de conciencia y de un amor más puro y elevado. Creemos por eso que hemos conquistado la oración, y a veces no queremos volver a hacer el ejercicio metódico de la meditación. Pero estos estados espirituales son pasajeros.

No hay dos etapas, una en la que aprendemos los ejercicios ascéticos y otra en la que poseemos los ejercicios y sus resultados para siempre. La meditación, tanto la ejercitación como los estados meditativos, están sujetos a procesos, reveses y pérdidas como cualquier otra experiencia humana. Cuando dominamos la técnica del ejercicio de la meditación, ésta se transforma en la forma natural en que nuestra mente reflexiona, crea y descubre nuevos horizontes. Pero esta forma natural también tiene que evolucionar; de lo contrario, por mejor que sea en un momento dado, con el correr del tiempo se transforma en estancamiento.

Todo proceso lleva su tiempo e implica actualización. Ninguna de nuestras experiencias está exenta de esta regla. En la vida nada se consigue para siempre ni de un salto, bruscamente. Necesitamos mantener vigente el proceso de autoconocimiento.

La ascética y, dentro de ella el ejercicio de la meditación, es necesaria a través de toda la vida, pues la naturaleza humana tiende hacia el menor esfuerzo, la comodidad, la repetición de experiencias. Aunque la analogía no es perfecta, podemos comparar el ejercicio de meditación a la práctica diaria de los grandes atletas. No porque ellos hayan desarrollado sus músculos y su fortaleza física al máximo y hayan logrado un récord en su especialidad, dejan de seguir entrenando rigurosamente. Lo mismo ocurre con el ejercicio de la meditación. Tenemos que practicarlo para poder mantener nuestra mente clara, nuestros sentimientos puros y nuestro fin siempre presente.

Cuando logramos un adelanto genuino en nuestro desenvolvimiento espiritual, no nos resulta difícil mantener la ascética diaria pues comprendemos que cada hábito bueno que conquistamos lo hemos de continuar cultivando y alimentando para no desperdiciar el esfuerzo invertido en su desarrollo.

Si bien los ejercicios ascéticos tienen una importancia fundamental, tenemos que tener presente que nos desenvolvemos si acompañamos la práctica de los ejercicios con una vida que esté de acuerdo con nuestra vocación. De lo contrario, los ejercicios nos marcan la discrepancia entre los anhelos e ideales que decimos tener y el esfuerzo real que hacemos para transformar nuestra vida diaria; esta falta de coherencia interna nos crea un sentido de culpa que nos empuja a acallar la voz de nuestra vocación.

Cuando acompañamos los ejercicios ascéticos en forma efectiva con nuestras acciones diarias consecuentes, la distancia entre nuestro estado de conciencia presente y la expansión a la que aspiramos es un horizonte que nos impele a continuar desenvolviéndonos. No hay sentido de culpa por no ser perfectos, no hay desencanto por no tener ya lo que aspiramos, no hay sensación de fracaso por no poder definir el final del Camino. Por el contrario, se hace real para nuestras almas llenas de esperanza la plenitud de conciencia que intuimos en los momentos de oración. Comprendemos la sabiduría de dar pasos sin prisa y sin pausa y de realizar esfuerzos constantes y a la medida de nuestra fortaleza. Comprendemos el bien que nos producen la actitud humilde de saber que nuestra grandeza está en la conciencia de nuestra pequeñez y la actitud que nos enseña el secreto de tomar y dejar, sin afán de atesorar, sin la pretensión de querer retener conquistas ilusorias en una vida de cambio continuo.

# LA PRÁCTICA DE LA MEDITACIÓN

## *Novena Enseñanza*

Uno de los objetivos del ejercicio de meditación es llevarnos al estado meditativo; es decir, a un estado de conciencia más profundo que el habitual. Los ejercicios cerebro- espinales, al desarrollar nuestra capacidad de atravesar la barrera de esquemas y filtros que determinan nuestra forma habitual de ver, pensar, sentir y actuar, nos ayudan a profundizar nuestro estado de conciencia y, por ende, nuestra interpretación de la realidad.

Para lograr este fin es necesario que practiquemos los ejercicios con la técnica adecuada y con toda sinceridad y apertura respecto de sus contenidos. Tanto la técnica del ejercicio como su contenido son elementos indispensables para que el ejercicio produzca los efectos esperados.

Sin embargo, no siempre practicamos el ejercicio de meditación con atención y escrupulosidad. Algunas veces no nos preocupamos demasiado por la técnica; otras, en cambio, insistimos excesivamente en meditar de una manera determinada y juzgamos como inadecuadas a las que no se ajustan a nuestro patrón. También nos suele ocurrir que en nuestra rutina ajetreada nos cueste conectarnos con los aspectos más íntimos y profundos de nuestra vida, haciendo que el contenido de nuestros ejercicios se aleje cada vez más de nuestra realidad.

¿Qué hacer para precavernos de estos posibles errores?

Por un lado, dejamos que nuestra alma se exprese con nuestra propia voz, usando nuestras palabras, conceptos y sentires, sin justificaciones ni engaños. Por el otro, nos atenemos estrictamente a la técnica y a la simbología para poder penetrar en los aspectos de nuestra alma que habitualmente no exploramos.

Una vez que aprendemos los rudimentos del ejercicio, es bueno dirigir nuestra atención a ajustarnos al tema elegido sin divagar ni hacer discursos superfluos. Además, prestamos especial atención para no repetirnos a nosotros mismos, deteniéndonos repetidamente en un mismo enfoque o en una misma problemática. Decimos esto porque, una vez que vencemos las primeras dificultades del ejercicio, nos sentimos más cómodos repitiendo lo que ya nos da un cierto resultado. Esta actitud produce ejercicios que son inefectivos porque no responden a nuestras necesidades y vivencias actuales.

Cuando el Método nos recomienda que practiquemos los ejercicios en forma renovada, no nos indica que tenemos que innovar en forma arbitraria o buscar nuevos tipos de ejercicios; nos enseña que necesitamos ahondar en nuestra maestría de la técnica y en nuestra sinceridad respecto del contenido de los ejercicios. Renovar es dar nueva energía a algo; es decir, es vivir, crecer, adecuarse al devenir en forma activa, para producir el desenvolvimiento gradual de nuestras almas. Si siempre hiciéramos lo mismo no recibiríamos el alimento que necesitamos en cada etapa de nuestro desenvolvimiento porque, lo queramos o no, nosotros vamos cambiando con el tiempo. Lo repetitivo, lo estático no puede darnos una respuesta adecuada a lo que necesitamos en el momento. Si nuestros ejercicios de meditación no evolucionaran, nuestras meditaciones dejarían de manifestar la voz de nuestra alma y nuestro desenvolvimiento se resentiría.

Es bueno que al meditar evitemos la afectación y cultivemos la sencillez, recurriendo a menos argumentos, empleando menos palabras y sincerándonos con nosotros mismos.

Es muy importante para la técnica del ejercicio no perdernos en consideraciones y argumentos. Luego de una invocación simple dentro del Tema que hemos elegido, nos asentamos en oraciones

concisas y en imágenes simples, y proseguimos según el ejercicio que estamos realizando. Si es una Meditación Discursiva, el paso siguiente es la Espera. Cuando aparecen distracciones, las dejamos pasar. La Respuesta también tiene que ser simple y concreta, de manera que su mensaje sea sincero y preciso, para que quede grabado en nuestra alma. Si hacemos la Meditación Afectiva, un Cuadro nítido y estimulante es más efectivo que uno con muchos detalles. De la misma manera efectuamos los pasos siguientes, con claridad y sencillez. La repetición sonora, con cadencias adecuadas de palabras o frases, ayuda a la concentración y ahuyenta la verbosidad. Nos podemos entrenar para expresarnos con frases cortas, bien construidas, que expresen una idea con claridad y precisión.

Centramos el ejercicio de meditación en una sola idea, claramente enmarcada en un Tema. Si desarrolláramos más de una idea nos sería difícil mantener la atención; la complejidad del contenido nos llevaría a discursos que son más apropiados para los momentos de reflexión que de meditación. Lo mismo ocurriría si sensaciones, propósitos o consecuencias fueran demasiado elaboradas. El secreto está en empezar bien en la Invocación. Si en este paso concentramos toda la fuerza de nuestra mente en la idea y en el Tema que hemos elegido y abrimos nuestra alma con toda honestidad, nos es más sencillo aquietarnos y lograr el estado meditativo.

Hay ejercicios mentales, por ejemplo el ejercicio de recitar oraciones establecidas, que son fáciles de practicar mecánicamente porque no requieren una atención consciente continua. Si bien mientras aprendemos una oración necesitamos prestarle atención, cuando ya la sabemos podemos repetirla en forma automática y nuestra mente puede llevar a cabo otras actividades paralelas. La repetición mecánica exige sólo la atención parcial de la mente. En cambio, el ejercicio de la meditación ocupa nuestra mente en forma global y requiere toda nuestra atención y concentración.

Cuando tenemos dificultades en efectuar el ejercicio, a veces pensamos que la solución está en que nos digan cómo debemos empezarlo, qué debemos decir luego en cada paso, qué contenidos elegir; en fin, esperamos una descripción detallada de un ejercicio de meditación modelo para poder repetirlo. Si bien esta forma de enseñar puede ser efectiva desde un punto de vista didáctico, es necesario recalcar que sólo brinda ejemplos. Como los ejemplos tienden a fijarse en nuestra mente, son efectivos para el aprendizaje; pero, si no estamos atentos, pueden llevarnos a quedar atados a formas y contenidos que no se renuevan.

Cada uno de nosotros tiene una relación con la Divina Madre que es única, irrepetible. En nuestra meditación expresamos esa relación y la profundizamos a través del tiempo. Nadie puede concientizar este contacto por nosotros. Lo que tiene gran significado para un alma puede no tenerlo para otra; lo que en un momento es relevante, puede no serlo en otro.

Mientras practicamos el ejercicio no tenemos que estar pensando si lo hacemos bien o mal. Es mucho mejor preparar el ejercicio en sus líneas generales antes de efectuarlo y hacer la evaluación después de finalizado. Del mismo modo, cuando hacemos ejercicios didácticos, la evaluación de la técnica empleada la llevamos a cabo al finalizar la práctica. El diálogo en grupo puede darnos retroalimentación de valor incalculable.

Algunos nos desesperamos ante nuestra falta de control mental, el cual se traduce en poca fuerza de voluntad, en decisiones erráticas y contradictorias, en repeticiones sin fin de las mismas experiencias. A veces hasta llegamos a pensar que no tenemos condiciones para lograr nuestro desenvolvimiento espiritual. ¡Cuántas veces evitamos los ejercicios ascéticos para no confrontarnos con lo que nos está ocurriendo, sin darnos cuenta de que son los ejercicios ascéticos los que nos pueden sacar de este círculo vicioso!

El dominio de la mente tiene varias facetas: poder de concentración, claridad respecto de la relación entre lo que conocemos y lo desconocido, capacidad de análisis, comprensión de la relación entre

causas y efectos, memoria, capacidad de jerarquizar ideas, y también muchas otras. Los ejercicios ascéticos, ya sean de concentración, de meditación, prácticas de oración, prácticas devotas o aun ejercicios físicos, se basan todos en el dominio de la mente a través de su ejercitación y tienen como fin capacitarnos para poder vivir como queremos vivir. La ascética no es un fin en sí misma sino un medio para desarrollar el dominio mental necesario para poder ejercer nuestro libre albedrío con conciencia y responsabilidad.

Quizá la forma más efectiva de evaluar nuestro grado de libertad es observar en qué medida ejercemos dominio sobre nuestra mente. Sin embargo, mientras no sufrimos grandes altibajos, mientras la fortuna nos acompaña, no nos preocupamos por evaluar ni nuestro grado de libertad ni de control mental. La prueba nos llega cuando sufrimos reveses, cuando tenemos dificultades en las relaciones interpersonales, cuando tenemos problemas económicos o cuando queremos meditar. Es entonces cuando nos damos cuenta de que nuestro capital humano individual está limitado por nuestra falta de dominio sobre nuestra mente y, en consecuencia, sobre nuestra voluntad.

Muy pocos nacen con el don de poder controlar sus mentes. La mayoría de nosotros tenemos que aprender a hacerlo, si queremos vivir una vida fructífera y plena. ¿Qué mejor que hacer ese aprendizaje cuando no tenemos apremios mayores, cuando ingresamos al Camino y se nos dan los medios y la asistencia para lograrlo?

Podemos controlar las distracciones, el tedio, los escapes y las justificaciones con una actitud adecuada: abocándonos al trabajo interior. Una vez que damos este primer paso, lo demás se nos da por añadidura: la alegría del descubrimiento, la paz de la oración, el poder de un mayor autoconocimiento alimentan nuestro entusiasmo y nos sostienen en los momentos de aridez. En cambio, si cuando aparece una distracción nos entregamos a la fantasía o luchamos contra ella con sentido de culpa, si cuando nos sobrecoge el tedio concluimos que nos tenemos que dedicar a algo más divertido, si cuando caemos en el hábito de la auto justificación preferimos seguir manteniendo el statu quo respecto de nuestra autoimagen, terminaremos pensando que los ejercicios ascéticos no dan resultado y que es mejor no perder tiempo con ellos.

Las distracciones pierden su poder sobre nosotros cuando aprendemos a ubicarlas en el telón de fondo de nuestra mente y a poner en primer plano lo que elegimos pensar. Es decir, invertimos el movimiento habitual en el cual las distracciones están en primer plano y nuestro objeto de pensamiento deliberadamente elegido tiene un lugar secundario, que no siempre conseguimos mantener. Para dar una imagen, si cuando caminamos hacia el Templo llueve, tenemos que dejarnos mojar. Si temiéramos la lluvia, buscaríamos guarecernos o volver a la seguridad de nuestro refugio; pero si queremos llegar al Templo tenemos que seguir nuestro camino. Sufrir pacientemente las distracciones mientras tratamos de orar, es una forma de orar. Ofrendemos entonces lo que tenemos: la capacidad de estar en nuestro lugar, esforzándonos y aprendiendo a concentrar la atención en lo que realmente importa y nos da fuerza y luz para vivir conscientemente.

Si nos fastidiamos por no poder controlar nuestra mente, las distracciones serán nuestra ama y señora; pero si pacientemente cambiamos nuestro foco de atención a través de nuestra perseverancia en los ejercicios, llegaremos a ser dueños de nuestra voluntad y nuestra mente.

Cuando notamos que nos hemos distraído tenemos que volver al ejercicio en el punto donde lo habíamos interrumpido y llegar hasta el final, cumpliendo con el tiempo establecido, sin inmutarnos por las veces que nos sea necesario re-dirigir nuestra atención. Así lograremos poner a las distracciones en el telón de fondo y traer al primer plano nuestro ejercicio.

Si cuando hacemos la meditación nos abrimos con toda sinceridad, si hacemos el esfuerzo por mantener la distinción entre lo que fantaseamos y nuestra realidad cotidiana, si en vez de luchar

contra el tiempo aprendemos a administrarlo, si nos mantenemos atentos a lo fundamental distinguiéndolo de lo superfluo, si nos renovamos a través de un trabajo interior continuo, tendremos la energía necesaria para alimentar nuestra imaginación creadora, dar fuerza a nuestro pensamiento, generar sentimientos generosos y despertar nuestros sentidos y nuestra conciencia al mundo circundante. La Presencia divina y el amor a todas las almas serán entonces nuestro foco de atención y el fruto de nuestra vida será el bien para las almas.

## LA ACTITUD

### *Décima Enseñanza*

Podemos decir que la actitud es una predisposición a clasificar, con cierta consistencia de juicio, a posibilidades, personas, objetos y hechos, y a reaccionar respecto de ellos.

La actitud no es algo objetivo que podamos observar directamente, sino más bien la podemos inferir a partir de la observación de la conducta; se manifiesta en la experiencia a través de la palabra, las acciones y aun a través de síntomas fisiológicos.

El concepto de actitud emerge de la necesidad de explicar regularidades de la conducta que observamos en las personas individuales y que no podemos explicar por otros medios. Comportarse de una determinada manera -con desconfianza, por ejemplo- con personas de un cierto grupo étnico, sin tener en cuenta las diferencias personales entre ellas ni su comportamiento objetivo, mostraría una actitud de prejuicio respecto de ese grupo. Aunque la actitud de prejuicio no es directamente observable, podemos inferir que existe al observar a una persona emitir juicios respecto de un grupo como si éste fuera una unidad indivisible, sin tener en cuenta las diferencias individuales que existen entre sus miembros. También podemos observar esa actitud en el hecho, por ejemplo, de que la persona no quiere saber nada de relacionarse económicamente con un miembro de ese grupo étnico porque teme ser engañada, sin contar con ningún hecho objetivo que justifique su actitud de desconfianza.

Podemos juzgar la cualidad de las actitudes a partir de las respuestas evaluativas observables que tienden a dar las personas. Por ejemplo, en el caso anterior, al observar que una persona tiene desconfianza hacia todo un grupo humano sin evidencias que avalen esa desconfianza, decimos que esa persona tiene una actitud negativa hacia ese grupo. Si, por el contrario, esa persona pone su confianza ciega en alguien por el sólo hecho de pertenecer a un determinado grupo, decimos que esa persona tiene una actitud positiva hacia ese grupo.

Las actitudes ajenas, como ya hemos dicho, no son directamente observables, solamente las podemos inferir observando la conducta de las personas. Respecto de nosotros mismos, si bien a través de la introspección podemos tener evidencia de nuestras propias actitudes, solamente nuestra conducta pública nos puede dar una medida objetiva de nuestras propias actitudes: lo que decimos o no decimos, lo que hacemos o no hacemos, cómo nos comportamos hacia otros y cualquier otra manifestación de nuestra conducta.

Nuestras actitudes están estrechamente relacionadas con nuestros valores, nuestros intereses, nuestras opiniones y nuestras creencias. Y es por ello indispensable que podamos identificarlas y modificarlas en lo que sea necesario para desarrollar nuestro estado de conciencia. Sin el conocimiento de nuestras actitudes, poco podremos modificar nuestra conducta y, viceversa, sin la observación de nuestra conducta no podremos reconocer nuestras actitudes. Sin este trabajo interior nuestro desenvolvimiento será lento y nuestra experiencia cargada de dolor.

Las almas que anhelamos la Unión con la Divina Madre buscamos tanto conocernos y amarnos a nosotros mismos como conocer y amar a los demás seres humanos. Es más, buscamos superar las barreras entre el tú y el yo, entre yo y los demás, entre ellos y nosotros; siempre estamos alertas para descubrir los escollos que se interponen entre nosotros y nuestro anhelo de Unión. Conocer nuestras actitudes y trabajar sobre ellas es conocernos a nosotros mismos y trabajar para superar los aspectos de nuestra personalidad adquirida que nos separan de las demás almas.

Los aspectos de nuestra personalidad que se oponen a nuestro anhelo de Unión tienen como sustento actitudes que emanan de nuestra ignorancia y nuestro egoísmo y, tanto la una como el otro, tienen en cada una de las etapas de nuestro desenvolvimiento diferentes niveles de manifestación. Lo que es expresión de crecimiento en un cierto momento de la vida, si se estructura en actitudes inmodificables, puede ser en una etapa posterior causa de ignorancia y egoísmo. Lo que comúnmente llamamos defectos o imperfecciones del alma, entonces, son la permanencia en el tiempo de etapas que ya tendríamos que haber superado. Por ejemplo, es bueno que el niño pequeño aprenda a afirmar su concepto de “yo”, “mío” y que quiera ser el centro de atención de sus padres. Pero si ese niño no madura con el paso del tiempo y en su edad adulta continúa en esa etapa egocéntrica, desarrolla actitudes egoístas e inadecuadas a las situaciones que tiene que enfrentar. Podemos inferir la existencia de estas actitudes al observar conductas conflictivas, relaciones interpersonales inmaduras, incapacidad para analizar hechos desde diferentes puntos de vista y para tomar responsabilidad por las propias acciones.

La mayor parte de los aspectos de nuestra personalidad que queremos corregir son, en realidad, manifestaciones de nuestras actitudes inmaduras ante las personas, los acontecimientos y la vida. Por ejemplo, podemos querer corregir nuestro hábito inveterado de discutir agresivamente; nos catalogamos a nosotros mismos como “leche hervida”, queriendo describir el desborde de nuestras emociones. Sin embargo, una y otra vez nos encontramos en esa situación y nos desesperamos diciéndonos que no queremos ser agresivos, que no nos damos cuenta, que somos así y que en realidad no podemos corregirnos. Lo que nos ocurre es que esa manifestación de nuestra conducta agresiva nace de una actitud que puede ser de desconfianza, de sentimientos de inferioridad, de falta de control sobre nuestras emociones. Queremos esforzarnos en hacer que desaparezca el síntoma -nuestra personalidad con sus desbordes- pero poco podremos conseguir si no trabajamos sobre lo que produce esas conductas. De poco nos sirve proponernos tener conductas tolerantes hacia alguien que nos irrita si no desarrollamos la actitud de empatía, de querer ponernos en la situación de esa persona y comprenderla desde su circunstancia. De poco nos serviría querer desarrollar una actitud amable si no nos damos cuenta, al observar nuestra conducta, de que somos irritables e intolerantes.

El esfuerzo por mejorar nuestras actitudes va más allá de un arreglo cosmético de algunas manifestaciones de nuestra conducta. Implica mejorar todas nuestras relaciones, incluso la relación con nosotros mismos. Este esfuerzo ha de ser sistemático, organizado y tenaz y ha de llevarnos a tomar conciencia tanto de nuestras actitudes como de nuestra conducta y adaptar ambas al proceso que exige nuestro desenvolvimiento.

A simple vista y mientras estamos identificados con lo que damos en llamar nuestra “manera de ser”, este trabajo interior se nos aparece como un imposible, una tarea titánica. Pero cuando ponemos nuestro anhelo de Unión por sobre todo lo demás aprendemos a discernir los cambios necesarios en cada etapa de nuestro desenvolvimiento. Hacemos del cambio de actitud y de conducta un ejercicio que nos permite madurar sin comprometer ni nuestra identidad ni nuestra autoestima. El discernimiento que adquirimos a través del autoconocimiento y el autocontrol nos hace sentir más fuertes y más seguros de nosotros mismos y de los pasos que damos para lograr nuestro fin.

Podemos decir que tenemos una actitud fundamental frente a la vida como un todo y actitudes secundarias respecto de aspectos específicos de nuestra experiencia. Las actitudes secundarias, muchas veces aparentemente contradictorias, son nada más que manifestaciones de la actitud fundamental que define nuestra alma. Podemos tener hacia nosotros mismos una actitud aparentemente diferente de la que tenemos hacia los demás; esa disparidad justamente revela nuestra

actitud respecto de la vida en general. Nuestra actitud fundamental depende de nuestro grado de desenvolvimiento espiritual y todas nuestras actitudes secundarias, por más contradictorias o diferentes que aparezcan entre sí, son el producto de ese mismo grado de desenvolvimiento.

Nuestro esfuerzo por desenvolvernos nos lleva a concientizar tanto nuestras actitudes como nuestra conducta, evitando justificarnos y vernos siempre desde nuestro mismo punto de vista. Para descubrir nuestra realidad necesitamos realizar este trabajo ascético constante.

Ejemplos de actitudes inferidas a través de la observación de la conducta:

- Demandar de la vida buena suerte
- Sentir que no somos acreedores de la vida
- Tener confianza en la Voluntad Divina pero esforzarnos como si todo dependiera de nosotros.
- Pensar lo mejor de los demás, si la evidencia no demuestra lo contrario
- Desconfiar, por las dudas, porque no sabemos cómo van a actuar los demás
- Tratar al tiempo como un bien inagotable
- Tratar al tiempo como un bien finito y preciado
- Sentir que debemos contribuir al bien general, agradeciendo todo lo que recibimos
- Sentir impaciencia y malhumor cuando las cosas no se dan como queremos
- Aceptar las circunstancias que no podemos cambiar y sacar el mejor provecho de ellas, tanto para nosotros como para los demás
- Mejorar las circunstancias que podemos cambiar

Podemos meditar sobre estas y otras actitudes y sobre las conductas que tienden a generar.

Algunas son positivas y nos ayudan a desenvolvernos; otras emanan de hábitos de auto-justificación y egoísmo y son causa de sufrimiento.

También podemos hacer el ejercicio inverso, listar conductas y tratar de descubrir las actitudes que las generan. Damos algunas pautas para empezar nuestra labor sobre la actitud a través del trabajo sobre nuestra conducta:

- Hablamos pausadamente, sin criticar
- Pensamos positivamente
- Ponernos en el lugar del otro cuando lo escuchamos
- Nos interesamos por las diferencias que observamos entre nosotros y otros
- (Observamos los puntos en común en las diferentes situaciones)
- Repetirnos palabras estimulantes, tales como amor, esperanza, fe, paciencia
- Estudiamos y reflexionamos
- Trabajamos con ahínco
- Organizamos nuestras finanzas, nuestro trabajo, nuestra vida)



No necesitamos tratar de cambiar todas las conductas a la vez. Comenzamos de a poco, eligiendo algunas opciones. Emprendemos este trabajo como si fuera material de estudio, con todos sus pasos: observación, búsqueda de información, desarrollo de hipótesis de trabajo, implementación de la hipótesis, desarrollo de una tesis, evaluación, etcétera.

¿Por qué abocarnos a esta tarea? ¿Qué importancia tiene hacer todo este esfuerzo de reflexión? Para mejorar nuestras posibilidades de vivir con más provecho y más paz para nosotros y para los que nos rodean necesitamos delinear marcos de referencia que nos permitan evaluar la realidad en la que nos movemos y los efectos de nuestra conducta sobre ella. El mundo de nuestros justificativos, de nuestros escapes, de nuestro punto de vista limitado e irreductible, no nos da margen para poder comprender y comprendernos. Demos un ejemplo: si queremos saber si tenemos salud o no, necesitamos acotar el significado de qué es salud. También tenemos que buscar parámetros que nos permitan evaluar si nuestro cuerpo está en una condición tal de responder positivamente a esa definición de salud: presión arterial, análisis de fluidos del cuerpo, radiografías y cualesquiera otros parámetros de la medicina moderna. Decir que tenemos buena salud porque caminamos y trabajamos no es suficiente para probar fehacientemente que tenemos salud y para preservarla. Es decir, necesitamos definir el campo y los parámetros para evaluarlo. Después de realizado este trabajo podremos ver qué pasos tomar para mejorar nuestra salud, si fuera necesario. Lo mismo ocurre con nuestro desenvolvimiento espiritual. Necesitamos definir el campo a través del autoconocimiento, definir parámetros para evaluarlo, y aplicar los medios necesarios para mejorarlo.

Para este fin es importante que trabajemos muy especialmente sobre nuestra actitud y nuestra conducta frente a las dificultades. Basándonos en la definición expresada en el primer párrafo de esta enseñanza, vemos que nuestra actitud como predisposición a clasificar, con cierta consistencia de juicio, a posibilidades, personas, objetos y hechos, y a reaccionar respecto de ellos es definitoria respecto de lo que nos pasa. Cada actitud que tenemos produce un conjunto de opiniones respecto de nosotros mismos, de los demás, de la vida, de lo divino. Aunque estas opiniones no cambian la naturaleza y la existencia del objeto de nuestras opiniones, cada uno de nosotros cree que la realidad es según su opinión. Con una actitud inadecuada, con juicios y reacciones que no responden a las situaciones relacionales en las que nos encontramos, llega el momento en el que nos sentimos estancados, acorralados y la falta de comprensión de la situación nos lleva a negar nuestro problema y a encontrar culpables fuera de nosotros. Nuestras posibilidades de trascender la situación, dentro de esta actitud, son muy pocas y muy dolorosas. Reflexionar críticamente sobre nuestras propias opiniones nos ayuda a conocer la actitud que las genera. Descubrir cuál es la actitud fundamental que genera nuestras actitudes secundarias y nuestras opiniones es encontrar la llave que abre la puerta de nuestro desenvolvimiento.

Por ejemplo, si practicamos los ejercicios de meditación partiendo de la actitud que nos lleva a decir “no entiendo”, “no siento”, “no puedo”, lo más probable es que abandonemos la práctica de esos ejercicios. Si cambiamos de actitud y nos decimos: “voy a probar”, “me voy a imaginar cómo es sentir así”, “voy a hacer de cuenta que puedo entender”, se abre un nuevo mundo ante nosotros y tenemos la posibilidad de entender, sentir y poder. En estos casos, nuestro esfuerzo no se centra tanto en entender, sentir o poder, sino más bien en trabajar sobre nuestra actitud. Lo mismo puede ocurrir con otras dificultades que se nos presentan en el ejercicio.

Los ejercicios de meditación pueden, indirectamente, ayudarnos a trascender una actitud negativa respecto de nuestras posibilidades espirituales. Si al tratar de practicarlos nos encontramos con conductas negativas y usamos este aviso para descubrir nuestra actitud, podremos cambiarla. Si, en cambio, nos decimos “los ejercicios no son para mí”, nos cerramos a todo cambio y nos perpetuamos en la misma actitud y conducta y, por ende, en el mismo estado de conciencia. Pero los

ejercicios ascéticos, como cualquier otro ejercicio, no pueden producir resultados si no los practicamos.

Demos otro ejemplo simple. Una madre, ante los mismos hechos, puede tener una actitud positiva hacia su hijo y otra negativa hacia el hijo de sus vecinos. Inferimos esta diferencia de actitud pues una conducta agresiva de su hijo es, en su opinión, una travesura, mientras que la misma conducta en el hijo del vecino la hace opinar que ese niño tiene malos instintos.

¡Cuántas veces, si hacemos un pequeño esfuerzo de introspección, podemos encontrarnos en situaciones similares! Siempre estamos evaluando los actos de los demás; muy pocas veces evaluamos los propios. Mucho menos frecuentemente los evaluamos con actitud ecuánime, abierta y responsable.

El trabajo sobre la actitud presupone fuerza de voluntad, disciplina y honestidad:

Fuerza de voluntad para hacer el esfuerzo perseverante de callar mucho y observarnos aún más.

Disciplina para no perder de vista el trabajo que estamos haciendo. Honestidad, para abrir los ojos a nuestra propia realidad, sin justificaciones.

Los ejercicios de reflexión sobre nuestras actitudes y nuestra conducta nos ayudan a delinear un sistema de referencias acotadas que nos permite diseñar, implementar y evaluar nuestra labor de desenvolvimiento.

## LA SALUD DEL CUERPO

### *Undécima Enseñanza*

Así como los miembros de Cafh tenemos un régimen de ejercicios ascéticos para aprender a utilizar sabiamente nuestra energía mental, también necesitamos diseñar un régimen alimenticio y hábitos de vida que promuevan la salud de nuestro cuerpo. ¿Para qué reservar energía mental si luego vamos a utilizarla para apuntalar un cuerpo enfermo por falta de disciplina en nuestra vida?

La salud del cuerpo es un tema mucho más complejo de lo que aparece a primera vista e implica, además del fortalecimiento de nuestra voluntad, buenos hábitos de vida y dominio sobre nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y nuestros actos.

Pensar que podemos promover la salud de nuestro cuerpo sólo con dietas, o con ejercicios o con medicación, es una postura que rara vez produce resultados armónicos. La mente tiene una gran influencia sobre el cuerpo y éste sobre la mente. Es sobre esta relación entre cuerpo y mente donde hemos de trabajar si queremos que nuestro cuerpo se mantenga tan saludable y fuerte como nos sea posible.

La relación entre mente y cuerpo se establece al nivel de los procesos químicos de nuestro cuerpo, a través del sistema nervioso, del comportamiento de nuestros músculos, de las percepciones que tenemos respecto de lo que queremos, necesitamos o deseamos. Por ejemplo, comer en exceso no responde en la mayoría de los casos a necesidades del cuerpo sino a estados psicológicos de ansiedad; los hábitos excesivamente sedentarios muchas veces responden a estados depresivos y viceversa.

Para mantener la salud del cuerpo necesitamos practicar hábitos de vida sanos:

- Alimentación balanceada, adecuada a nuestras necesidades individuales
- Ejercicios físicos adecuados a nuestras necesidades individuales
- Posturas armónicas
- Horarios que respeten los ciclos de energía del cuerpo
- Mente serena
- Emociones positivas

La alimentación cumple tres roles principales: 1) genera energía para el crecimiento, el mantenimiento y la actividad, 2) provee los agentes reductores que permiten la formación de enzimas que llevan a cabo los procesos celulares y 3) provee los nutrientes necesarios para la formación de células.

Los nutrientes esenciales para los seres humanos son las proteínas, los minerales y las vitaminas. Cualquier deficiencia o exceso de uno de éstos resulta en malnutrición y enfermedad.

A través de la digestión, las proteínas se descomponen en aminoácidos. Éstos son usados por el organismo para la formación de tejidos, para transmitir información genética y para producir energía.

Los requerimientos proteicos son diferentes para niños en crecimiento, para adolescentes y para adultos.

Los minerales son muy importantes para muchos procesos orgánicos. El hierro es utilizado por el

organismo para producir hemoglobina en la sangre. Su deficiencia produce anemia.

El calcio es crucial para el crecimiento de huesos y dientes. Su deficiencia en los niños puede causar raquitismo. En las personas mayores, sobre todo en las mujeres, la falta de calcio causa osteoporosis, una enfermedad grave y prevenible con alimentación y ejercicios físicos apropiados.

Tanto el potasio como el sodio son los principales contribuyentes de iones al fluido electrolítico extracelular. La deficiencia de alguno de los dos puede alterar el equilibrio homeostático.

Un alto nivel de sodio puede producir presión arterial alta. Su falta puede producir muy baja presión arterial y aun crisis epilépticas. Hay muchos otros minerales necesarios a la nutrición.

Las vitaminas son sustancias orgánicas necesarias para el organismo, que éste no puede sintetizar o que sintetiza en cantidad menor a su requerimiento. Generalmente las vitaminas ayudan a las enzimas a producir las reacciones celulares. Las deficiencias vitamínicas producen serios desarreglos metabólicos que resultan en enfermedades también serias.

Los alimentos se dividen en tres grandes grupos: carbohidratos complejos, vegetales y frutas; lácteos, legumbres y proteínas de origen animal, y azúcares, aceites y grasas. Cada persona tiene requerimientos específicos de cada uno de estos grupos, de acuerdo con su edad y condición física. Es por ello que cada uno de nosotros ha de tomar responsabilidad por establecer esos requerimientos y seguirlos.

Para mantener la buena salud las disciplinas de medicina preventiva recomiendan una dieta a base de frutas y verduras, moderación en el consumo de carbohidratos complejos y bajo consumo de grasas y carbohidratos simples.

Recordemos muy especialmente a los millones de seres humanos que padecen mal nutrición y hambre. Ello nos ayudará a tratar este tema con responsabilidad individual y social.

Respecto de los ejercicios físicos, nuestro Método nos recomienda el trabajo manual. Sin embargo, para una persona sana y fuerte cuyo trabajo es sedentario, el ejercicio que puede hacer dedicando algún tiempo al trabajo manual no es suficiente. Por ello es bueno que diseñemos un régimen de ejercicios adecuados a nuestras necesidades y que, en el poco tiempo del que disponemos por día, nos dé el nivel de ejercitación que nuestros músculos- especialmente el corazón- tanto necesitan. A veces, subir una escalera en vez de utilizar el ascensor, caminar en vez de tomar el ómnibus por unos pocos kilómetros, lavar el auto en vez de hacerlo lavar, colaborar en los trabajos de la casa que exigen moverse, es suficiente para mantenernos ágiles y sanos.

El Método también nos recomienda ejercicios respiratorios de gran beneficio para nuestra salud, los cuales están descritos en enseñanzas anteriores.

En la primera enseñanza del curso *Las Posturas*, leemos:

“Los maestros de la antigüedad desarrollaron en alto grado la ciencia de las posturas.

Lamentablemente, sólo llegó a nuestro tiempo un conocimiento fragmentario de ese saber, a través del pueblo indo.

No siempre se comprende todo el valor de las posturas. Desde un punto de vista físico, las posturas son importantes para mantener la salud del cuerpo; evitan problemas de columna, piernas, cadera. Además, las posturas influyen en el estado de ánimo y en el trabajo de la mente. Las posturas habituales que cada uno toma reflejan el estado de su alma; asimismo, el buen uso de posturas predispone a alcanzar y mantener estados mentales más elevados.”

Las posturas y los movimientos de nuestro cuerpo muestran el estado de nuestra mente. Si la mente

está habituada a divagar, el cuerpo toma posturas inarmónicas. Si nuestra mente es perezosa muy probablemente nuestro cuerpo buscará apoyarse en paredes, muebles o cualquier otro objeto que lo pueda sostener. Por otro lado, una mente atenta y disciplinada no tiene problemas en mantener el cuerpo erguido, relajado y con posturas dignas.

La tonicidad muscular, la resistencia al cansancio, la fortaleza ante la enfermedad, se desarrollan no sólo practicando ejercicios físicos algunos minutos por día sino también manteniendo durante todo el día posturas saludables.

El horario diario también tiene una gran influencia sobre nuestra salud. Respetar las necesidades de actividad y de descanso, de alimentación y de recreación, de trabajo y de estudio es una regla cardinal de nuestro Método. Nuestro estilo de vida, lleno de obligaciones y demandas, no siempre nos permite elegir el horario ideal; pero siempre podemos maximizar los beneficios que nos da un plan de vida armónico. Establecer la hora de levantarnos de modo que nos permita meditar, bañarnos y tomar un desayuno tranquilo y balanceado; si trabajamos con horario corrido, llevar preparada desde casa una vianda con alimentos sanos y balanceados para el almuerzo; evitar el estrés que causa una actividad ininterrumpida durante todo el día estableciendo un período después del almuerzo para relajarnos; no comer en exceso a la cena; evitar ir a dormir con el estómago lleno; establecer un tiempo para la lectura y la vida en familia, son garantía de una vida mucho más saludable y plena que la que nos generaría el vivir corriendo y desesperándonos por hacer más y más sin saber con claridad cuáles sean las consecuencias de proceder de esa manera.

Como los otros dos componentes de la salud del cuerpo, mente serena y emociones positivas, son también los componentes básicos de nuestro desenvolvimiento espiritual y muchas de las enseñanzas de Cafh tratan este tema, no nos extenderemos aquí más sobre el tema.

## HÁBITOS CONSCIENTES

### *Duodécima Enseñanza*

Creemos que pensamos y vivimos tal como queremos. Sin embargo, pocas veces elegimos nuestros hábitos; inconscientemente adoptamos del medio en que vivimos la manera de pensar, de actuar y de sentir que, a fuerza de hábito, percibimos como propia.

Para hacer conscientes y mejorar los hábitos de vida que hemos adoptado de manera inconsciente, adoptamos deliberadamente hábitos que promuevan el desenvolvimiento espiritual que anhelamos.

Podemos hablar de diferentes categorías de hábitos beneficiosos para nuestro desenvolvimiento:

- Hábitos de orden en la casa
- Hábitos de orden en el trabajo
- Hábitos de comunicación fluida y abierta
- Hábitos de silencio
- Hábito de moderación en el comer y el beber
- Hábitos de ahorro
- Hábitos de actuar sin dilaciones innecesarias

Cada una de estas categorías exige un tratamiento particular y exhaustivo. Sin embargo, en esta enseñanza nos concentraremos en el desarrollo de hábitos de ahorro y de actuar sin dilaciones innecesarias.

La sociedad consumista nos crea hábitos de compra y hasta estilos de vida que no sólo nos perjudican monetariamente, sino que además nos traen infelicidad.

Comprar lo que no necesitamos, trabajar para satisfacer necesidades impuestas desde afuera, comparar para determinar quién tiene más y, por ende, quién vale más, son algunos de los hábitos inconscientes que hemos adoptado sin darnos cuenta y que nos hacen creer que la vida es tal cual nosotros la percibimos y que para ser más tenemos que tener más.

Estos hábitos, tan arraigados en nuestra sociedad y tan enraizados en nuestra noción de ser, no se trascienden con una simple adhesión a un método de vida mejor. Necesitamos establecer en nuestra vida una disciplina que nos ayude a identificar estos hábitos y a reemplazarlos por otros más acordes con nuestro propósito de desenvolvimiento.

¿Para qué reservar energía a través de la ascética; para qué controlar la mente; para qué trabajar más eficientemente; para qué esforzarnos cada vez más por producir más y mejor?

¿Para luego despilfarrar el producto de tanto esfuerzo por falta de planeamiento, por falta de conciencia acerca de qué hacemos con los recursos de que disponemos?

La Economía Providencial es la base filosófica que Cafh propone como solución a los males materiales del mundo. Un aspecto práctico que hace que esta filosofía tenga resultados verdaderos y contundentes es el ahorro.

Para que el ahorro sea posible tenemos que aprender a planear y a presupuestar.

Si esperaríamos a ahorrar cuando tengamos “ingresos suficientes”, nunca lograríamos ahorrar. En la mayoría de los casos, tenemos la tendencia a gastar todo lo que tenemos y aún un poco más. Determinamos nuestras necesidades inconscientemente y de acuerdo a expectativas que cambian

más rápidamente que nuestros ingresos. ¿Acaso no nos suele pasar que aunque logremos ganar más también nos siguen faltando recursos para llegar a fin de mes? A veces decimos: “Qué caros que están los autos...” Quizá no han aumentado mucho de precio; pero años atrás nos conformábamos con un auto pequeño y sin muchos detalles; ahora, cuando salimos a comprar autos miramos a los de más precio. Para cortar con este círculo vicioso de hábitos consumistas y falta de comprensión de nuestra situación, tenemos que aprender a organizarnos.

Primer paso, hacer un análisis de nuestra situación financiera: cuánto ganamos, qué deudas tenemos, qué gastos fijos debemos enfrentar; cuánto dinero dedicamos mensualmente al pago de intereses de los créditos que tenemos.

Segundo paso, clasificar todos, absolutamente todos, aun los más pequeños gastos, por rubros: comida, alquiler o expensas, impuestos, electricidad, gas, viáticos, educación, cosméticos y perfumería, tintorería, artículos de limpieza, entretenimiento y cualquier otra categoría que responda a los gastos que efectuamos. Ser pobres, gastar “lo mínimo” no nos exceptúa de esta disciplina. Todos, no importa cuán magros sean nuestros ingresos, nos beneficiaremos si tomamos conciencia de nuestros gastos.

Tercer paso, determinar qué porcentaje de nuestros ingresos totales insume cada uno de estos rubros. Cuarto paso, determinar si esos porcentajes reflejan nuestra verdadera filosofía de vida o si son incongruentes con ella. Por ejemplo, ¿se justifica el gasto que hacemos en cosméticos?

¿Cuánto gastamos en comer afuera? ¿Cómo podríamos reducir los gastos en ropa, sin dejar de estar vestidos discretamente? Calcular, además, cuáles de los gastos que hacemos y que supuestamente responden a necesidades genuinas podríamos suprimir si, por ejemplo, estuviéramos frente a una crisis financiera tal como la pérdida del empleo.

Quinto paso, delinear una estrategia a seguir, estableciendo un mínimo de ahorro del cinco por ciento de los ingresos.

Sexto paso, abrir cuenta de ahorro, seguir la estrategia elegida y establecer métodos de evaluación bimestral o, a lo sumo, trimestral.

Séptimo paso, a fin de año, establecer nuevos objetivos y estrategias para el año siguiente.

Cuando se trata de una familia, todos tenemos que planear en forma consecuente. Los niños pueden aprender a administrar y los padres pueden controlar mejor los gastos familiares dando a cada niño o joven una cantidad fija por mes para sus gastos personales. El permanente estrés de negociar pedidos de dinero, a veces exorbitantes, por parte de niños o jóvenes crea tensiones familiares y fomenta malos hábitos en los niños y en los adultos.

También es bueno acostumbrar a los niños a contribuir con trabajos a cambio de pequeñas sumas de dinero. El niño aprende así a trabajar y asumir responsabilidades acordes con su edad.

Ayudar a guardar las compras del supermercado, poner ropa a secar, doblarla después de seca, ordenar la cocina después de las comidas, barrer las hojas secas del jardín, ayudar a un hermano o hermana en sus tareas escolares, limpiar y ordenar la heladera, son algunas de las tareas remuneradas que los niños y jóvenes pueden hacer y por las cuales pueden empezar a administrar sus ingresos y a comprender el complicado mundo del dinero.

Ningún bien se genera sin esfuerzo; todo lo que usamos existe porque alguien o algo, ha hecho un trabajo para que ese bien exista. El concepto “gratis” aparece cuando elegimos ver las cosas desde un ángulo parcial y egoísta; es decir, cuando elegimos borrar de nuestra realidad al que hizo el

esfuerzo para que existiera ese bien que nosotros creemos que es gratis. Es bueno que desde edad temprana los niños comprendan esta realidad. Para enseñarles tenemos que comprenderla nosotros. No vamos a tener un buen pasar en la tercera edad si no ahorramos cuando somos fuertes, sanos y estamos en el pico de nuestra productividad. No podemos esperar que la sociedad nos mantenga en caso de enfermedad, invalidez o desempleo si no contribuimos al patrimonio social con responsabilidad tanto financiera como fiscalizadora. No podemos esperar que nuestra familia funcione armoniosamente si los niños se acostumbran a demandar y los adultos no nos organizamos para administrar responsablemente.

El segundo tema de esta enseñanza se refiere a los hábitos que nos conduzcan a actuar sin dilaciones innecesarias. Éste es otro aspecto de la Economía Providencial, ya que nos permite ahorrar energía y tiempo, además de propiciar que hagamos las cosas a término y eficientemente.

Además, estos hábitos son importantes por otras razones:

- Afectan a todos los aspectos de nuestra conducta
- Nos obligan a disciplinar nuestra mente, nuestro cuerpo y nuestras emociones
- Nos dan fuerza y visión para superar nuestros puntos débiles
- Nos ayudan a individualizar nuestros puntos fuertes
- Nos ayudan a ser efectivos en nuestro trabajo
- Mejoran nuestras relaciones con nosotros mismos y con los demás

Podríamos mencionar muchos otros beneficios que nos proporciona el actuar sin dilaciones; pero baste con esta lista para estimularnos a hacer de esta forma de actuar nuestra manera habitual de comportarnos.

El hábito del menor esfuerzo nos lleva a evitar situaciones que requieran esforzarnos. Si, por ejemplo, la fecha de un examen se aproxima y no nos gusta sentarnos a estudiar, nos basta con poner la fecha del examen fuera de nuestra esfera de atención para vivir tranquilamente nuestros días, sin estudiar; pero ignorar el tema no es suficiente para no preocuparnos.

Cuando la fecha del examen se hace inminente comenzamos a estudiar con desesperación, no descansamos, descuidamos nuestras otras obligaciones y nuestra vida se transforma en un caos de estrés y de ineficiencia. Este tipo de actitud se da en otras situaciones y causa muchos de nuestros sinsabores. Postergamos el cuidado de nuestra salud, la limpieza de la casa, la disciplina en el trabajo... Y postergamos reflexionar acerca de por qué postergamos.

No hay soluciones mágicas que nos curen de estas actitudes y de estos hábitos tan negativos para nuestro bienestar y nuestra felicidad. La forma de sobreponernos al hábito de postergar es disciplinarnos.

La palabra disciplinar tiene dos componentes. Uno es instruir, enseñar. El otro es observar

-cumplir exactamente- lo que se ordena. Si aplicamos esta definición al concepto de disciplinarnos para sobreponernos al hábito de postergar, podemos decir que primero necesitamos instruirnos acerca de qué nos conviene más para promover nuestro desenvolvimiento espiritual y sobre esa base establecer un plan de acción. Luego tenemos que cumplir exactamente el plan de acción que nos hemos propuesto. La dirección espiritual puede ayudarnos a este respecto instruyéndonos en el Método de Cafh. Este Método nos proporciona la estructura necesaria para desarrollar objetividad, conocimiento de nosotros mismos y fuerza de voluntad, elementos indispensables para perseverar en nuestro esfuerzo por desarrollar hábitos que hagan del actuar sin dilaciones innecesarias nuestra forma espontánea de comportarnos.



## TRABAJO MENTAL

### *Decimotercera Enseñanza*

Decimos que somos seres pensantes y que sabemos quiénes somos. Nos manejamos con conceptos para describir el mundo en que vivimos y llegar a conclusiones acerca de él.

Decimos entonces que conocemos la realidad y que estamos capacitados para emitir juicios acerca de todo lo que involucra esa realidad. Pensamos que estamos seguros de hacia dónde nos dirigimos. Decimos entonces que tenemos dominio sobre nuestro destino.

Decimos también que tenemos mente, partiendo de tres presunciones: que pensamos, que tenemos conciencia de nosotros mismos y que podemos formular propósitos hacia el futuro. La calidad y cualidad de nuestra actividad mental está dada por nuestra habilidad para pensar

-imaginar, razonar, recordar, crear-, por la profundidad y amplitud de nuestra noción de ser y por nuestra capacidad para vislumbrar un destino más allá de la repetición sin fin de experiencias.

Pero, ¿a qué nivel manejamos todas estas variables? ¿Es nuestro pensamiento certero?

¿Sabemos quiénes somos? ¿Sabemos hacia dónde vamos?

El proceso del desenvolvimiento espiritual supone trabajar sobre nuestra capacidad de pensar, nuestra noción de ser y nuestra capacidad de formular propósitos.

En esta enseñanza nos vamos a ocupar del primer punto, nuestra capacidad de pensar. Nos vamos a concentrar en el pensamiento realista y dentro de éste en el pensamiento racional, lógico.

Cuenta una arquitecta lo que ella da en llamar una experiencia profesional frustrante. Una familia la contrata para remodelar la casa. Antes de terminar el diseño de la cocina hace una cita con la dueña de casa para discutir los detalles -el dueño de casa ya le había informado que él no quería hablar de ese tema en particular.

La señora se muestra muy contenta con el diseño de la cocina en general; pero objeta el tamaño de la piletta. Quiere una piletta doble, mucho más grande de la que proyecta la arquitecta. Ésta le explica pacientemente que las dimensiones de la cocina no se pueden cambiar y que poner una piletta tan grande dentro del espacio con que cuentan disminuye tanto la dimensión de la mesada que no queda espacio para trabajar en ella. La señora, a su vez, explica que a ella le gusta el tamaño de la mesada como está, que no lo cambie; que ella no está hablando de la mesada sino de la piletta. Quiere una piletta grande, sin cambiar las dimensiones de la mesada. Después de varios intercambios cada vez más agitados, la señora concluye con enojo diciendo: “Lo que pasa es que usted piensa desde los números, yo pienso desde mi problemática; soy un ama de casa que hace un gasto grande para tener una cocina mejor y termina teniendo que hacer lo que otro piensa. ¿Acaso lo que yo pienso no cuenta?”

¿Qué es pensar?

La palabra pensar se refiere a actividades psicológicas diversas. Usamos esa palabra cuando decimos “pienso que lo que dices es así”, o cuando decimos “pienso que él no va a venir”. También la usamos cuando decimos: “lo hice sin pensar”.

*Podríamos aventurar una primera definición diciendo que pensar es un esfuerzo intelectual para encontrar respuesta a una pregunta o para alcanzar un objetivo práctico deseable.*

En el caso del ama de casa de nuestro ejemplo, ella hace un esfuerzo intelectual para alcanzar su objetivo: planear la cocina que desea. Pero, ¿es efectivo su esfuerzo?

Podríamos aventurar otra definición: *pensar se aplica a cualquier secuencia de respuestas simbólicas que sirven para representar hechos en forma abstracta*. ¿Es la señora de nuestro ejemplo capaz de representar hechos en su mente en forma abstracta? Evidentemente, allí ella encuentra una dificultad. Le es muy difícil mantener vigentes todas las variables implicadas en su planeamiento: tamaño inmodificable de la cocina, tamaño de la mesada, tamaño de la pileta, etc.

Agreguemos a la definición anterior una condición: *Si esa secuencia se aplica a resolver un problema <sup>1</sup>específico y cumple con las reglas del razonar, lo llamamos pensamiento dirigido, lógico*. Teniendo en cuenta este agregado, podríamos decir que la señora de nuestro ejemplo cumple la primera condición -aplica la secuencia a resolver un problema específico: piensa cómo quiere la cocina- pero no la segunda. Su pensar no cumple las reglas de un pensamiento dirigido, lógico.

Veamos qué pasa en la relación entre la señora y la arquitecta. Esta última trata de explicar, *razonar* con su cliente para que ésta comprenda que le está pidiendo un imposible.

Pero, ¿qué es razonar? Razonar, dentro de este contexto, es el proceso por el cual *relacionamos los resultados de dos o más experiencias de aprendizaje previas para llegar a una conclusión y/o producir un nuevo patrón de conducta*. En el ejemplo que nos ocupa, la señora en cuestión tiene dos experiencias de aprendizaje: en la primera, ella hace el esfuerzo intelectual de planear su cocina; en la segunda, su intercambio con la arquitecta le muestra la imposibilidad de aplicar a la realidad lo que ella pide. ¿Por qué nos aventuramos a decir que la señora *no razona*? Porque no relaciona los resultados de las dos experiencias *para producir un nuevo patrón de conducta*. La producción de este nuevo patrón es lo que diferencia el pensamiento dirigido de otras secuencias simbólicas que tienen otras funciones, por ejemplo, la memoria. La señora recuerda lo que la arquitecta le dice, pero no establece la relación entre las dos experiencias.

Ahora bien, ¿qué nos estimula a pensar? El pensamiento se genera tanto por estímulos internos como externos. El grado de influencia de los estímulos internos o de los externos hace que los pensamientos sean imaginativos y llenos de fantasía o lógicos, dirigidos y disciplinados. Algunos psicólogos llaman a los primeros autísticos (subjetivos y emocionales) y a los segundos realistas (objetivos, dirigidos desde el exterior). Los dos tipos de pensamiento son normales y necesarios. Los problemas surgen cuando confundimos su naturaleza y aplicación.

En el caso de la señora de nuestro ejemplo, podríamos decir que su pensamiento se basa en lo que ella desea e imagina, haciendo caso omiso del dato objetivo: el espacio disponible para mesada y pileta. Su pensamiento a este respecto se caracteriza por un alto nivel de influencia intrínseca y un bajo nivel de influencia extrínseca.

Por supuesto que estos ejemplos se refieren a niveles muy elementales del pensamiento lógico; éste incluye, además, procesos de pensamiento convergente de gran abstracción en los cuales no sólo la lógica sino también la creatividad juega un rol importante. Como esos niveles de gran abstracción son generalmente inaccesibles para los que no estamos entrenados, no son el tema de esta enseñanza. Sin embargo, cualquiera sea el nivel, el pensamiento lógico siempre requiere la habilidad de juntar y organizar información y dirigirla hacia un objetivo, siguiendo reglas lógicas rigurosas.

---

<sup>1</sup>Problema: proposición dirigida a averiguar el modo de obtener un resultado cuando ciertos datos son conocidos

La importancia del pensamiento para el desenvolvimiento espiritual reside en que es el mediador entre nuestra actividad interna y los estímulos exteriores que recibimos. Es decir, es el eslabón entre

nosotros, nuestras experiencias y nuestro aprendizaje. Si no cultivamos, educamos y ejercitamos al mediador, el intercambio entre nuestro mundo interno y los estímulos externos nos traerá conflictos, sufrimientos y perplejidad en vez de aprendizaje.

Veamos ahora algunas de las estrategias que siguen nuestros procesos mentales para alcanzar sus objetivos.

La primera estrategia es identificar y entender el problema. Como segundo paso elegimos estrategias para poder resolverlo.

A veces la estrategia utilizada es el método de tanteo; es decir, explorar y manipular elementos del problema o de la situación para barajar posibilidades que nos permitan alcanzar el objetivo. Esta estrategia nos es útil cuando carecemos de conocimiento suficiente respecto de la situación que estamos tratando de resolver o cuando no hay una regla fija que nos pueda llevar a la solución. Pero no es cualquier tanteo, es un *método de tanteo*, el cual no está fuera de los cánones lógicos. Por ejemplo, si a la mañana temprano, apurados para ir a trabajar, tratamos de encender el motor del auto y no arranca, podemos revisar la batería, controlar si hay gasolina en el tanque, controlar alguna conexión eléctrica. Pero no sería parte de un método por tanteo, por ejemplo, revisar los amortiguadores pues éstos no tienen relación con el hecho de que el auto arranque o no.

Otra estrategia que sigue nuestro pensamiento cuando actúa como mediador entre nuestra actividad interna y los estímulos exteriores es la de comprender la situación. Estudiamos la situación y los principios que nos puedan llevar a encontrar la solución buscada. En estos casos, consideramos cuidadosamente lo que el problema requiere, tratamos de notar la interrelación entre sus elementos y buscamos la regla de esa interrelación que nos lleve directamente a nuestro objetivo. En otras palabras, tratamos de entender cuál es la necesidad y tomamos el tiempo necesario para organizar nuestros recursos de comprensión, para luego volver a enfocar en el problema y aplicar los principios que a nuestro juicio prometen llevarnos a alcanzar nuestro objetivo.

Continuemos con nuestro ejemplo del diseño de cocina. Para comprender el problema que enfrenta y relacionarse profesionalmente con su cliente, la arquitecta tiene que compenetrarse de la situación. No la puede rechazar; no puede irse dando un portazo tildando a su cliente de ignorante; tampoco puede negar que el problema existe pues tiene que continuar con el trabajo de remodelación. Aplicar el método de tanteo es muy peligroso ya que puede hacer o decir algo que enfurezca a su cliente. Su única salida es comprender el problema. Como primer paso trata de entender la necesidad de su cliente. Se da cuenta de que la señora tiene una capacidad de pensamiento formal muy reducida, que no maneja las variables del problema todas a la vez sino de a una. Entonces, reinterpreta la situación: no están peleándose. Ella no sabe explicar y la señora no entiende. La solución, entonces, está en explicar mejor, de una forma más concreta, menos simbólica, menos abstracta. Le pide a la señora papel y cinta adhesiva. Hace el molde de la mesada. En papel separado hace el molde de la piletta del tamaño que la señora pide y le dice: "Veamos cómo podemos ubicar la piletta..." De esa manera, la señora, que sí tiene desarrollado el pensamiento concreto, puede comprender rápidamente la situación.

Tanto el método de tanteo como el de comprensión, son actividades mentales complejas que requieren ciertas cualidades, entre ellas dirección y flexibilidad. Hacemos un plan, somos flexibles para adaptar los procedimientos a lo que requiere el plan y aun para alterar el plan si las circunstancias así lo demandan.

Veamos ahora qué procesos mentales utilizamos para pensar.

La deducción es una forma de razonamiento en la que se llega a una conclusión a partir de una o

varias premisas. En la *argumentación deductiva válida la conclusión es verdadera siempre que todas las premisas también sean verdaderas*. Así, por ejemplo, si afirmamos que todos los seres humanos cuentan con un corazón y un cerebro y que Juan es un ser humano, en buena lógica se puede concluir que Juan debe tener un corazón y un cerebro. Este es un ejemplo de silogismo, un juicio en el que se exponen dos premisas *verdaderas* de las que debe deducirse una conclusión lógica.

Ahora bien, ¿qué ocurre cuando nosotros aplicamos este razonamiento, pero no nos aseguramos de que las premisas sean verdaderas? Demos un ejemplo: “La solidaridad obliga a ayudar al que necesita ayuda. Yo necesito ayuda. Ustedes están obligados a ayudarme con dinero.” Supongamos que todos estamos de acuerdo en que la primera premisa es verdadera, todos creemos en la solidaridad. El problema se plantea con la segunda premisa. ¿Qué clase de ayuda es necesaria en este caso? “Necesito dinero porque no llego a fin de mes, necesito una casa porque no me alcanza para el alquiler, necesito.” O quizá “lo que realmente necesito es que me ayuden a desarrollar hábitos de trabajo, de ahorro; necesito aprender a ajustarme al ingreso que tengo; necesito ayuda para aprender a mirar alrededor y ver cómo muchas personas se arreglan con mucho menos de lo que yo tengo.” Según sea la verdad de esta segunda premisa, la conclusión “ustedes están obligados a ayudarme con dinero” es verdadera o falsa.

Demos otro ejemplo. Primera premisa: la relación de mutua confianza entre jefe y subalterno otorga libertad de acción al subalterno. Segunda premisa: existe una relación de mutua confianza entre José, jefe de sección y Daniel, un subalterno. Convengamos en que estas dos premisas son verdaderas. La conclusión lógica es que Daniel merece libertad de acción. ¿Qué ocurre si confundimos libertad de acción con no dar cuenta de los propios actos? Ante un pedido de cuentas de José, Daniel se siente ofendido. ¿Cómo puede ser que José le pida cuentas, cuando entre ellos hay una relación de confianza mutua? Daniel, al confundir libertad de acción con estar exento de rendir cuentas, se coloca por encima de la ley y del orden. Se siente omnipotente, más allá de cualquier obligación respecto de su jefe. Su reacción afecta su relación con José. Si a esta situación agregamos el hecho de que José no dispone del tiempo necesario para subsanar las carencias lógicas de Daniel y simplemente exige rendición de cuentas, comprenderemos por qué hay tantos conflictos de difícil mediación en las relaciones interpersonales.

La inducción es otra forma de razonamiento que nos lleva a considerar un cierto número de elementos de información para desarrollar una concepción más general. Es lo contrario de la deducción; vamos desde lo particular hasta lo general. La base de la inducción es la suposición de que si algo es cierto en algunas ocasiones también lo es en situaciones similares, aunque éstas no se hayan observado. La probabilidad de acierto depende del número de fenómenos observados. Una de las formas más simples de inducción aparece al interpretar las encuestas de opinión, en las que las respuestas dadas por una pequeña parte de la población total se proyectan para todo un país. Por supuesto que este proceso inductivo sigue reglas muy estrictas del método estadístico.

¿Qué nos ocurre a nosotros si aplicamos el razonamiento inductivo, pero no seguimos las reglas de la lógica?

Ilustremos con un ejemplo. Un compañero comienza a faltar frecuentemente. Nosotros, por supuesto, no anotamos las fechas de sus ausencias; tenemos la impresión de que está faltando mucho. Hoy no está, el otro día no estuvo... Decimos: “Juan falta siempre.” Como no escuchamos a nadie contarnos problemas de Juan y, para nosotros, no existe lo que no sabemos, concluimos que Juan falta siempre y sin justificativo porque él no tiene problemas que le impidan asistir.

La inferencia es otra forma de razonamiento para llegar a conclusiones. Decimos que inferimos

cuando derivamos conclusiones partiendo de información o premisas, *siguiendo una forma aceptable de razonamiento*. Podemos hacer inferencias a través de la deducción, analizando argumentos válidos y sacando conclusiones implícitas en sus premisas; a través de la inducción, argumentando a partir de muchos ejemplos para llegar a una conclusión más general; a través de estudios de probabilidad podemos pasar de las frecuencias dentro de un campo conocido a conclusiones de posibilidades en otros campos; a través del razonamiento basado en la estadística podemos conjeturar que, en promedio, un cierto porcentaje de un conjunto de entidades va a satisfacer las condiciones estipuladas. Pero ni la inducción, ni la inferencia ni el estudio de probabilidades ni la estadística pueden predecir qué ocurrirá en un caso particular dado. Por ejemplo, cada vez que nuestro jefe entra en nuestra oficina, se queja. Aunque en nuestra experiencia *todas las veces que el jefe entró se quejó*, no podemos asegurar que la próxima vez también lo hará. Ello nos abre a la posibilidad de intentar la próxima vez saludarlo con la mejor de nuestras sonrisas y quizá, por qué no, romper su hábito de mal humor.

¿Qué pasa si hacemos inferencias basados en procesos inductivos o deductivos deficientes? Volvamos al ejemplo de Juan, el que “falta sin que tenga problemas para asistir.” Si llegamos a la conclusión de que Juan falta siempre por el método inductivo a partir de observaciones vagas y esporádicas de que a veces no lo vemos en la oficina; si a esa inducción deficiente adjuntamos otra inducción deficiente diciendo que nadie sabe que Juan tenga problemas y concluimos entonces que Juan no tiene problemas, y de estas dos inducciones deficientes *inferimos* que Juan es irresponsable, obviamente nuestras conclusiones carecen de rigor lógico y lo más probable es que sean falsas. Sólo la ley de probabilidades nos da alguna posibilidad remota de que sean verdaderas.

La capacidad para generar procesos formales y lógicos no se da gratuitamente. Responde a un proceso de maduración y estudio. Cuando no nos capacitamos en este sentido, nuestra manera de pensar adolece de los defectos mencionados en los ejemplos anteriores. Las falacias, las generalizaciones infundadas, las conclusiones viciadas por procesos inductivos insuficientes, la falta de capacidad para aplicar el pensamiento formal a nuestros procesos cognitivos, son los elementos que generan la ignorancia, el dolor y la miseria que nos agobian.

Muchos de los problemas que nos imposibilitan aprender, comprender, asimilar experiencias y crear relaciones armónicas tienen su punto de partida en nuestros procesos mentales deficientes. Demos una mirada a problemas familiares, problemas económicos, problemas en los lugares de trabajo, problemas con la educación de los niños, y veremos que un gran porcentaje de ellos se genera en la falta de claridad mental, de raciocinio, de capacidad para analizar situaciones y usar estrategias adecuadas para resolverlas.

Así como ejercitamos nuestro cuerpo para mantenerlo ágil; así como ingerimos alimentos adecuados para mantener la salud; así como practicamos ejercicios de meditación para influir positivamente sobre nuestro sistema cerebro-espinal, también necesitamos trabajar con nuestros procesos mentales racionales.

Algunas de las herramientas para lograr entrenarnos son:

- El estudio metódico y sistemático
- El autoexamen
- La autoevaluación
- La aceptación de retroalimentación
- El diálogo abierto y profundo

- La evaluación ecuánime de las circunstancias
- La compasión
- El amor

Para lograr la felicidad que tanto anhelamos, para desarrollar la capacidad de amar y comprender de las cuales somos capaces, necesitamos de ese eslabón indispensable que une nuestro mundo interior con la realidad exterior: nuestro pensamiento. Dedicemos tiempo y energía y pongamos toda nuestra alma en el esfuerzo para entrenarnos respecto de nuestros hábitos mentales; aprendamos a pensar respetando cánones lógicos; a promover nuestra creatividad y nuestra intuición; a procesar y archivar información inteligentemente; a elegir y descartar a voluntad contenidos mentales; a discernir entre pensamientos que promueven nuestro bienestar y el de los que nos rodean y pensamientos que nos dañan o dañan a quienes nos rodean.

Renunciar exige desarrollar nuestra facultad racional en todo su potencial ya que, según la Simbología, es la mente clara y serena la que nos abre los ojos a la eternidad.

La mente es un instrumento maravilloso para comprender la manifestación de la vida divina, pero es un obstáculo para conocer a la divinidad en sí. El conquistador de la Llama domina a la mente por completo, porque ese dominio es el único medio de que dispone para alcanzar la Iniciación. (Simbología Arcaica, quinta enseñanza.)

## LA ATENCIÓN

### *Decimocuarta Enseñanza*

“Lo mejor de todo es esto, que Dios está con nosotros.” Estas fueron las últimas palabras de John Wesley<sup>1</sup> al morir. Quizá esta clase de atención a lo fundamental, esta clase de conciencia de la dimensión espiritual de nuestra vida, es lo que todos los ejercicios ascéticos, todos nuestros esfuerzos tratan de producir.

Generalmente consideramos la atención desde un punto de vista restringido: estar conscientes de una porción del aquí y del ahora, en forma concentrada y alerta. Pero, como veremos a lo largo de esta enseñanza, la atención está muy ligada a nuestra forma de vivir.

A veces aplicamos nuestra voluntad para prestar atención a lo que tenemos la obligación de atender pero que no nos interesa particularmente; si estamos entrenados, este esfuerzo nos da un cierto resultado. Otras veces atendemos sin gran esfuerzo de nuestra parte, cautivados por algún estímulo exterior que toma toda nuestra capacidad de concentración. Es que el campo al que aplicamos nuestra atención es subjetivo y está determinado por nuestros intereses, nuestra historia y nuestra modalidad de procesar la información sensorial que nos llega. Nuestras características genéticas y hereditarias, el ambiente y la problemática en que nos movemos, el estado de nuestra salud y nuestro nivel de educación, todo esto afecta nuestra atención.

La atención también está estrechamente ligada a nuestro nivel de angustia. Angustia y atención son inversamente proporcionales. Es decir, si alguna situación nos produce angustia, a través de mecanismos de defensa tendemos a no prestarle atención, a mantenerla en el inconsciente. Demos un ejemplo simple. Un joven es drogadicto y entra en un programa de rehabilitación. Los psiquiatras que lo atienden convocan a la familia para hacer un programa de terapia familiar sistémico. La madre se rehúsa a participar. Estos son los hechos. ¿Cómo se explica que la madre no quiera ayudar a su hijo? ¿Es la madre indiferente a la suerte de su hijo? Por supuesto que no. La madre en cuestión no sólo no es indiferente al bienestar de su hijo, daría su vida sin vacilar si eso lo sanara. Pero no puede enfrentar su sentido de culpa, sus propias falencias, su propia historia; su angustia no le permite analizar su parte dentro del problema familiar. Le sería más fácil morir que enfrentarse a sí misma y admitir la lectura que los miembros de su familia pudieran hacer de su conducta y sus motivaciones.

A veces nos concentramos patológicamente en nuestro trabajo para huir de una situación familiar estresante, para no prestar atención a los problemas en el hogar. Otras veces nos refugiamos en la familia y huimos de las demandas de la profesión o del trabajo.

Es muy común que creamos que si estamos presentes y despiertos en un determinado lugar sabemos todo lo que allí ocurre. Pero no es así. Por ejemplo, vamos de visita a la casa de una persona amiga, pasamos allí la tarde conversando con varias personas, muy interesados en todo lo que ocurría, pero si alguien nos preguntara más tarde cómo estaban vestidas las personas, o qué sirvieron para el té, o de qué color eran las paredes, nos daríamos cuenta de cuántos detalles se nos escaparon, a pesar de que imaginábamos haber estado muy atentos durante esa reunión. A veces nos ocurre que un familiar está pálido, pierde peso o está deprimido y, no obstante verlo todos los días, nuestra atención no nos alcanza para darnos cuenta de lo que le está pasando.

Nuestro cerebro tiene una gran capacidad para procesar información, pero no tiene tanta capacidad para mantener información vigente en la conciencia en un momento dado. Es por ello que un entrenamiento

---

<sup>1</sup>Líder metodista del siglo XVIII

que desarrolle nuestra capacidad para atender y para elegir el contenido de nuestra atención es de vital importancia, tanto para nuestra efectividad en la vida diaria como para nuestro desenvolvimiento espiritual.

Algunos de los factores que afectan nuestra atención son inmodificables; sobre otros sí podemos trabajar. Veamos qué podemos hacer en relación con estos últimos.

Hay dos tipos de atención: una es consciente y otra es automática. Por ejemplo, queremos aprender a hacer figuras con papel, miramos en un libro la secuencia de pliegues y tratamos de seguir paso a paso las instrucciones. Este es un ejemplo de atención consciente y selectiva.

Este tipo de atención demanda muchísimo de nuestro cerebro. Prácticamente toda nuestra capacidad está enfocada en prestar atención. La atención automática, al contrario de la consciente, demanda muy poco de nuestro esfuerzo consciente. Podemos estar conversando, cocinando y siguiendo una receta bastante compleja mientras picamos cebolla con gran rapidez y sin cortarnos los dedos; esta última es una actividad automatizada. El grado de atención que requiere lo que hacemos con las manos y la receta que seguimos compromete muy poco del total de nuestra capacidad de atender.

¿Cómo desarrollamos la capacidad de atender, tanto la consciente como la automática?

Cuando nos irritamos con un niño o con un adolescente porque no tienen buenas notas en sus estudios, o con nosotros mismos porque no somos eficientes en nuestras tareas, generalmente atribuimos esas fallas a falta de atención. El remedio parece fácil y accesible: forzar la atención para subsanar las falencias. Sin embargo, ese esfuerzo no da el resultado esperado; al contrario, producimos más bloqueo mental, con menor aprendizaje y eficiencia.

La atención no se genera con críticas, retos o generalizaciones acerca de nuestro propósito de prestar atención. Se genera en un ambiente de paz y de orden, y a través del hábito de estudio y de elegir deliberadamente el contenido al cual dirigimos nuestra atención. Y, por supuesto, tenemos que aprender a interesarnos tanto en lo que queremos hacer como en lo que tenemos que hacer; en lo que está ocurriendo en nosotros como en lo que está ocurriendo a nuestro alrededor para que nos sea posible prestarles atención.

A través del entrenamiento y la repetición no solamente desarrollamos destrezas; desarrollamos también la capacidad de atender. Desde estudiar y desarrollar el intelecto hasta desarrollar habilidades motoras, todo nos entrena para atender. Por el contrario, la pasividad, la falta de estímulos sistemáticos y educativos, y el ocio en todas sus formas conspiran para hacernos perder la capacidad de atención que podemos tener. Cuando estamos aprendiendo a cortar vegetales necesitamos toda nuestra atención para cortarlos del tamaño deseado y hacerlo dentro de un tiempo prudencial sin lastimarnos los dedos. Con la repetición de la actividad y la guía de instrucciones verbales o escritas, rápidamente adquirimos la práctica que libera parte de nuestra atención para aplicarla a otros focos de interés al mismo tiempo que ejecutamos aquello para lo cual nos hemos entrenado. Pareciera ser que este aprendizaje queda almacenado en nuestra memoria de largo plazo pues, aun cuando pasen intervalos prolongados en los que no cortamos verdura, ante un cuchillo y los vegetales pronto retomamos el ritmo y nuestra atención está allí, lista, automatizada, intacta. Sin embargo, el entrenamiento, por sí mismo, no basta para que el dominio de la atención estimule nuestro desenvolvimiento espiritual.

William James, en su obra *Principios de Psicología*, publicada en 1890, nos da una visión global y al mismo tiempo detallada de lo que él entiende por atención:

Todos sabemos lo que es la atención. Es tomar posesión en nuestra mente, en forma clara y vívida, de uno de los múltiples y simultáneos objetos o pensamientos. Focalización y concentración de la conciencia son su



esencia. Implica separarse de algunas cosas para dedicarse efectivamente a otras. (Traducción libre del inglés.)

Las palabras de James - separarse de algunas cosas para dedicarse efectivamente a otras - nos llevan a otra pregunta importante desde el punto de vista de nuestro desenvolvimiento espiritual: ¿a qué prestamos atención?

El Budismo Theravada clasifica nuestros puntos focales de atención en seis: codicia, ira, estupidez, veracidad, sabiduría y razón. Cada uno de estos puntos focales de atención producirá en nosotros resultados muy diferentes. Es por ello que para desenvolvernos espiritualmente no basta con desarrollar nuestra capacidad de atender. El trabajo sobre nuestra atención ha de tejer una trama que englobe nuestros hábitos, nuestra forma de pensar, nuestros sentimientos y nuestras elecciones.

¿Qué nos llama la atención? ¿Qué nos entretiene? ¿Qué nos aburre? ¿Qué nos preocupa?

¿Qué control ejercemos sobre nuestros estados de ánimo? ¿Resolvemos nuestros conflictos relacionales o los dejamos incubando malos sentimientos? ¿Ponemos orden en nuestras actividades diarias o vivimos improvisando, sin un plan orgánico para el día? ¿Nos damos tiempo para lo esencial recortando el tiempo que damos a lo secundario?

¿Cómo hacer para expandir nuestra capacidad de atención y para que ésta sirva para promover nuestro desenvolvimiento?

Desarrollar la capacidad de prestar atención requiere ordenar nuestra vida.

Primero, trabajar sobre los aspectos éticos para lograr la paz del que no tiene cargos en su conciencia. En nuestra sociedad moderna los aspectos éticos de la conducta no se consideran con mucha profundidad. Es como si la persona ética estuviera fuera de moda. Sin embargo, la superficialidad de los valores hace que perdamos la paz interior, que perdamos el rumbo de nuestra vida y que nos embargue la zozobra. No hay crítico más severo de nuestra veracidad, de nuestra integridad, de nuestra solidez interior que nuestra propia conciencia. Es por ello que cuando ella no está tranquila tratamos de acallarla no prestando atención más que a lo superficial, aturdiéndonos con sucedáneos del trabajo constructivo y de la relajación saludable como el afán y el trájín, cuando no el alcohol, cigarrillos, estimulantes y tranquilizantes.

Segundo, trabajar sobre nuestra conducta. La palabra dicha a la ligera, el sarcasmo, la burla, la crítica hiriente que en algunos círculos son parte de la conversación común y corriente, desvían la atención de la situación real que se está viviendo y la asocian a cuestiones superficiales e impulsos agresivos. Las posturas, los modales, las conversaciones, todo es parte de una modalidad que afecta nuestra forma de pensar, nuestro poder de concentración y nuestros intereses y, por ende, nuestra capacidad de atender.

Tercero, trabajar sobre los estímulos que elegimos para alimentar nuestros sentidos e intelecto. La industria masiva de entretenimiento glorifica el sadismo, la violencia y la falta de responsabilidad respecto de compromisos vitales. Los valores que más se exaltan son la crueldad, el dinero, la opulencia y el desperdicio. ¿Qué clase de atención generamos dejando entrar en nuestra mente este tipo de estímulos? Seguramente que atendemos, pero el contenido de esta atención amodorra nuestra conciencia de tal modo que nos hace indiferentes a todo lo que no excite los aspectos más bajos de nuestros apetitos.

Necesitamos elegir estímulos que eleven el sentido moral y ético y nuestra conducta; que alimenten pensamientos nobles y sentimientos altruistas; que nos instruyan acerca del mundo circundante y de la realidad en que vivimos. Y necesitamos evitar los estímulos que obliteren lo mejor que poseemos: nuestro deseo de desenvolvernos.

Como cuarto punto podemos mencionar la necesidad de reducir el nivel de estrés. A veces nos sentimos como Atlas, obligado para siempre a llevar sobre sus espaldas la Tierra y el firmamento y sobre sus hombros la gran columna que los separa. Y como Atlas, cuando buscamos alivio, parece ser que encontramos un Hércules que nos aumenta la carga con el engaño. Distinguir entre lo que sí podemos cambiar y cambiarlo y lo que no podemos cambiar y aceptarlo trae gran alivio a nuestra alma. Nos hace dar cuenta de que no estamos solos y que el peso del mundo que creemos llevar sobre nosotros se alivia grandemente cuando confiamos en la (Divina Madre) Providencia y aprendemos a trabajar en armonía con los que nos rodean. Esta actitud optimista y de esperanza hace emerger nuestro sentido del humor y pone la sonrisa siempre a flor de labios; nos da fuerza interior para reconocer nuestras limitaciones y sabiduría para apoyarnos en nuestra vocación. Esta actitud influye en forma notable y positiva sobre nuestra capacidad de atención.

En resumen podemos decir que los estímulos que dejamos entrar en nosotros, las películas que vemos, los libros que leemos, el vocabulario que usamos, el tipo de imágenes que creamos con nuestra palabra, la cadena causal que generamos con nuestras decisiones, lo que deseamos alcanzar en la vida, todo tiene que coadyuvar a que atendamos a lo esencial. Nuestra forma de encarar la vida es el elemento esencial para promover nuestra capacidad de atender sin distracciones a lo que promueve nuestro desenvolvimiento.

Ejercemos nuestra libertad cuando logramos poner nuestros ojos, nuestra mente y nuestro corazón en nuestro ideal de unión con la Divina Madre y enfocar, sin distracciones, todo nuestro esfuerzo en realizar una vida de amor y participación.

## LAS NECESIDADES

### *Decimoquinta Enseñanza*

El concepto necesidad es muy complejo y subjetivo. Engloba situaciones particulares y generales; percepciones, deseos y condiciones físicas y ambientales; contextos diversos y escalas de valores encontradas. Muchas de sus implicancias, probablemente, las desconocemos.

Sin embargo, discernir las necesidades es muy importante, diríamos crucial, para resolver la problemática en que vivimos ya que *las necesidades son el origen de las motivaciones que generan la conducta*. Tanto las necesidades que satisfacemos como aquéllas que desechamos determinan en gran medida el uso que hacemos de nuestro tiempo y de nuestros recursos económicos; establecen los lazos afectivos que mantenemos y los que desertamos. Podríamos atrevernos a afirmar que el conjunto de necesidades a que respondemos a través de nuestra vida marca nuestro destino. Dedicemos, entonces, algo de nuestro tiempo a meditar sobre las necesidades y sobre qué podemos hacer en relación a ellas. Comencemos por un ejemplo.

Una señora hace una visita al médico pues tiene mucho catarro y fiebre. El médico le hace la historia clínica, la revisa, le da el tratamiento necesario para la bronquitis que padece y le ordena un análisis de sangre. El resultado del análisis muestra alta concentración de glucosa en la sangre. El médico ordena más análisis clínicos complementarios y, con los resultados a la vista, diagnostica diabetes en su etapa asintomática. Prescribe a la paciente un régimen alimentario y farmacológico y la aconseja acerca de los nuevos hábitos que tiene que practicar para controlar su enfermedad. La señora compra los medicamentos y prepara sus alimentos siguiendo los consejos del médico. Pero pasadas dos semanas, cuando tiene que volver a comprar medicina y ya está un poco molesta por el régimen alimentario, hace una nueva evaluación subjetiva y no completamente consciente de sus necesidades y dictamina que ella se siente bien, que no tiene nada, que no necesita gastar dinero en medicamentos, que tiene otros gastos más importantes que hacer y que la comida que ella ingería habitualmente es sana y no necesita cambiar ahora. Sin mucho más descarta el tratamiento y sigue con la vida de siempre.

¿Por qué el médico y la paciente llegan a conclusiones tan dispares partiendo del mismo dato objetivo, el nivel de glucosa en la sangre? En términos generales podríamos decir que la diferencia está dada por el nivel de conocimiento que cada uno tiene. Pero hagamos un análisis un poco más detallado.

El médico parte del siguiente contexto:

- Un objetivo claro: mantener o mejorar la salud de la paciente
- Parámetros concretos, objetivos, que definen el estado de salud
- Medios para hacer estudios objetivos del estado físico de la paciente: radiografías, análisis de sangre, ecografías, etc.
- Conocimientos profesionales para interpretar el resultado de los estudios objetivos y hacer diagnósticos
- Conocimientos profesionales para establecer regímenes que restablezcan la salud cuando la condición del paciente así lo requiera

La paciente parte de otro contexto:

- Un deseo subjetivo: estar bien, no enfermarse
- Parámetros subjetivos e inexactos que definen lo que ella entiende por salud
- Medios subjetivos para evaluar su propia salud
- Falta de conocimiento para hacer diagnóstico
- Falta de conocimiento para establecer regímenes

El médico *establece las necesidades de la paciente apoyándose en un estudio objetivo, acotado, y sujeto a evaluación*. La paciente, al estar en una etapa asintomática de la enfermedad, no percibe que tiene una enfermedad seria, no le “cree” al médico, ignora su consejo, y *se deja llevar por lo que ella cree son sus necesidades*: darle mejor uso al dinero en vez de gastarlo en medicamentos que no hacen ninguna diferencia en su vida y perder tiempo preparando comida insípida.

La *percepción de necesidad* del médico y de la paciente es muy diferente. Los contextos que los llevan a una conclusión u otra también son diferentes. Los resultados de seguir una u otra interpretación del concepto necesidad también son muy diferentes. Si la paciente sigue ignorando por un tiempo considerable los consejos del médico pondrá en peligro su salud, quizá irremediablemente.

A la luz de este ejemplo, volvamos a preguntarnos ¿cómo discernimos nuestras necesidades?

Si a cualquiera de nosotros le preguntaran cuáles son nuestras necesidades, probablemente contestaríamos sin titubear, haciendo una lista bastante exhaustiva de todo lo que consideramos indispensable para seguir adelante. Nadie como nosotros para saber lo que necesitamos. Pero, ¿qué método usamos para determinar nuestras necesidades? Las necesidades que decimos tener, ¿*son necesidades reales o necesidades sentidas*? Nuestro método de elucidación, ¿se parece más al del médico o al de la paciente?

¿Por qué hacer diferencia entre estos dos tipos de necesidades? Para recalcar la importancia de distinguir entre lo que *sentimos que necesitamos* de lo que realmente necesitamos, para distinguir entre desear y elucidar; entre aplicar la voluntad a satisfacer lo que deseamos y aplicar nuestro discernimiento a alcanzar lo que necesitamos. Tenemos un modo particular de entender las cosas, de hacernos juicios respecto de ellas. Si no tenemos suficiente autodominio, si no tenemos presente nuestra necesidad fundamental de desenvolvimiento, es muy fácil que consideremos lo que queremos o deseamos en un momento dado como algo de lo cual nos es imposible prescindir y necesitamos conseguir a cualquier precio. Esta proclividad a seguir los deseos también muy fácilmente nos hace perder de vista lo que es realmente fundamental y necesario.

*Nuestra necesidad fundamental es el desenvolvimiento espiritual*. En la medida en que nos desenvolvemos espiritualmente, todo lo demás se nos da por añadidura. Pero, ¿cómo hacemos para satisfacer esa necesidad fundamental? ¿Qué jerarquía de necesidades establecemos partiendo de esta necesidad fundamental?

Según el diccionario, necesidad es “todo aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir”. Resulta obvio que, desde el punto de vista del desenvolvimiento por lo menos, la determinación de qué es posible o imposible tiene mucha importancia. No todo lo que llamamos necesidad es bueno que lo satisfagamos. No todo lo que definimos como imposible lo es; tenemos experiencia que nos muestra que el trabajo espiritual nos da visión, fuerza y discernimiento para vivir en forma deliberada, de acuerdo a los principios y a los valores a los cuales elegimos adherirnos. Esto cambia la definición de lo posible y lo imposible y, por ende, de lo que es una necesidad y qué no lo es. Desde este punto de vista, la determinación de qué es una necesidad y qué no lo es, pertenece al campo de la reflexión, de la elección responsable, de la honestidad para con nosotros mismos y el

mundo que nos rodea y de nuestro sentido de participación.

¿Nos hemos detenido a pensar qué necesidades específicas, concretas y prácticas tenemos que satisfacer en nuestra vida diaria para realizar nuestra necesidad fundamental de desenvolvimiento?

¿Actualizamos nuestro concepto de cuáles son nuestras necesidades o seguimos el dictado de los impulsos, las modas, la falta de reflexión? ¿Consideramos no sólo las necesidades y el bienestar inmediato que nos proporciona satisfacerlas sino también las consecuencias que acarrearán a largo plazo? ¿Reflexionamos acerca de sobre qué conocimientos basamos el diagnóstico de nuestra situación y necesidades? ¿Aplicamos nuestro diagnóstico para establecer nuestro curso de acción?

¿Podríamos acaso identificar necesidades reales partiendo de un análisis defectuoso de las situaciones, de objetivos poco claros, de impulsos encontrados que manejan el discernimiento? Para descubrir nuestras necesidades reales necesitamos más conocimiento, análisis más profundo, reflexión acerca de nuestros objetivos vitales y elección de un patrón de conducta que secunde nuestro objetivo. Recién entonces estaremos en condiciones de evaluar, diagnosticar y diseñar un curso de acción. Recién entonces podremos encuadrar nuestras necesidades en el marco de la necesidad de desenvolvimiento y de su objetivo primero: expandir nuestra noción de ser y nuestra participación.

Una de las razones por las cuales nos es difícil ser objetivos y coherentes en el discernimiento entre las necesidades reales y las sentidas es que consideramos las dificultades, las insatisfacciones, los anhelos y aspiraciones, los deseos e impulsos como pertenecientes a compartimentos estancos, como si no tuvieran relación unos con otros. Por ejemplo, durante el mismo día podemos estar considerando que *necesitamos* unas vacaciones porque estamos estresados; que *necesitamos* pedir dinero a un familiar porque llegó el momento de pagar cuentas impostergables y no tenemos dinero; que *necesitamos* aclarar algunos puntos con este familiar en cuestión porque nos dice cosas hirientes; que *necesitamos* ropa para ir a trabajar porque estamos cansados de vernos siempre con lo mismo; que *necesitamos* cambiar de ambiente porque los que nos rodean son muy egoístas y piensan en sí mismos solamente; que lo que nosotros realmente *necesitamos* es rodearnos de gente que nos ayude a mejorar la autoestima.

¿Hay algo en común en estas necesidades? Los problemas que tenemos, ¿son debidos exclusivamente a factores externos o influye también el patrón de conducta que aplicamos? Las soluciones que encontramos para satisfacer necesidades, ¿no son ellas mismas parte del problema y generan necesidades contradictorias?

Quizá el hilo que enhebra todas las necesidades contradictorias de nuestro ejemplo es una falta de autoevaluación honesta y desapasionada, dentro de un contexto que vaya más allá de intereses egoístas.

Podemos hacer clasificaciones de necesidades; establecer jerarquías; hacer listas de necesidades legítimas, necesidades egoístas, etc. Pero, a pesar de que tengamos estos patrones generales, a cada uno de nosotros todavía le queda por establecer cuáles son sus necesidades en su propia vida, en cada momento y en cada lugar.

Las necesidades son la base de las motivaciones que nos llevan a actuar, a pensar, a crear, a sentir. Es crucial, entonces, que tengamos control sobre ellas. Dice un aforismo: “El ingenio es hijo de la necesidad.” También podríamos decir: “El egoísmo es hijo de una necesidad que necesitamos trascender.” No es cuestión de tener más o menos necesidades. Es cuestión de saber qué necesidades vamos a satisfacer y qué necesidades vamos a trascender a través de nuestro desenvolvimiento. Observando nuestra conducta podemos seguir el hilo de nuestras motivaciones para encontrarnos cara a cara con nuestras necesidades. Observándolas a la luz de nuestro ideal de desenvolvimiento, no nos quedarán muchas dudas acerca de cómo proceder.

## MEDITAR SOBRE LA MUERTE

### *Decimosexta Enseñanza*

Meditar sobre la muerte es un ejercicio recomendado por todas las disciplinas ascético-místicas. La forma que toma esta meditación depende de la interpretación que hagamos de la muerte. Para que este ejercicio sea realmente una toma de conciencia de nuestra condición como seres vivos, tenemos que recordar un hecho central: la muerte es el fin de la vida del cuerpo físico, tal como nosotros lo percibimos.

Meditar sobre la muerte estudiando sus implicaciones metafísicas o imaginando qué nos ocurrirá después de muertos, puede ser tanto una profundización de nuestros conocimientos filosóficos y teológicos como también una forma de ignorar nuestra finitud: el hecho incontrovertible de la muerte eventual de nuestro cuerpo físico.

Meditar sobre la muerte desde un punto de vista general, eludiendo pensar en nuestra propia muerte, nos introduce en el tema pero no nos ayuda a cambiar significativamente nuestra manera de actuar, nuestros objetivos ni nuestras prioridades; traemos a colación el tema de la muerte, pero sólo como un tema más para ponderar desde el punto de vista intelectual. Nuestra mente puede elaborar la idea de que los seres vivos están sujetos a la muerte, pero no enfrenta el hecho de que el cuerpo que la sustenta va a morir.

Quizá todos nuestros miedos, en una forma u otra, expresan nuestro miedo a esa experiencia final sobre la cual no tenemos información fehaciente. La muerte se lleva a nuestros seres queridos y, eventualmente, nos llevará a nosotros, sin nunca dar prueba de qué pasa con los que se van.

El miedo a morir nos impide vivir con plenitud. Nos lleva a estar recelosos de perder lo que atesoramos, ya sean bienes materiales o espirituales, ya sean seres queridos o nuestra propia vida. Es que el miedo a la muerte engloba todos los obstáculos que nos hacen sentir vulnerables, a merced de fuerzas que nos dominan y sobre las cuales podemos ejercer muy poca influencia. En otras palabras, ese miedo nos hace sentir que es mejor cerrar los ojos e ignorar a “la enemiga”, aunque eso nos cueste seguir en la ignorancia respecto de nosotros mismos y de nuestro destino. Decimos entonces que dejamos los temas de la relación con

Dios para los especialistas, los clérigos. La unión con la Divina Madre, desde este estado de negación, es una quimera.

Suplimos el desconocimiento sobre nosotros mismos y la falta de aceptación de nuestra naturaleza finita con sentimientos de inferioridad, o con la contrapartida, sentimientos de superioridad; la personalidad que desarrollamos, basada en estos sentimientos, no quiere morir; su fuerza reside en consolidarse. Lo que consideramos nuestro yo inalienable, intocable, quiere perpetuarse sin cambios, vencer al devenir.

El miedo a la muerte es una fuerza que rechaza la vida tal como se expresa ante nosotros: constante devenir. Es por eso que el miedo a la muerte nos causa tantos sinsabores, tantos desajustes, tanta ignorancia. Nos lleva a negar la evidencia, a negar nuestra propia naturaleza y a negar nuestras posibilidades espirituales. Para trascender este círculo vicioso de miedo e ignorancia necesitamos hacer el trabajo espiritual metódico, sistemático y constante de abrir los ojos a nuestra propia realidad y a la que nos circunda; es decir, necesitamos aprender a renunciar. Cuando nuestra muerte física se avecine, tocando a nuestra puerta con su mano implacable, vamos a tener que aceptarla. Aprendamos a hacerlo de antemano, naciendo y muriendo en cada instante, sumergiéndonos en la

corriente del eterno devenir, aceptando que la renuncia es una ley fundamental de la existencia.

El ejercicio de meditar sobre la muerte tiene dos aspectos: la meditación sobre la muerte como ejercicio intelectual y los aspectos prácticos que toma esa meditación en nuestra vida diaria.

La meditación como ejercicio intelectual se basa sobre la consideración de la vida como un continuo de muerte y nacimiento y la consideración de que nosotros, individualmente, también nacemos y morimos continuamente. Meditamos sobre el hecho de que un día, no sabemos si lejano o cercano, experimentaremos la muerte física definitiva, a nuestros ojos sin retorno.

Estas consideraciones nos son de gran ayuda. Por más agudo que sea un dolor, por más difícil que sea el momento que estemos atravesando, sabemos que todo pasa. También tienen fin las experiencias gratificantes y extraordinarias, incluso las espirituales. La comprensión, aunque sea intelectual, de que todo es devenir, de que las experiencias quedan en el pasado y se resumen en nuestro estado de conciencia, nos otorga una perspectiva más amplia para entendernos y entender el mundo que nos rodea.

El otro aspecto del ejercicio es el práctico, haciendo de la muerte nuestra compañera de siempre, incluyéndola como posibilidad real en nuestras decisiones, en nuestras elecciones, en nuestras experiencias.

Algunos ejemplos de este aspecto práctico del ejercicio son los siguientes:

- Enseñamos todo lo que sabemos, para que haya quien nos reemplace
- Tenemos todas nuestras cosas en orden para que quien nos reemplace pueda continuar con lo que estamos haciendo
- Cuando nos levantamos por la mañana pensamos que quizá estemos iniciando nuestro último día
- Cuando nos acostamos a la noche pensamos que quizá no volvamos a levantarnos
- Cuando llegamos a un lugar pensamos que quizá lo estemos visitando por última vez
- Cuando estamos con una persona pensamos que quizá no la volvamos a ver
- Cuando consideramos una situación, tomamos en cuenta el hecho de que no sabemos cuánto tiempo de vida nos queda
- Cuando elegimos una posibilidad sobre otra, las evaluamos a la luz de la importancia relativa que éstas tienen considerando nuestra vida como un todo, hasta el final
- Antes de embarcarnos en una experiencia imaginamos que ya la hemos realizado y analizamos sus posibles consecuencias
- Vemos buenas ropas, pero nos imaginamos que podremos no tener cuerpo para lucirlas
- Vemos los entretenimientos y las distracciones del mundo, pero nos imaginamos que ya acabó nuestro tiempo. Nos proponen proyectos que nos darán riqueza y la primera pregunta que nos hacemos es: “¿lo necesitaba?”
- Nos imaginamos a otra persona sentándose en nuestra silla
- Nos recordamos a nosotros mismos que el ejercicio de hoy, mañana puede ser una realidad contundente

Esta ejercitación hace que cada instante tenga una extraordinaria plenitud pues nos da conciencia de

nuestros actos, de las consecuencias de lo que estamos haciendo, de lo que está en nuestras manos decidir y de lo que está más allá de nuestras posibilidades determinar. Al mismo tiempo nos enseña que la vida es devenir, un continuo nacer y morir y que la experiencia asimilada es nuestro único tesoro ya que posibilita la expansión de nuestra conciencia.

La comprensión de qué es permanente y qué es pasajero, de qué podemos cambiar y qué debemos aceptar, nos da fuerzas para vivir deliberadamente, con objetivos claros y acordes con nuestro anhelo de procurar la expansión de nuestra conciencia. El saber que todo pasa nos abre las puertas de la eternidad. Miramos nuestro pasado y sonreímos comprobando con cuánta desesperación tomábamos innumerables medidas para asegurarnos el control de todos los imprevistos, cuando lo único seguro con lo que podemos contar es que vamos a morir.

La muerte no es un fantasma temido, algo separado de la vida. Aprendemos a morir y aprendemos a vivir sobreponiéndonos a la soberbia con que la ignorancia trata de encubrir nuestros miedos.

El ejercicio de meditar sobre la muerte nos ayuda también a flexibilizar nuestra forma de pensar. Frente a la inmensidad de lo desconocido, frente a nuestra pequeñez y finitud, ¿qué lugar le damos a nuestras opiniones?

El miedo a los cambios, a la incertidumbre, a la muerte, se manifiesta en la rigidez con que defendemos nuestra forma de pensar. Cuando nos identificamos con las ideas que adoptamos del medio en que vivimos, las creemos propias y no admitimos que ellas puedan evolucionar. Cambiar nuestra forma de pensar sería, dentro de este estado de conciencia, equivalente a morir, tan identificados estamos con ella. Sin embargo, las ideas, como expresiones de comprensiones que evolucionan en el tiempo, son transitorias; no nos damos cuenta de que la única forma que tenemos de mantener alerta nuestra mente es reconocer la transitoriedad no sólo de las ideas sino también de nuestras comprensiones, de nuestros puntos de vista, de nuestros conocimientos y aun de nuestros acuerdos culturales.

Así como materialmente creamos las condiciones para ser reemplazados cuando llegue el momento, también despejamos nuestra mente para que nuevos conocimientos y formas de pensar puedan reemplazar a lo que ya no tiene vigencia.

Uno de los primeros pasos a este respecto es no confundir opiniones y teorías con hechos. Además, es muy importante que tengamos presente que las ciencias, la filosofía y las ideologías necesariamente tienen que evolucionar. De lo contrario se transforman en fuerzas que impiden el avance de la sociedad y el desenvolvimiento de quienes la componen.

Esta actitud frente al conocimiento nos da amplitud y flexibilidad mental. No rechazamos dogmáticamente ninguna idea; estudiamos e investigamos, en cambio, sin apasionamientos y sin preferencias. Ubicamos dentro de sus contextos históricos a las ideas que ya no tienen vigencia; analizamos las ideas nuevas a la luz de los métodos científicos que las ponen a prueba. Los métodos científicos también están sujetos a revisión.

En el aspecto espiritual, el ejercicio de meditar sobre la muerte nos centra en el presente eterno. Lo que no realizamos en el momento oportuno, no podremos realizarlo luego, lo perdemos como posibilidad. Podremos descubrir otras posibilidades, pero lo que no vivimos en su momento no podremos vivirlo luego. Proyectarnos en una realización futura es un engaño; es como decir que podemos capturar este momento, de alguna forma guardarlo y ponerlo en vigencia después. Lo que realizamos, siempre lo realizamos en el presente. Lo que hemos realizado en el pasado tiene vigencia en nuestro estado de conciencia actual. La realización futura es sólo un plan o una expresión de deseo, no es una realidad.



Esta actitud nos concentra en el presente. El ayer y el mañana son referencias que nos ayudan a organizar nuestros pensamientos, a hacer planes, a comprender las experiencias. El presente es devenir. La conciencia de ser en el eterno presente es el apoyo que nos libera de los miedos, de las angustias. Nos da el don de confiar, de confiar en la Providencia, de saber que nada nos falta ni nada podemos perder. En las palabras de Teresa de Jesús: “Nada te turbe, nada te espante, sólo Dios basta.”

En este contexto, lo negativo y lo positivo respecto de nuestro desenvolvimiento -la vida y la muerte- adquieren entonces nuevos significados. Lo negativo es vivir atado a la ilusión del tiempo, lo positivo es vivir el eterno presente. La muerte es la esencia de la vida, pues nos permite renacer a cada instante: morir a los miedos es nacer a la confianza; morir a los esquemas mentales es nacer a la comprensión; morir a la idea de un yo separado y antagónico es nacer a nuestra verdadera identidad espiritual; morir a los deseos fatuos es nacer a la libertad de la simplicidad; morir al deseo de perpetuarnos es descubrir la eternidad.