

MATICES DE LA ORACIÓN

© 2013 Cafh
Todos los derechos reservados

Indice

1 LA IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN	3
2 SANTIFICAR EL DÍA	5
3 EL DESENVOLVIMIENTO COMO OBJETIVO	7
4 DISCIPLINA EXTERIOR	9
5 AUTOCONOCIMIENTO	11
6 DISPOSICIÓN HACIA LA ORACIÓN	13
7 DIFICULTADES EN LA ORACIÓN	16
8 LA MEDITACIÓN DISCURSIVA	18
9 LOS EJERCICIOS CEREBRO-ESPINALES	21
10 EL EJERCICIO DE LA MEDITACIÓN AFECTIVA	26
11 LA DAMA DEL VELO NEGRO	30
12 EL ABISMO	34
13 LOS DOS CAMINOS	36
14 EL ESTANDARTE	40
15 EL TEMPLO DE ORO	44
16 EL VELO DE AHEIA Y LA RESURRECCIÓN DE HES	47

LA IMPORTANCIA DE LA ORACIÓN

Primera Enseñanza

“Entremos en la celda del conocimiento de nosotros mismos’, repite sin cesar la mística Catalina Benincasa de Siena. Penetre, pues, el Hijo de la Llama en su propio corazón. Este es el misterioso sepulcro de la Madre Divina. Allí Ella espera el beso del verdadero amante que la despierte y obligue a revelar los secretos eternos. Allí aprenderá la Gran Alquimia que transmuta el duro metal del dolor en el oro puro de la paz y de la felicidad.” (Desenvolvimiento Espiritual, Segunda Enseñanza)

La vida interior nos enseña a orar y a usar nuestra energía en una forma de vivir íntegra y espiritual, centrada en la Divina Madre del Universo.

El desarrollo de la razón, el adelanto material, las conquistas tecnológicas por un lado nos ayudan a desarrollarnos pero por el otro tienden a distraernos de nuestro verdadero propósito: expandir nuestra conciencia hasta lograr la unión con la conciencia cósmica: la Divina Madre.

Encenguecidos a veces por nuestro poder nos olvidamos de la Divina Madre y, cuando la recordamos, la asemejamos a nosotros mismos, adorándola a través de atributos que son la extrapolación de lo que quisiéramos para nosotros. Es decir, haciendo de lo divino una proyección de nosotros mismos, más poderosa, más perfecta, pero a nuestra imagen y semejanza.

La Divina Madre está presente en todo lo creado, pero para que lleguemos a reconocerla tenemos que transformar nuestro cuerpo, nuestra mente y energía en instrumentos para desenvolver nuestra conciencia.

La adhesión intelectual a lo espiritual nos ayuda en los comienzos, cuando empezamos a comprender la necesidad de dar una dimensión más profunda y universal a nuestras vidas. La idea de conectarnos con lo divino nos atrae y hace sentir bien. Sin embargo, si nos quedáramos en esta adhesión intelectual, pronto perderíamos entusiasmo o nos engañaríamos pensando que hemos conquistado una expansión de la conciencia cuando, en realidad, hemos construido un mundo ideal.

La vida diaria es una escuela y la experiencia es el medio para aprender y desenvolvernos. El método de vida, el esfuerzo continuado y el amor al prójimo y a la Divina Madre son los pilares sobre los cuales asentamos nuestro aprendizaje.

La oración cumple un rol fundamental en nuestro desenvolvimiento porque unifica nuestras fuerzas para que podamos cumplir con nuestro fin. Nos ayuda a mantener vivo nuestro amor por la Divina Madre, a no transformar medios en fines y a desarrollar la voluntad necesaria para metodizar la vida diaria en función de nuestro ideal.

La oración tiene tantos matices, grados de profundidad y variantes como momentos de oración existen. Es bueno que cultivemos amor por la oración desde el principio, entregándonos a ella sin temores, sin trabas, sin ideas preconcebidas que puedan inhibirnos en la búsqueda de una forma propia de orar. Lo importante en los comienzos es tomar conciencia de nosotros mismos y de nuestra necesidad esencial de comunicarnos con lo divino.

Una mente sin un objetivo claro fácilmente se pierde en un diálogo interior infructuoso; sin embargo, cuando comprendemos nuestra necesidad fundamental de unión con la Divina Madre nos resulta fácil hablarle de nuestro amor y de nuestros anhelos más profundos.

La práctica de la oración aviva nuestra fe, alimenta nuestra esperanza y nos entrena para que podamos centrarnos en nuestra relación con lo divino. Santa Teresa de Avila decía que orar es llenarse de Dios y darlo a los demás. Orar no solamente nos beneficia a nosotros, sino también a aquéllos con quienes nos relacionamos y por quienes oramos. Muchas veces nos desesperamos por tanto dolor y miseria que hay en el mundo. Está bien que cavilemos y trabajemos para encontrar soluciones materiales que remedien las carencias humanas; pero también es necesario recordar que, para que las soluciones sean reales y duraderas, han de apoyarse en la conquista del amor y de la compasión. Es allí donde aprendemos a asistir, a compartir, a trabajar desinteresadamente, a no usar más de lo necesario, a descubrir la chispa divina en cada alma. Por ejemplo, con la práctica de la oración podemos encontrar la forma de transformar una actitud crítica en una actitud de aceptación. Cuando, por ejemplo, nos encontramos con alguna persona a quien tendemos a enjuiciar, procuramos evitar darle curso a la crítica alimentado la idea de que su manera de actuar (que nos molesta o desagrada) es su forma peculiar y propia de expresarse. Otro ejemplo: podemos sentir pena por la injusticia en el mundo sin darnos cuenta de cuántas veces somos injustos con quienes nos rodean y de que, en muchos casos, somos injustos con los que ni siquiera nos conocen. Podemos sentir enojo contra sistemas económicos, contra gobiernos, contra la injusticia producida por las diferencias sociales y económicas, contra todos aquéllos que consideramos equivocados. Pero, ¿nos preguntamos alguna vez qué hacemos individualmente, desde nuestro lugar, para aliviar la injusticia en el mundo? La oración puede ser el terreno fértil en el cual estas pequeñas semillas de reflexión se transmuten en una conducta concreta que refleje nuestro amor y preocupación por el mundo.

Expresamos nuestro amor a la Divina Madre en el valor y el tiempo que dedicamos a la oración; por eso nos abocamos a practicarla y a nutrirla con nuestro amor y esfuerzo.

SANTIFICAR EL DÍA

Segunda Enseñanza

“Los Hijos y las Hijas de Cafh han de santificar su día. Desde la mañana hasta la noche han de observar sus obligaciones y tener control sobre sí mismos.

“Por la disciplina exterior alcanzarán la liberación interior.

“Sea su primer acto al despertar una fervorosa elevación del pensamiento a la Madre Divina y procuren luego distribuir su tiempo de tal modo que, sin quitar nada a su trabajo y obligaciones, puedan dedicarse ampliamente al desenvolvimiento de la vida espiritual.” (Reglamento, Primer Capítulo del Método)

La vida diaria es de por sí una disciplina de esfuerzo, de control y de trabajo. ¿Por qué entonces necesitamos practicar otra disciplina más? ¿Por qué tenemos que practicar una ascética?

La disciplina que practicamos entregándonos a la lucha del diario vivir, sin un esfuerzo deliberado por establecer objetivos claros y concretos y sin integrarla a nuestro fin último de unión con lo divino, resuelve algunos de los problemas acuciantes de la existencia pero desperdiga esfuerzos y choca con su propia limitación. El hecho de que cada ser humano establezca sus objetivos sin tener siempre en cuenta el bien general y el de su propio desenvolvimiento espiritual, nos lleva a enfrentarnos unos con otros y a producir la confusión y el dolor tan comunes en el mundo de ayer y de hoy.

Si integramos la ascética de la renuncia al diario vivir, podemos ordenar los esfuerzos que realizamos para que sean productivos para nosotros y para los demás. Concientizar cada acto nos ayuda a vivir en forma deliberada y centrados en el objetivo de la expansión de nuestra conciencia.

El primer escollo que encontramos para adoptar esta ascética que promueve nuestro desenvolvimiento es la atracción que sentimos por valores contrarios a ese desenvolvimiento.

Vivir contra el reloj, no dedicar tiempo a la reflexión, buscar gratificaciones inmediatas sin medir sus consecuencias, escapar del estrés a través del autoengaño, pensar que todo va a mejorar sin que cambiemos nada en nosotros para que ello ocurra, son algunos de los problemas que enfrentamos para decidimos a adoptar una ascética de vida que nos ayude a desenvolvernos.

Como estamos acostumbrados a responder a necesidades imperiosas (tengo que ir a trabajar porque de lo contrario no como) y éstas son muchas y muy variadas, tendemos a posponer todo lo que no entre dentro de este esquema de urgencia. Es así que tenemos tiempo para correr, para desesperarnos, para gastar nuestra energía vital en esfuerzos que no

conducen muy lejos, pero no tenemos tiempo para pensar, para planear, para tomar decisiones y mucho menos para descubrir quiénes somos y hacia dónde vamos.

Una ascética diaria adecuada nos provee de espacio interior y tiempo para la reflexión, para la observación de nosotros mismos y de nuestra propia conducta; nos ayuda a establecer relaciones armónicas y nos da apertura para comprender lo que ocurre a nuestro alrededor. Todo esto se puede realizar dentro del marco de las obligaciones diarias, creando metódicamente espacios para la oración y haciendo de cada actividad, de cada obligación, de cada esparcimiento, un medio de autoconocimiento y de expresión de nuestros anhelos.

Podemos pensar que no tenemos tiempo para reflexionar, pero ¿hemos pensado en el costo de los actos impulsivos? ¿Hemos pensado en el esfuerzo, en la pérdida de tiempo, en los sinsabores que nos puede ocasionar la toma de decisiones irreflexivas?

El esfuerzo ascético de tomar conciencia de los propios actos nos puede parecer tedioso y molesto, pero ¿hemos pensado en el tiempo que tendremos que utilizar para solucionar inconvenientes fruto de una conducta imprudente? Cuando nos es difícil encontrar tiempo para detenernos y orar ¿pensamos de dónde nos nutriremos para saber cómo actuar, de dónde sacaremos fuerzas para enfrentar los desafíos de la vida?

La ascética nos ayuda a organizar el tiempo y la actividad para que nuestra vida tenga armonía y espacios para crecer y, sobre todo, nos ofrece un marco de referencia para que establezcamos prioridades. Un pilar indispensable de la ascética es la oración.

La oración es nuestra fuerza, nuestra fuente de inspiración y también el ancla que nos mantiene serenos en el mar de la actividad y el desasosiego. Es por ello que recurrimos a la oración en forma sistemática y consecuente.

La oración también nos previene de buscar soluciones fáciles. A veces decimos: “Hace tanto tiempo que estoy meditando y no llego a nada...” La oración no es una solución mágica. Es una actitud operativa de amor a la Divina Madre, de humildad y de reflexión.

Orientados por nuestro director espiritual, establecemos una ascética particular adecuada a nuestras características y obligaciones diarias, y también al grado de nuestro desenvolvimiento y compromiso vocacional.

Es muy importante que contemos con la experiencia y el conocimiento del director espiritual pues es muy fácil engañarnos y caer en la autosuficiencia, la infatuación o el desaliento.

La ascética como disciplina exterior basada firmemente en la oración, la enseñanza y la dirección espiritual, es el punto de apoyo necesario para lograr nuestro desenvolvimiento espiritual.

EL DESENVOLVIMIENTO COMO OBJETIVO

Tercera Enseñanza

“El desenvolvimiento espiritual es un proceso basado en la comprensión. Primero comprendemos, luego tomamos decisiones y después actuamos. De no ser así actuaríamos movidos por impulsos y reacciones, en detrimento de nuestro desenvolvimiento.” (Mensaje de Plenilunio de 1996)

¿Qué buscamos en la vida? ¿La felicidad? ¿El conocimiento? ¿El aprecio de lo bello? ¿La virtud? ¿Hay algún objetivo que englobe todo lo que deseáramos realizar?

Quizá el objetivo que se ha mantenido vigente a través de toda la experiencia humana es el deseo de cumplir nuestro destino como seres humanos. Parafraseando nuestro Reglamento, ser lo que somos: seres humanos con una infinidad de posibilidades.

Donde encontramos dificultades no es tanto en aceptar este objetivo de desenvolvimiento de todas nuestras posibilidades, sino más bien en cómo cumplirlo, qué hacer para que se haga realidad.

Cuántas veces oímos decir: “Sí, cuando yo era joven tenía ideales, pero ahora...” Es que la prueba del tiempo exige mucho más que una adhesión intelectual a una posibilidad. Exige entregar la vida totalmente a ese fin. El objetivo de desenvolvimiento no admite tibieza ni distracciones. Es un trabajo de amor de toda la vida, con toda la vida.

La búsqueda del placer, la huida del dolor, el egoísmo, la obstinación, son algunos de los escollos que encontramos en el cumplimiento de nuestro fin. Sin la capacidad ética y espiritual de distinguir lo bueno de lo malo en relación con nuestro desenvolvimiento, nuestro camino se hace sinuoso, lento, doloroso e incierto.

Necesitamos conocer la fuerza de nuestro temperamento y sus características, la calidad de nuestros hábitos, el empuje de nuestra naturaleza y, por sobre todo, necesitamos discernir claramente nuestras elecciones viables. Las alternativas son muchas y todas parecen posibles, pero nuestro amor por el desenvolvimiento las clasifica como buenas o malas, mejores o peores, viables o no viables. La grandeza de nuestro objetivo nos exige elegir bien.

Esto implica que necesitamos un criterio para evaluar. Como Hijos e Hijas de Cafh, nuestro criterio se basa en la renuncia; es decir, la renuncia es la norma que seguimos para conocer la bondad de nuestro juicio o discernimiento respecto de nuestras posibilidades.

Desde este punto de vista, la renuncia es la actitud que nos ubica dentro de contextos cada vez más amplios. Es la atención expectante que nos abre los ojos al medio en que vivimos, es la honestidad que nos lleva a ser leales a nosotros mismos como almas, es la pasión por querer saber, es el reconocimiento de la generosidad como valor, es amor a la

verdad y es, por sobre todo, la actitud de ofrenda transformada en acción consecuente. Sin acción consecuente no hay renuncia.

La acción consecuente con nuestro objetivo de desenvolvimiento es un proceso de toda la vida y se desarrolla por etapas. No es difícil mirar hacia atrás y distinguir esas etapas. Nos vemos al principio en un estado de ilusión y engaño; también vemos cómo nuestro incipiente amor por la verdad fue de a poco disipando la niebla de la ignorancia y dándonos algún grado de discernimiento. Luego viene la etapa en la que entendemos mucho más de lo que podemos implementar en nuestras vidas. Sabemos distinguir lo bueno de lo malo en relación con nuestro desenvolvimiento, pero seguimos atados a deseos e impulsos egoístas. Cuanto más nos comprometemos con nuestro desenvolvimiento y cuanto más reforzamos nuestro discernimiento en las elecciones, menos frecuentemente caemos en estados de oscuridad e ignorancia.

El objetivo se mantiene vigente por la perseverancia en el propósito. Para realizar nuestro objetivo de desenvolvimiento necesitamos limitarnos dentro de una ascética, de una ética y de una conducta consecuente y, al mismo tiempo, liberar nuestras mentes de las ataduras a los dogmas, a las opiniones y a la ignorancia. Es por eso que este objetivo compromete toda la vida durante toda la vida. Cualquier retaceo desvirtúa el esfuerzo. ¿Podemos elegir ser “un poco” egoístas? ¿Tiene sentido proponernos ser leales a nosotros mismos, pero a veces no? ¿Tiene sentido que elijamos lo que sabemos va a producir dolor y miseria? ¿Tiene sentido querer menos de lo que necesitamos y está a nuestro alcance realizar en relación con nuestro desenvolvimiento?

La actitud de renuncia nos permite ver nuestra realidad en toda su desnudez: una sucesión de elecciones, minuto a minuto, segundo a segundo, que van dando forma, profundidad y dirección a nuestras vidas.

DISCIPLINA EXTERIOR

Cuarta Enseñanza

“A través de nuestro trabajo interior nos desembarazamos progresivamente de las mareas mentales y emotivas que enturbian nuestra visión del ideal espiritual, traban nuestra comprensión y vician la relación que tenemos con nosotros mismos y con los demás. Sobre todo, trabajamos sobre nuestros hábitos de autocomplacencia, de autocompasión y de autojustificación.” (Mensajes III, Segunda Enseñanza)

“Si hubiera sabido...” “Si me hubiera dado cuenta...” Estas reflexiones después de los hechos nos ayudan a comprender lo que pasó pero rara vez nos ayudan a prevenir errores dolorosos. El hábito de reflexionar se activa con el dolor, el fracaso, los problemas. Cuando aparentemente todo anda bien, tendemos a pensar “¿quién tiene necesidad de reflexionar?” También a veces pensamos que no necesitamos ninguna ascética, que la experiencia misma nos enseña. Pero la muerte inesperada de algún ser querido, un problema grave de salud, la pérdida de empleo o cualquier otra crisis nos hace perder la serenidad, cuando no el discernimiento que podríamos haber tenido.

La experiencia enseña siempre. A veces por repetición sin fin, otras veces porque nos fuerza al desapego para el cual no estábamos preparados. Otras veces nos confronta con situaciones que hacen evidente nuestro modo de vivir errático. Pero, ¿qué provecho sacamos de todo esto? ¿Cuánto aprendemos realmente de lo que enseña la experiencia? ¿Qué sistema usamos para no repetir infructuosamente las mismas experiencias una y otra vez, para no cristalizar esa repetición en una forma de ser, para entregar lo que la vida nos pide sin que nos tenga que ser arrancado a la fuerza y nos suma en la desesperación y el dolor?

Si hacemos un hábito de la reflexión y si, además, formulamos un programa para poner en práctica lo que aprendemos en la reflexión, tenemos la posibilidad de liberarnos de la cadena que nos ata a la experiencia ciega.

Los ejercicios de meditación, el estudio de la enseñanza, la dirección espiritual, la observación de nuestra propia conducta, la aceptación de la retroalimentación, las estrategias para evitar repetir situaciones inconducentes, todo ello y lo que ello implica, constituye nuestra ascética. Cuanto más continua la disciplina exterior, más seguros serán sus resultados.

Por otro lado, no hay que subestimar los momentos de detención durante el día, “sacarse la foto” en un instante cualquiera, observarse, recogerse en medio del torbellino de la calle, el ómnibus, la fiesta o el trabajo.

Respecto de “sacarse la foto” un Hijo cuenta que, tratando de practicar esta disciplina, en un momento se encontró criticando con gran amargura y desprecio a un familiar que tenía

el hábito de emitir juicios destructivos contra sus familiares y amigos. El Hijo en cuestión cuenta que esa “foto” le valió mucho más que años de esfuerzo por conocerse. Se dio cuenta de muchas cosas acerca de sí mismo pero, por sobre todo, que él hacía lo mismo que criticaba y que no veía su propia separatividad porque ésta se esconde detrás de la soberbia de sentirse por encima de los demás. Por más obvia que sea esta forma de encubrir la no la reconocemos hasta que nos decidimos a vernos tal como actuamos, pensamos y sentimos.

Una cosa es “pensar” que somos de esta forma o de aquella; otra es sacarnos la “foto” y vernos sin el filtro de las justificaciones.

Decir el nombre de la Divina Madre, elevar el pensamiento con la intención de asistir a los enfermos, hacer una oración corta si disponemos de uno o dos minutos, “sacarnos la foto”, todos son actos de presencia que nos van dando conocimiento de nosotros mismos y profundizan nuestro amor a la Divina Madre y a las almas.

A través de la disciplina exterior el autocontrol se va haciendo espontáneo. Como sabemos el esfuerzo que nos costó conseguir esta continuidad, alentamos a los que hacen ese esfuerzo, somos caritativos con quienes se caen en el camino y comprensivos con los que todavía no ven la necesidad de una disciplina. Como en algún momento nosotros también podemos estar en alguna de estas situaciones, practicamos con nosotros mismos tolerancia, caridad y comprensión. Es que la disciplina ascética desarrolla el amor y la compasión cuando se practica por amor al desenvolvimiento espiritual. La ascética no tendría sentido si no nos ayudara a comprender la naturaleza humana, sus debilidades y su grandeza.

La disciplina exterior es, además de reflexión y oración, reverencia a nuestros Superiores y compañeros, a nuestros familiares, a toda la humanidad y a todo lo creado, cumplimiento fiel del Reglamento y vivencia amorosa del Método.

En el camino espiritual no encontramos atajos ni damos saltos mortales para lograr desenvolvernos. Hacemos un trabajo continuo, amoroso, serio y reflexivo que poco a poco nos une a las almas y nos permite vivir en paz a la presencia de la Divina Madre.

AUTOCONOCIMIENTO

Quinta Enseñanza

“Hemos de reconocer cuándo fortalecemos nuestra personalidad adquirida y cuándo abrimos nuevos rumbos en nuestro desenvolvimiento.” (Mensajes III, Cuarta Enseñanza)

Muchos siglos atrás Sócrates indicó: “Conócete a ti mismo”. También dijo: “Sólo sé que no sé nada”. Con estas dos aseveraciones tan simples marcó un camino de libertad, auto-control, amor a la verdad y al conocimiento. Es muy importante que notemos que no dijo “conoce a los demás”, “juzga a los demás”, ni tampoco “los demás no saben nada”. El primer enfoque nos lleva hacia la sabiduría. El otro, de practicarlo, nos llevaría hacia la soberbia y la ignorancia.

La libertad es el bien máspreciado del ser humano. Sobre el derecho a la libertad se basan todos los demás derechos. La sociedad, cuanto más avanzada, más garantiza la libertad individual. Sin embargo, la sociedad sólo puede garantizarnos la libertad exterior. El modo en que usamos esa libertad exterior y la conquista de la libertad interior dependen de nosotros.

Para poder ejercer nuestra libertad tenemos que tener dominio sobre nuestra voluntad, conocer nuestra fuerza interior y cultivarla, conocer nuestras limitaciones y esforzarnos por superarlas y también saber respetar la libertad ajena. Ésta no es tarea fácil ya que presupone el conocimiento de nosotros mismos, el deseo de aprender y de saber y el desarrollo del sentido de responsabilidad.

Los instintos, los deseos, lo que no sabemos, lo que creemos saber, la ambición, el egoísmo, en general todas las pasiones que nos dominan y controlan, coartan nuestra libertad constantemente. La educación común nos prepara para un cierto grado de autocontrol que nos permite funcionar en la sociedad: controlamos la indolencia para ir a trabajar; nos sentamos por horas para estudiar; limpiamos la casa en vez de ir a pasear porque nos importa lo que los demás piensan de nosotros. Sin embargo, estos actos de autocontrol no nos hacen sentir más libres. A menudo nos quejamos del yugo de la vida en sociedad y en familia, de todos los sacrificios que debemos hacer para cumplir con las obligaciones del diario vivir.

El autocontrol que nos libera es el que se basa sobre el conocimiento de nosotros mismos, no el que nace de la represión de las tendencias naturales para responder a las demandas sociales. Este último tipo de autocontrol se establece al mismo nivel de las pasiones y genera luchas interiores y problemas emocionales: como nos identificamos con las pasiones que combatimos, sentimos que, al controlarnos, nos agredimos a nosotros mismos. Esto nos encierra en un círculo vicioso de triunfos y fracasos; triunfamos y fracasamos simul-

táneamente (triunfamos al lograr autocontrol, pero fracasamos en nuestro esfuerzo por alcanzar una libertad que no terminamos de comprender). Es así que a veces nos encontramos queriendo cambiar el pasado, añorando ser otra vez adolescentes, o volver a la niñez, o cambiar de situación familiar, o cualquier otro escape, para curar las heridas producidas por lo que no fue —o no es— como hubiéramos querido que fuera. En este estado de conciencia la libertad es una quimera. Para superar esta situación es necesario que cambiemos de punto de vista.

La comprensión de nuestra vida y circunstancia particular, el reconocer que no sabemos, el deseo de saber, la necesidad de amar con todo nuestro corazón, son las bases para el conocimiento de nosotros mismos. Si practicamos la ascética no es para conseguir esto o aquello (mantener el empleo, tener un título, limpiar la casa, ser mejores, ser perfectos) sino para conocernos y así poder ejercer nuestra libertad, cuya cima máxima es la libertad de unirnos a la Divina Madre. Es decir, transformamos lo que creíamos que era un fin (lograr avanzar en nuestra profesión, tener la casa limpia, por ejemplo) en un medio y creamos un nuevo fin: conocernos y lograr la libertad interior que nos permita unirnos a la Divina Madre. De este modo cada acto del día, cada pensamiento, cada sentimiento es un medio de realización. Este cambio de perspectiva tiene ramificaciones muy amplias y profundas y afecta toda nuestra vida. Lo que era una obligación se transforma en una experiencia liberadora; lo que era una represión se transforma en autodomínio; lo que nos hacía sentir asfixiados se transforma en una carga de amor; el hábito de mirar hacia afuera y criticar se cambia por el hábito de autoconocimiento y aceptación. La ley de la renuncia es nuestra ley, la abrazamos consciente y alegremente. Aprendemos a abrir las manos y dar en vez de escondernos con la esperanza de que la vida no nos note y no nos quite lo que atesoramos como si fuera nuestro.

El secreto de la ascética liberadora quizá esté en enmarcar las experiencias dentro de la ley de la renuncia y de su vivencia: nuestro fin es la Unión Substantial con la Divina Madre; nuestros medios, la aceptación de nuestra condición humana y la realización de nuestras posibilidades. Este enfoque nos lleva a abocarnos al trabajo sobre nosotros mismos y a aceptar a los demás sin crítica, sin deseos de cambiarlos sino con un amor reverente y generoso. ¿Cómo podemos hablar de desenvolvimiento espiritual si estamos continuamente mirando hacia afuera, a lo que los demás tienen que hacer? El desenvolvimiento espiritual que nosotros podemos generar está en nuestra propia vida. La posibilidad que tenemos de crear un mundo mejor es hacer el trabajo para el cual hemos venido a esta tierra: desenvolvernos como individualidades egoentes. La forma de ayudarnos los unos a los otros es aprender a amarnos sin juicios, sin prejuicios; aprender a aceptarnos tal cual somos y poner el énfasis en el propio cambio; aprender a dialogar para poder compartir lo que pensamos y lo que sentimos; aprender a recibir retroalimentación para poder tener una apreciación más completa de cómo somos.

DISPOSICIÓN HACIA LA ORACIÓN

Sexta Enseñanza

El Mensaje de 1962 nos dice en forma concisa y clara cuán importante es el conocimiento y dominio de nuestro sentir:

“...Tomad posesión profunda de vosotros mismos.... El sentir se escapa y se esconde de las manos del ser, y sin saber lo que en realidad uno siente no hay conciencia de sí sino sólo conciencia-reacción.”

La emoción ocupa un lugar central en el desarrollo de la persona y en general de toda la sociedad. Tanto en la vida individual como en la vida de los pueblos y de la humanidad en su conjunto el significado de muchas emociones permanece siempre igual. El miedo, la alegría, la ira, aparecen en la experiencia humana como arquetipos de significado común a todos.

Comprendemos nuestras emociones a través de la educación en familia, del arte, la literatura, la filosofía. Sin darnos cuenta y desde muy pequeños aprendemos a identificar emociones y a darles significado. Un niño de tres años, al mirar una foto de alguien que llora, puede identificar la emoción y concluir que esa persona está triste.

Sabemos que nuestras emociones pueden ser activadas en forma automática e inconsciente y que muchas veces experimentamos emociones sin saber por qué o sin razonar sobre el motivo de sentir las. También sabemos que esto influye sobre nuestra manera de percibir, de pensar, de juzgar, de recordar, de imaginar y de adaptarnos a las circunstancias.

La investigación en psicología del desarrollo y en neurología prueba este aspecto de la sabiduría popular pero va más allá. Propone que habría dos modos de activar la emoción que tendrían gran importancia para la adquisición de conocimiento y para la conducta. El procesamiento sub-cortical automático de la información proveería los datos para una respuesta emocional inmediata. El procesamiento de la información de un orden más elevado y que implica la actividad neo-cortical produciría las emociones necesarias para la adaptación a situaciones complejas.

La investigación bio-social y las teorías constructivistas están de acuerdo en que la percepción, el pensamiento, la imaginación, la memoria, son importantes causas de emociones. También están de acuerdo en proponer que una vez que la emoción se activa, la emoción y la cognición se influyen mutuamente. Lo que pensamos afecta lo que sentimos, percibimos y hacemos, y vice-versa.

El desarrollo de la empatía, las conductas altruistas, la conducta moral, las características personales, lo que aprendemos, recordamos y sabemos están profundamente influidos por los estados emocionales.

¿Qué significa esto en relación con nuestro camino de desenvolvimiento? Que es de suma importancia el conocimiento profundo de nuestras emociones y el trabajo sobre nuestras respuestas emocionales. Dada la gran influencia de las emociones sobre la forma de percibir, sentir, pensar y actuar, es preciso darnos cuenta de que tanto lo que sentimos, como lo que hacemos con lo que sentimos, determina en gran medida nuestro grado de participación, de comprensión y de amor.

¿Cómo trabajar sobre nuestras emociones? Algunos de los medios que nos señala nuestro método de vida son: la disciplina exterior, la meditación discursiva, la meditación afectiva, las oraciones vocalizadas, la lectura espiritual y el estudio de la Enseñanza.

Por un lado, la disciplina exterior es como un espejo que refleja cada acción en nuestra conciencia. Al mantenernos conscientes de nuestras acciones podemos rastrear su origen, descubrir motivaciones y evidenciar las emociones que nos mueven a actuar.

Los ejercicios de meditación discursiva y de meditación afectiva trabajan específicamente sobre nuestras emociones.

La meditación discursiva nos permite vernos tal cual somos. Nos enseña a dejar aflorar nuestras emociones más profundas y desconocidas y a mirarnos sin tapujos, sin justificaciones, sin explicaciones. Estamos frente a la Divina Madre y nos abrimos a Ella sin filtrar lo que decimos, dejando de lado nuestra auto-imagen, lo que pretendemos ser. Somos lo que somos y reconocemos a la Divina Madre como testigo.

Esta aceptación de nosotros mismos es una forma muy simple y efectiva de ponernos en contacto consciente con nuestras emociones. Muchos problemas psicológicos surgen de la negación de las propias emociones.

La meditación afectiva nos enseña a sentir a voluntad, a manejar nuestras emociones para producir respuestas cada vez más adecuadas a situaciones de vida. Nos enseña a generar la emoción necesaria en cada momento para vivir de la forma que elegimos vivir y para responder al nivel más elevado de nuestra conciencia.

Las oraciones vocalizadas también trabajan sobre la emoción y la cognición a través de la fuerza persuasiva de la palabra, de las imágenes positivas y expansivas, y a través del fortalecimiento de la fe y de la esperanza.

La lectura espiritual, con temas bien seleccionados, nos lleva a nutrir el pensamiento con imágenes e ideas acordes con nuestro deseo de pensar bien. Nos da conceptos sobre los cuales trabajar para entendernos mejor, entender a las almas y al mundo que nos rodea.

El estudio de la Enseñanza es también una forma de trabajo sobre las emociones, pues nos conecta con la fuente de nuestra fuerza y discernimiento: la vocación, que es nuestro sentir más profundo.

Seamos dueños de nuestro sentir si queremos ser dueños de nuestra vida.

DIFICULTADES EN LA ORACIÓN

Séptima Enseñanza

“El espíritu es fuerte, mas la carne es flaca’. Muchos desearían salir de las vulgaridades y miserias de la vida, pero la falta de ejercicios espirituales, la carencia de ambiente adecuado y los enemigos internos interrumpen continuamente el camino del mejor intencionado.” (Desenvolvimiento Espiritual, Tercera Enseñanza)

Lo que nos gusta y lo que no nos gusta hacer depende en gran medida de nuestros hábitos, educación, tipo de personalidad, del momento del día, la edad y un sinnúmero de otros factores.

Si no estamos habituados a la música clásica, puede ser un martirio tener que escuchar una larga sinfonía, aunque ésta sea una obra maestra. Si no estamos entrenados para apreciar jazz o música electrónica, exponernos a esa clase de obras podría resultarnos fastidioso. Si tenemos hábitos sedentarios, hacer ejercicio físico es una batalla. Si somos muy activos, estar sentados mucho tiempo es una tortura. En general, cuando somos jóvenes nos gusta el ruido y la actividad; cuando somos mayores nos atrae más el silencio y la tranquilidad.

El gusto por la oración también depende de innumerables factores. Pero cualquiera sea nuestra idiosincrasia, el gusto por la oración se desarrolla practicándola, haciendo del orar un hábito.

Mientras desarrollamos el hábito de orar podemos encontrar algunas dificultades, sobre todo con los ejercicios de meditación. Si tenemos una personalidad marcadamente extrovertida nos costará un poco estar a solas en silencio con nosotros mismos, pero no nos será difícil encontrar palabras para expresarnos en la oración. Si tenemos una personalidad marcadamente introspectiva nos resultará más fácil sentarnos a orar y estar a solas, pero quizá encontremos dificultades en expresarnos.

Además, el temor al ridículo aun cuando estemos a solas, la timidez, la falta de experiencia en el trabajo introspectivo, la hiper-actividad mental o física, también pueden ser dificultades que encontramos al procurar adquirir el hábito de orar.

El primer paso para conocer nuestras dificultades en la oración es disponernos a orar. Encontrar un tiempo y un espacio para recogernos, para estar en silencio, para practicar los ejercicios. El segundo paso es perseverar en los ejercicios de oración. Mal podemos saber qué nos pasará cuando hagamos algo, si no lo hacemos y si no observamos qué nos sucede y cómo nos sucede cuando lo hacemos. El tercer paso es llevar el resultado de estas experiencias a la dirección espiritual, para recibir orientación sobre la técnica de los ejercicios.

Una dificultad más profunda que las anteriores, y que se presenta generalmente después de un tiempo de practicar ejercicios de meditación, proviene de nuestras expectativas. Si esperamos que la oración nos cambie de un día para otro o que altere mágicamente las circunstancias en que vivimos, seguramente nos vamos a desanimar y no vamos a ser constantes en la práctica.

Por otra parte, si el ejercicio no está genuinamente relacionado con lo que nos ocurre, tarde o temprano nos vamos a sentir o aburridos o perturbados, o vamos a pensar que el ejercicio es irrelevante en nuestras vidas.

Si cuando meditamos creamos una imagen ideal de nosotros mismos, un prototipo de perfección o de imperfección, podría ser que caigamos en el tedio haciendo un ejercicio que no se relaciona con nada de lo que nos pasa. Podría ocurrir que no encontráramos temas para meditar, pues al no referir el ejercicio a la propia vida pronto se acabaría el material de reflexión y se empezarían a repetir y a estereotipar los temas. También podría ocurrir que el ejercicio produjera una fachada que desplazara aun más profundamente el centro de nuestro conflicto interior. Podríamos tener la idea falsa de que estamos enfrentando nuestras dificultades y superándolas cuando en realidad las estaríamos ignorando o reprimiendo. Por ejemplo, podríamos meditar desde un punto de vista ideal sobre el egoísmo humano y aborrecerlo, sin que por eso llegáramos a tocar la superficie de nuestro propio egoísmo ni sus consecuencias en nuestra vida y en la de los que nos rodean.

Es por ello que si bien dominar la técnica de los ejercicios es indispensable, también es indispensable que desarrollemos la capacidad de sincerarnos con nosotros mismos, de reconocer nuestra propia inferioridad y de tener la valentía de enfrentar nuestras dificultades.

Otras situaciones que suelen dificultar los ejercicios son la exagerada verbosidad que nos hace perder de vista el meollo de lo que queremos expresar, la pobreza de palabras que limita nuestro pensamiento, la falta de capacidad de abstracción para representar mentalmente situaciones y poder analizarlas.

Todas estas dificultades son subsanables si perseveramos en los ejercicios y si buscamos la guía adecuada para identificarlas y trabajar sobre ellas. Lo importante es que nos comprometamos a trabajar con sinceridad sobre nosotros mismos.

LA MEDITACIÓN DISCURSIVA

Octava Enseñanza

“La meditación es la fuerza interior del alma y su ejercicio el hábito para conseguirla.” (Reglamento, Capítulo Duodécimo del Método)

La meditación discursiva nos lleva a intimar con la Divina Madre, a aprender a expresar nuestras necesidades y anhelos más profundos. Nos ayuda a vernos tal cual somos y a aceptar esa realidad.

La vida diaria nos sume en los quehaceres y preocupaciones más acuciantes. Pocas veces tenemos la oportunidad de enfrentarnos espontáneamente con nuestra realidad interior y con nuestras necesidades espirituales. El ajetreo diario nos roba la oportunidad de hacer relaciones profundas con la familia y los amigos. Vivimos en una suerte de semi-conciencia acerca de quiénes somos y cuáles son nuestros objetivos. Nos acostumbramos a no vernos, a no reflexionar, a tratar de olvidar lo que nos duele y a enfocar en lo que apremia.

Generalmente son situaciones dolorosas o tragedias las que nos obligan a detenernos para reflexionar. Quizá sea por ello que inconscientemente pensamos que “si no tengo problemas” no necesitamos detenernos y meditar.

Sin embargo, siempre existe latente la necesidad de intimar con nosotros mismos y de conocernos, y también el anhelo de unirnos a una realidad más amplia que el ámbito de nuestros afanes. Mucho del descontento que sentimos cuando vivimos corriendo proviene de no satisfacer esta necesidad fundamental. Ésta puede comenzar a satisfacerse con la meditación discursiva.

El ejercicio de la meditación discursiva lleva generalmente quince minutos, distribuidos en tres pasos.

Antes de comenzar con el primer paso se anuncian tres veces la meditación, el tema y el efecto; si es posible, entonándolos en la nota Fa:

“Meditación Discursiva, Tema... Efecto...”

Los siete temas son:

- La Dama del Velo Negro. Efecto Aborrecimiento
- El Abismo. Efecto Desolación
- Los Dos Caminos. Efecto Desapego
- El Estandarte. Efecto Elección
- El Templo de Oro. Efecto Consuelo
- El Velo de Aheia. Efecto Gozo
- La Resurrección de Hes. Efecto Arrocamiento

También se anuncian cada uno de los pasos: Invocación, Espera y Respuesta.

En la **Invocación** abrimos nuestra alma a la Divina Madre, aprendemos a decir su nombre, a pedir su asistencia, su luz. Le mostramos quiénes somos sin retaceos y sin vergüenza.

Es como vaciarnos interiormente para poder ver lo que realmente queda, la realidad desnuda de nuestra alma. De esta manera, poco a poco, no sólo mostramos lo que somos sino también descubrimos nuestras necesidades, nuestros anhelos.

En la **Espera** quedamos expectantes, sin desear, sin esperar nada más que la palabra de la Divina Madre. Es como suspender todo juicio, todo movimiento.

En la **Respuesta** recibimos la palabra de la Divina Madre que nos llega a través de nuestro silencio, nuestra honestidad y apertura.

Pudiera ser que en el paso de la Respuesta no nos sintiéramos cómodos ya que una respuesta de la Divina Madre nos podría parecer irreal. Esto suele ocurrir cuando no hemos sido realmente sinceros y abiertos en la Invocación, porque hemos hablado desde la fachada, desde la máscara que cubre nuestro verdadero ser. Y la respuesta nos llega de ese mismo nivel de conciencia. Cuando logramos hacer la Invocación exponiéndonos totalmente y en la Espera dejamos de lado nuestro discurso habitual, la Respuesta surge sola, desde el fondo de nuestra conciencia.

Los siete temas en los que encuadramos la meditación discursiva hacen que subconscientemente entremos en contacto con la simbología universal y seamos guiados por ella hacia el conocimiento de los secretos del alma humana.

En La Dama del Velo Negro aprendemos una nueva descripción de la realidad, más universal.

En El Abismo aprendemos a comparar y contrastar nuestro estado de ignorancia con el ideal espiritual que comenzamos a vislumbrar. La paciencia, la fe y la esperanza nos serenán en la Desolación.

En Los Dos Caminos aprendemos a discernir entre lo que nos conduce al desenvolvimiento y lo que nos limita para llegar a él, y también aprendemos a disciplinarnos.

En El Estandarte aprendemos a querer, a alimentar nuestra voluntad con el amor y la verdad.

En El Templo de Oro aprendemos a amar, a encontrar consuelo en la ofrenda; descubrimos el secreto de la renunciación.

En El Velo de Aheia aprendemos a amar la manifestación divina en *todos* sus aspectos, sin rechazar nada.

En La Resurrección de Hes aprendemos a permanecer en el corazón de la Divina Madre; descubrimos el amor que mueve al universo.

La meditación discursiva cumple un papel esencial en nuestro desenvolvimiento espiritual. Nos abre a nuestro subconsciente e inconsciente, nos enseña a aceptarnos, a entender los procesos interiores y nos alista para el trabajo de la meditación afectiva.

Antes de comenzar a trabajar sobre nuestras emociones en la meditación afectiva es necesario que nos conozcamos y nos aceptemos sin juicio, sin condena; que reconozcamos nuestra insignificancia respecto de la totalidad que nos engloba y que nos impulsa a expandir nuestra conciencia y nuestro amor a la Divina Madre.

LOS EJERCICIOS CEREBRO-ESPINALES

Novena Enseñanza

“Todos los ejercicios ascéticos, aun la meditación como os fue correctamente enseñada, han de ser sobre todo ejercicios musculares, fonéticos, sugestivos, cerebro-espinales.” (Mensaje de 1962)

Quizá alguna vez nos hemos encontrado diciendo: “Si lo razono, lo entiendo; pero cuando me arrebató la emoción pierdo el control y no me acuerdo de nada de lo que razono.” Hay varios motivos para que perdamos el control y en el momento de emoción intensa no recordemos lo que razonamos cuando estamos tranquilos. En esta Enseñanza vamos a tocar sólo uno de los posibles motivos.

La emoción es un tema importantísimo, tanto es así que la literatura universal, los profetas, los filósofos y los artistas a lo largo de la historia le han dado un lugar prominente en sus reflexiones y en sus obras.

Actualmente también la ciencia está dedicando mucho esfuerzo a comprender los procesos emocionales, sus bases neurológicas y psicológicas, su estructura y sus funciones.

Las emociones tienen componentes que van desde estímulos y procesos químicos que afectan al cerebro hasta expresiones en nuestra conducta y nuestra manera de ser. Basta analizar la descripción de una persona para ver que un gran componente de sus cualidades son los atributos emocionales.

La expresión de la emoción nos sirve para comunicarnos y para motivarnos; el componente fisiológico influye sobre la duración y la intensidad de la emoción, y las experiencias emocionales influyen grandemente sobre la conducta y los procesos cognitivos.

¿Cómo se activa la emoción en nosotros?

Este tema ya lo hemos esbozado en la Sexta Enseñanza, pero es de tal importancia que lo exploraremos aquí nuevamente, de manera más extensa.

De acuerdo con los estudios relacionados con el funcionamiento del cerebro, la emoción se activa a través de procesos internos del individuo o a través de una combinación de procesos internos y externos. Por ejemplo, si nos miramos al espejo y nos vemos feos, podemos sentir enojo o auto-compasión; si escuchamos que alguien nos critica, ese estímulo exterior también puede producirnos enojo o auto-compasión.

Otra pregunta que quizá nos venga a la mente es ésta: ¿Qué parte del cerebro tiene ingerencia en la formación de la emoción? La investigación científica nos habla de dos circuitos.

La información que proviene de los receptores primarios de la percepción (en los sistemas visuales, táctiles, auditivos, etc.) se desplaza por redes nerviosas hacia el sistema límbico: primero hacia el tálamo y de éste pasa a la amígdala. Esta última evalúa la información recibida. La emoción activada a través del sistema límbico es el resultado de un proceso evaluativo rápido, mínimo y automático que no hace intervenir a la corteza cerebral.

Sin embargo, para activar la emoción a través del análisis de la cualidad y calidad de los estímulos, de los pensamientos o de recuerdos, se necesita otra clase de circuito cerebral. La información tiene que pasar desde el tálamo a la corteza cerebral. *Se cree que este circuito es la base neurológica de la evaluación y apreciación de los hechos.*

Estas aseveraciones tienen gran importancia para nuestro desenvolvimiento espiritual. Primero, nos indican que podemos sentir emoción y aun actuar motivados por ella, sin que intervenga nuestra razón. El estímulo llega al tálamo, pasa a la amígdala y de allí se desata el proceso de la conducta emocional. Segundo, nos indica que la emoción no es algo que está fuera de nuestro alcance manejar, que hay otro modo de procesar los estímulos y es haciendo que la información que recibe el tálamo pase a la corteza cerebral.

En la primera infancia gran parte de la emoción deriva de procesos en el sistema límbico, con participación mínima de la corteza cerebral. A medida que la capacidad cognitiva del niño se desarrolla por el aprendizaje y la maduración neurológica, la corteza cerebral y el circuito amígdala-corteza se activan. Cuando los niños desarrollan el lenguaje y la memoria de largo plazo pueden procesar los hechos a través de los dos circuitos. El del sistema límbico (tálamo-amígdala) se especializa en hechos que requieren respuesta rápida, y el del tálamo-corteza cerebral en proveer información evaluativa para la comprensión y las estrategias complejas de adaptación a situaciones.

Tenemos suficiente evidencia de que las emociones influyen en nuestra manera de percibir, pensar, recordar y comprender, como así también en nuestra conducta moral, en nuestro discernimiento ético y aún en nuestro grado de altruismo.

¿Qué se desprende de todo esto?

Por un lado, que podemos entrenarnos para crear nuevos y más eficientes circuitos en el cerebro para que las respuestas emocionales en las cuales no interviene la razón sean cada vez más circunscriptas a situaciones en las que sea imprescindible la rapidez de respuesta. Por otro lado que, en vez de detener el proceso de maduración que experimenta el niño, sigamos desarrollándolo a través de toda nuestra vida. Es decir, podemos entrenarnos para que, cada vez con más frecuencia, los estímulos que requieren respuestas complejas pasen del tálamo a la corteza cerebral, en vez de pasar del tálamo a la amígdala y así hacemos reaccionar sin pensar. La práctica metódica y escueta de este entrenamiento para

profundizar las respuestas emocionales eventualmente las automatizará, sin que por ello pierdan su cualidad de adaptación eficiente a situaciones complejas.

Cafh nos brinda un medio idóneo para realizar este proceso ininterrumpido de maduración: los ejercicios cerebro-espinales.

A continuación se transcriben notas de la *Enciclopedia Encarta* sobre las partes que componen el cerebro y su funcionamiento.

Cerebro

Parte del sistema nervioso central de los vertebrados que está dentro del cráneo. En la especie humana pesa 1,3 Kg y es una masa de tejido gris-rosáceo compuesto por unos 100.000 millones de células nerviosas, conectadas unas con otras y responsables del control de todas las funciones mentales. Además de las células nerviosas (neuronas), el cerebro contiene células de la glía (células de soporte), vasos sanguíneos y órganos secretores. El cerebro es el centro de control del movimiento, del sueño, del hambre, de la sed y de casi todas las actividades vitales necesarias para la supervivencia. Todas las emociones humanas como el amor, el odio, el miedo, la ira, la alegría y la tristeza están controladas por el cerebro. También se encarga de recibir e interpretar las innumerables señales que se envían desde el organismo y el exterior.

Anatomía y composición

Desde el exterior el cerebro aparece dividido en tres partes distintas pero conectadas: el cerebro propiamente dicho, el cerebelo y el tronco cerebral. El término tronco o tallo cerebral se refiere, en general, a todas las estructuras contenidas entre el cerebro y la médula espinal, esto es, el mesencéfalo o cerebro medio, el puente de Varolio o protuberancia y el bulbo raquídeo o médula oblongada. El cerebro está protegido por el cráneo y además está cubierto por tres membranas denominadas meninges. La más externa, la duramadre, es dura, fibrosa y brillante, está adherida a los huesos del cráneo, por lo que no aparece espacio epidural como ocurre en la médula; emite prolongaciones que mantienen en su lugar a las distintas partes del encéfalo y contiene los senos venosos, donde se recoge la sangre venosa del cerebro. La intermedia, la aracnoides, cubre el cerebro laxamente y no se introduce en las circunvoluciones cerebrales. La membrana interior, la piamadre, contiene gran cantidad de pequeños vasos sanguíneos y linfáticos y está unida íntimamente a la superficie cerebral.

El cerebro propiamente dicho:

Se origina a partir del prosencéfalo o cerebro anterior, que después, en una nueva división, dará lugar al telencéfalo y al diencéfalo. El telencéfalo está constituido principalmente por la corteza cerebral. Ésta ocupa la mayor parte del cerebro humano y supone cerca del 85% del peso cerebral. Su gran superficie y su complejo desarrollo justifican el nivel superior de inteligencia del hombre si se compara con el de otros animales. La corteza se divide por una fisura longitudinal en una parte derecha y otra izquierda, los hemisferios cerebrales, que son simétricos, como una imagen vista en un espejo. El cuerpo ca-

lloso es un conglomerado de fibras nerviosas blancas que conectan estos dos hemisferios y transfieren información de uno a otro.

Los ventrículos son dos espacios bien definidos y llenos de líquido que se encuentran en cada uno de los dos hemisferios. Los ventrículos laterales se conectan con un tercer ventrículo localizado entre ambos hemisferios, a través de pequeños orificios que constituyen el agujero de Monro. El tercer ventrículo desemboca en el cuarto ventrículo, que se localiza delante de la médula y el cerebelo, a través de un canal fino llamado acueducto de Silvio. El líquido cefalorraquídeo que circula en el interior de estos ventrículos y además rodea a la médula espinal sirve para proteger la parte interna del cerebro de cambios bruscos de presión y para transportar sustancias químicas. Este líquido cefalorraquídeo se forma en los ventrículos laterales, en unos entramados vasculares que constituyen los plexos coloides.

Cada hemisferio cerebral presenta una capa superficial de sustancia gris denominada corteza cerebral de unos 2 o 3 mm de espesor. La corteza está compuesta por capas de células amielínicas (sin vaina de mielina que las recubre), que cubren una sustancia interior de fibras mielínicas (con vaina blanca) denominada sustancia blanca. Las fibras mielínicas unen la corteza cerebral con otras partes del cerebro: la parte anterior del cerebro con la posterior, las diferentes zonas de la misma cara de la corteza cerebral y un lado del cerebro con el otro.

Los hemisferios cerebrales están divididos por una serie de cisuras en cinco lóbulos. Cuatro de los lóbulos se denominan así por los huesos del cráneo que los cubren: frontal, parietal, temporal y occipital. El quinto lóbulo, la ínsula, no es visible desde fuera del cerebro y está localizado en el fondo de la cisura de Silvio. Los lóbulos frontal y parietal están situados delante y detrás, respectivamente, de la cisura de Rolando; la cisura parieto-occipital separa el lóbulo parietal del occipital; y el lóbulo temporal se encuentra por debajo de la cisura de Silvio.

Tálamo

Esta parte del diencefalo consiste en dos masas esféricas de tejido gris, situadas dentro de la zona media del cerebro, entre los dos hemisferios cerebrales. Es un centro de integración de gran importancia que recibe las señales sensoriales y donde las señales motoras de salida pasan hacia y desde la corteza cerebral. Todas las entradas sensoriales al cerebro, excepto las olfativas, se asocian con núcleos individuales (grupos de células nerviosas) del tálamo.

Hipotálamo

El hipotálamo está situado debajo del tálamo en la línea media en la base del cerebro. Está formado por distintas áreas y núcleos. El hipotálamo regula o está relacionado de forma directa con el control de muchas de las actividades vitales del organismo y dirige otras necesarias para sobrevivir: comer, beber, regulación de la temperatura, dormir, comportamiento afectivo y actividad sexual. También controla funciones viscerales a través del sistema nervioso autónomo, interactúa junto con la hipófisis y actúa en coordinación con la formación reticular.

Cerebelo

El cerebelo (metencéfalo) se encuentra en la parte posterior del cráneo, por debajo de los hemisferios cerebrales. Al igual que la corteza cerebral, está compuesto de sustancia gris con células amielínicas en la parte exterior y de sustancia blanca con células mielínicas en el interior. Consta de dos hemisferios (hemisferios cerebelosos) con numerosas circunvoluciones conectados por fibras blancas que constituyen el vermis. Tres bandas de fibras denominadas pedúnculos cerebelosos conectan el cerebelo con otras partes del cerebro. El cerebelo se une con el mesencéfalo por un pedúnculo anterior, con el bulbo raquídeo por el pedúnculo medio y con la médula por el pedúnculo posterior.

El cerebelo resulta esencial para coordinar los movimientos del cuerpo. Es un centro reflejo que actúa en la coordinación y el mantenimiento del equilibrio. El tono del músculo voluntario, como el relacionado con la postura y con el equilibrio, también es controlado por esta parte del cerebro. Así, toda actividad motora, desde jugar al fútbol hasta tocar el violín, dependen del cerebelo.

Tronco cerebral

El tronco cerebral está dividido en varios componentes,... uno de los cuales se describe(n) a continuación.

Sistema límbico

Formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala, núcleo caudado, septum y mesencéfalo, constituye una unidad funcional del cerebro. Estas estructuras están integradas en un mismo sistema que da como resultado el control de las múltiples facetas del comportamiento, incluyendo las emociones, en situaciones de crisis, la memoria y los recuerdos.

EL EJERCICIO DE LA MEDITACIÓN AFECTIVA

Décima Enseñanza

“Para que el alma alcance una íntima unión con el espíritu ha de liberarse de toda traba e imposición interior.... Por eso es indispensable practicar, según la disposición y característica individuales, ejercicios que la disponen para recibir enseñanzas superiores cuando llegue el momento oportuno.” (Desarrollo Espiritual, Tercera Enseñanza)

El ejercicio de la meditación afectiva consta de cinco pasos y un resumen: Invocación, Cuadro Imaginativo, Sensaciones, Propósitos, Consecuencias y Resumen Místico. Tiene una duración de aproximadamente media hora.

Por ser un ejercicio fonético y cerebro-espinal es muy importante que lo digamos con una voz bien modulada, pausada y sugestiva. También es importante que nos mantengamos sentados, con una postura relajada y erguida. Las manos se pueden juntar frente al torso uniendo las yemas de los dedos, o se pueden apoyar sobre la falda, también unidas de la misma manera. También se pueden cruzar los brazos con las manos apoyadas sobre los antebrazos.

Comenzamos anunciando la meditación de la misma forma en que anunciamos la meditación discursiva. Repetimos tres veces:

“Meditación Afectiva, Tema... Efecto...”

También anunciamos, en el mismo tono, cada uno de los pasos:

“Invocación”, “Cuadro Imaginativo”, etc.

Después de haber anunciado el tema y el efecto tres veces, seguido de un breve silencio, anunciamos la **Invocación** y comenzamos el ejercicio propiamente dicho. Este paso busca centrarnos en un estado de conciencia más elevado que el habitual, despertando una percepción más aguda, centrando la atención y enfocando nuestra emoción en la Divina Madre. Desde este estado de conciencia incentivado presentamos, a nuestra propia consideración y con la Divina Madre como testigo, algún aspecto de nuestra alma o del mundo circundante que queremos penetrar y conocer más profundamente. Es como abrir un espacio para dejar aflorar algún aspecto de nuestras necesidades existenciales de significado.

El lenguaje empleado tiene que ser simple y directo; el aspecto a considerar, relevante para nuestra vida; nuestra disposición, de total apertura y receptividad. Este paso, como todos los demás, dura aproximadamente cinco minutos.

Por ejemplo, podemos elegir el tema Los Dos Caminos y enfocar la Invocación en nuestro anhelo de desapearnos de la indiferencia que nos hace olvidar a los que sufren, en nuestro anhelo de ayudar y asistir.

El paso siguiente es el *Cuadro Imaginativo*. En este paso describimos visual, verbal, auditivamente o en la forma que más nos estimule, una situación o imagen que represente el aspecto que hemos individualizado en la Invocación. Siguiendo el ejemplo que hemos elegido, podemos visualizar a un niño sucio y desnutrido que pide ayuda en medio de una calle llena de gente —nosotros incluidos— que camina de prisa, sin mirar a su alrededor. Esta imagen, al surgir de la Invocación dirigida por nuestro anhelo de tomar conciencia y de la fuerza simbólica del Tema de meditación “Los Dos Caminos, Efecto Desapego”, nos lleva a conectarnos con imágenes inconscientes, primordiales, arquetípicas que orientan y unifican nuestras emociones e ideas, le dan profundidad y amplitud. El niño es símbolo de posibilidad, de crecimiento; también es símbolo de desprotección, de vulnerabilidad. El hecho de estar sucio es símbolo de todo lo que la sociedad le carga con su indiferencia; la desnutrición es símbolo de las consecuencias de esa indiferencia. Nuestro caminar apresurado es símbolo de nuestra vida en el carril de alta velocidad. Vamos muy rápido pero no sabemos bien hacia dónde. Podríamos continuar explorando el simbolismo de este cuadro imaginativo, pero bastan estas pocas reflexiones para hacernos notar cómo las imágenes arquetípicas nos muestran de un pantallazo lo que nos llevaría horas de trabajo mental llegar a elucidar. Por otra parte, el proceso emocional en este caso no surge de una reacción límbica inmediata sino que se establece al nivel de la corteza cerebral. Idea-emoción es lo que tipifica el paso de las *Sensaciones*.

En las Sensaciones experimentamos la idea-emoción que surge de la *imagen*, “el niño que necesita de nuestra asistencia”, de la *actitud* buscada “compromiso con la sociedad, desapego de nuestra indiferencia” y de la *emoción* elegida: amor compasivo.

La indiferencia tiene como contrapartida al compromiso. Al destrabar nuestra emoción de las interferencias habituales producidas por nuestra resistencia defensiva a tomar conciencia, la realidad no es ya una dicotomía entre ser indiferente o comprometerse: es la totalidad, es sentir y comprender la actitud y la respuesta en todas sus consecuencias.

Los *Propósitos* se desprenden naturalmente de este proceso totalizador de la experiencia. Actitud, imagen y emoción conforman una nueva toma de conciencia, mobilizan una energía que se transforma en respuesta operacional. En el ejemplo que estamos siguiendo no necesitamos proponernos amar a ese niño desvalido. La energía de la idea-emoción de las Sensaciones diluye nuestro estado de indiferencia pues supera la barrera represiva que originó esa indiferencia; el propósito no es una respuesta volitiva que nos obliga a desapearnos de la indiferencia sino una respuesta integral, generada por la conciencia. La voluntad no es el motor generador del propósito sino su ejecutor. Esta movilización ener-

gética tiene la fuerza del aquí y el ahora. Ser, estar, sentir, ver, son expresiones de una unidad. Es como entrar en contacto con la realidad global. No hay fuera y dentro, no hay dicotomía; hay realidad. De esta manera conseguimos operar un cambio en la percepción que tenemos de nuestra relación con lo que nos rodea.

En las *Consecuencias* exploramos esta nueva visión y elaboramos sobre lo que significa en nuestra vida. La intención primera de responder a una necesidad esencial de sentido se plasma en un sentimiento, en una idea y en una acción. En nuestro ejemplo, nuestra necesidad esencial de sentido es nutrir el amor y profundizar la comprensión de nuestro compromiso con la sociedad. En términos de imagen arquetípica, es responder a la necesidad del que sufre. En términos de idea-emoción, es ser en unión con todas las almas. En la práctica, nuestro pequeño mundo pasa a ser parte del telón de fondo; la figura principal es la necesidad de los que nos rodean.

En el *Resumen Místico* hacemos nuevamente los cinco pasos de la meditación pero en forma sintética, tomando solamente lo central de cada paso. Es suficiente con dedicar unos 30 segundos a cada uno de ellos. El resumen es una forma de dar cohesión a la experiencia, de completar el ciclo y prepararnos para paulatinamente comenzar otro ciclo. Fijamos los puntos esenciales de la experiencia de meditación y nos disponemos a abrirnos al devenir, con nuevas experiencias. El resumen es también reconocer la primacía del aquí y ahora. Las experiencias se cierran, tienen un final y ese final abre las puertas de una nueva experiencia.

Al finalizar decimos: "Paz".

A través de la Meditación Afectiva superamos los estados de emoción-reacción producidos por estímulos procesados a través del sistema límbico. También superamos las contradicciones de los pares de opuestos irreductibles de amor y odio, generosidad y egoísmo, ser bueno y ser malo, ayudar o ser indiferente. Estas interpretaciones surgen de nuestro deseo de separarnos de una realidad que puede crear desequilibrios en nuestra percepción de cómo son las cosas, que puede herirnos con el dolor de la existencia, que puede sobrecogernos con una felicidad que nos da miedo, que puede forzarnos a comprometernos. Al procesar nuestra emoción a través de la corteza cerebral —el asiento de nuestro discernimiento— asistidos por las ideas arquetípicas de los temas de meditación y habiendo abierto nuestra mirada a nuestras necesidades esenciales, en vez de pares de opuestos vemos una realidad única que engloba y resuelve las dicotomías. En nuestro ejemplo, comprendemos que no hay un comprometerse o un ser indiferente. Somos un todo con todas las almas y estamos comprometidos de hecho: es una realidad. Comprendemos que la oposición entre comprometernos y ser indiferentes no es tal sino que, en un estado de dolor y de ignorancia, nos sometemos a la indiferencia como una forma de acallar la con-

ciencia. Comprendemos que la indiferencia no es una elección, ni una emoción, ni un sentir, sino que es el resultado de negarnos a sentir.

La meditación afectiva nos conecta con nuestras emociones y nos ayuda a integrarlas con nuestro conocimiento. En resumen, nos enseña a conectarnos con nuestra realidad y a dar respuesta a nuestras necesidades esenciales.

LA DAMA DEL VELO NEGRO

Undécima Enseñanza

“El mal es lo personal, lo compuesto que quiere disociarse de lo simple y tener vida propia. Esta ilusión, imposible de cumplir, aleja de lo real y crea fantasmagorías infinitas.” (La Vida Espiritual de Cafh, Duodécima Enseñanza)

Todos tenemos subyacentemente una descripción de la realidad con la cual estamos tan identificados que la tomamos por la realidad misma. Una muestra de cordura para nosotros es estar seguros de que percibimos la realidad correctamente y de que en esto todos estamos de acuerdo. Pero este acuerdo no nos deja analizar qué visión tenemos de la realidad y si esa visión es *la* realidad o si es sólo el producto de un condicionamiento de miles de años que hace que la realidad tal cual es se nos escape del entendimiento.

La visión de la realidad a la cual nos adherimos la mayoría de nosotros nos ubica en el centro de todo lo que ocurre. Es como si ocupáramos el lugar de la Tierra en el sistema pre-copernicano. Creemos que todo gira alrededor nuestro. Pensamos en nosotros, desde nosotros y para nosotros. Creemos que todo lo que necesitamos nos tiene que venir desde afuera. Tendemos a pensar que la felicidad es gratificar nuestros deseos, que vivir todo nuestro potencial es obtener y hacer lo que los demás dicen que hay que obtener y hacer. Nos encontramos en una carrera obsesiva por tener más cosas, por hacer más cosas, por ser más, y en el proceso vamos creando una gran insatisfacción en nuestro corazón. Dejamos pasar de lado las cuestiones fundamentales y corremos detrás de lo ilusorio.

Escapar a la reflexión sobre la vida, la muerte, la felicidad, el constante devenir; escapar a la reflexión acerca de cómo nos entendemos a nosotros mismos y a las explicaciones que nos damos acerca de por qué sufrimos; entregarnos a nuestras compulsiones, a nuestros hábitos más superficiales, a patrones de conducta que nos enceguecen cada vez más; esta actitud condiciona nuestra vida y nos anquilosa en una constante repetición de experiencias. Este es el reino de la Dama del Velo Negro. Y allí hemos de trabajar espiritualmente si aspiramos a encontrar la paz y la sabiduría.

El tener expectativas de conseguir lo que creemos que nos va a hacer felices nos lleva a la decepción. Como pocas veces las fantasías se cumplen, la decepción nos lleva a rechazar la vida tal cual es. Este ciclo se perpetúa y nos sumerge en los pares de opuestos: buscando el placer, encontramos el dolor; buscando ganar, nos sentimos perdedores; buscando el elogio, nos corroe el temor a la culpa; buscando la aprobación de los demás, encontramos la vergüenza; exigiendo que los demás cambien para que se solucionen nuestros problemas, no vemos lo que está a nuestro alcance hacer.

¿Cómo salir de este ciclo repetitivo y alienante?

Quizá el primer paso ya lo hemos dado. Reconocemos nuestra vocación; hemos entrado en contacto con la necesidad ancestral y arquetípica que impulsa nuestro desenvolvimiento. También hemos reconocido la Enseñanza como una verdad más allá de nuestro conocimiento. El tercer paso nos lleva a incluir la Enseñanza en nuestra descripción de la realidad, a romper el equilibrio ilusorio en nuestra manera de entendernos y de entender la vida. Para lograrlo no es suficiente estudiar la Enseñanza; tenemos que asimilarla de tal modo que altere nuestra descripción ilusoria de la realidad, que nos dé un nuevo punto de vista para entendernos y entenderla.

Sin embargo no es fácil adoptar una nueva descripción de la realidad. Viejos apegos, un falso sentido de seguridad, el deseo de perpetuar lo que conocemos y de rechazar lo nuevo, impulsos que no dominamos, todo ello se alza para mantener la concepción de que somos el centro de todo. El aborrecimiento es la fuerza espiritual, la energía generadora de cambio necesaria para dar lugar al nuevo conocimiento.

A veces reaccionamos contra lo que creemos es represivo y negativo en el tema de La Dama del Velo Negro. Nuestro condicionamiento nos dice que la felicidad a la cual tenemos que aspirar excluye los aspectos de nuestra vida en los que tendríamos que trabajar para desenvolvernos. También la tentación nos lleva a excusar la búsqueda de la satisfacción como si fuera el ejercicio de nuestra libertad. Queremos concentrarnos en los temas iluminativos; queremos buscar el amor, no el aborrecimiento.

Pero ¿qué ocurre si no meditamos sobre la Dama del Velo Negro?

Nuestra descripción ilusoria de la realidad permanece intacta; no comprendemos por qué sufrimos, ni por qué permanecemos en ignorancia. Seguimos el ciclo de conductas alienantes y repetitivas que nos causan más y más dolor.

En este estado, por más que vislumbremos la cumbre, por más deseos que tengamos de dar amor y unirnos con todos los seres humanos, seguiremos atados a la cadena de causa y efecto de ignorancia-sufrimiento. El deseo de ser feliz, el deseo de amar no son suficientes para poder ser feliz y amar. El impedimento es nuestra ignorancia, nuestra ceguera; la visión que tenemos de nosotros mismos como si fuéramos el centro de todo lo que existe.

¡Cuántas veces escuchamos decir que los santos hacen sufrir a los santos! La intención de dar y recibir amor tiene efectos contraproducentes si no ampliamos nuestra noción de ser. Necesitamos entender, comprender y comprendernos, conocer la raíz del dolor y la forma de salir de él.

La meditación sobre el tema de La Dama del Velo Negro es una herramienta muy apropiada para este fin.

Llevamos a nuestros ejercicios de meditación los aspectos que intelectualmente comprendemos que inhiben nuestro desenvolvimiento, los observamos, penetramos en ellos para verlos tal cual son, con toda su carga de ilusión y de miseria, y aprendemos a aborrecerlos.

La meditación sobre La Dama del Velo Negro nos ayuda a penetrar en el sentido de nuestra vida y a escuchar el llamado de la Divina Madre:

“Escucha a medianoche, ¡oh Viandante!, el canto de las esferas celestes. ...Viste tu túnica de lino y cubre tu rostro con el blanco velo, ¡oh Hijo de la Llama!, si no quieres morir.’ Es el alma de la Madre que llama a sus Hijos desde la Mansión de la Muerte.” (Simbología Arcaica, Segunda Enseñanza)

La meditación sobre la Dama del Velo Negro tal cual se manifiesta en nuestras vidas es indispensable para adquirir una visión de la realidad acorde con lo que ocurre y nos ocurre, para compatibilizar nuestro actuar, sentir y pensar con esa realidad. Este esfuerzo es la condición indispensable para nuestro desenvolvimiento espiritual.

Mal podremos desapegarnos de un estado ilusorio, de una descripción de la realidad que no existe más que en nuestra visión estrecha y limitada por la ignorancia, si no logramos ver las falacias de esa interpretación y la forma en que nos hace sufrir.

¿Qué ocurre cuando en la meditación de La Dama del Velo Negro buscamos el aborrecimiento de nuestra ignorancia, de nuestro egoísmo, o de cualquier otra manifestación del estado ilusorio en que vivimos? ¿Qué ocurre cuando aprendemos a sentir aversión por el estado de ignorancia? Creamos una distancia entre nosotros mismos y lo que aborrecemos; nos des-identificamos. Comprendemos que no somos eso que aborrecemos; que es algo que se nos ha adherido, algo que sin saber hemos adoptado y creemos que somos, pero que en realidad no somos. Y es más, creamos un espacio interior para ver la realidad con otros ojos, para aceptar el desequilibrio que provocamos cuando comprobamos que la descripción que creíamos cierta e inamovible es en realidad parte del devenir y que se desvanece cuando le quitamos la energía de nuestra identificación con ella.

A la humanidad le llevó siglos y un gran esfuerzo desprenderse de la noción de que la Tierra es el centro del universo. Todavía hoy conservamos expresiones como “el Sol se pone”, o “el Sol sale”. ¡Cuánto más nos cuesta a cada uno de nosotros descubrir y comprender nuestras ideas acerca de nuestra importancia y papel central en la existencia! Es mucho más fácil ver cómo otros se engañan que ver cómo nos engañamos nosotros mismos. La fuerza de este apego, de esta ilusión, no se disipa con una adhesión intelectual a otra teoría. Necesitamos trabajar sobre todo nuestro ser: nuestro modo de sentir, de pensar y de actuar. Necesitamos generar una nueva descripción de la realidad y vivir de acuerdo con ella.

“El ser humano es una medida. Lejos de ser la medida del Universo, él es sólo una medida.” (Mensajes II, Undécima Enseñanza)

EL ABISMO

Duodécima Enseñanza

“El ser humano necesita de una medida espiritual que vaya más allá de sus limitaciones. Sin esa medida no puede desenvolverse.” (Mensajes II, Undécima Enseñanza)

Contando con la nueva descripción de la realidad que nos da la meditación sobre La Dama del Velo Negro, logramos ubicarnos en un contexto mayor de aquél dado por nuestra problemática individual. Comprendemos que todo lo que creíamos saber de nosotros mismos y de nuestra realidad tiene que ser revisado. Es así como nos aprestamos a explorar las profundidades de nuestras almas, intentando deshacer las ataduras del instinto y disipar las tinieblas de la ignorancia.

“Levántate, oh Conquistador de la Llama, para emprender tu camino; la Divina Madre te espera.

“Sal del hoyo de muerte y desesperación y corta con mano firme el duro cordón de tu ombligo que te ata a la podrida placenta de tu torpeza y bestialidad.

“Sigue el rastro luminoso antes que desaparezca de tu vista, en la densidad de las tinieblas.

“No olvides el sonido que has percibido; no lo confundas entre los tumultos del Abismo. Fija los ojos en las lenguas de fuego lejanas, antes de que te cieguen los fuegos de las pasiones abrasadoras.

“No temas a los monstruos que se interpongan a tu paso, pues no ven. Sigue gateando por el escarpado, pues cerca está el borde que rodea el Abismo, como las rocas imperturbables rodean las movedizas olas del océano.” (Simbología Arcaica, Cuarta Enseñanza)

El Abismo es símbolo tanto de las profundidades como de las alturas. No se puede discernir la profundidad si no se tiene como referencia la altura. Y este discernimiento es el origen de la desolación.

Es en la contraposición entre las profundidades del instinto y las posibilidades de liberación espiritual donde generamos la comprensión y la fuerza necesarias para iniciar el largo descenso hacia lo desconocido en nosotros. La fuerza de la desolación, la nostalgia por lo que intuimos es nuestro destino, nos hace fijar los ojos en nuestras posibilidades de liberación, y nos da la osadía de mantenernos sumidos en el abismo del no saber y de cortar los lazos de los instintos que nos atan a la repetición sin fin de las mismas experiencias.

La desolación expresa tanto el sentimiento de abandono y de pérdida por lo que creíamos ser como por lo que sabemos podemos conquistar pero todavía no poseemos. Por un lado,

todo lo que creíamos ser, todo lo que creíamos tener, se muestra como los tumultuosos juegos abismales de nuestra ilusión. Por el otro lado, la promesa divina de unión es solamente un rastro luminoso que se pierde en la distancia.

Éste es un momento muy delicado en nuestro camino, ya que es muy fácil perdernos en las tinieblas y olvidar la luz que alguna vez vislumbramos. Es por ello que los directores espirituales nos recomiendan cultivar la paciencia y la resignación. Paciencia, para no desesperar en el dolor; resignación, para aceptar nuestra realidad, para absorber las demandas de nuestra naturaleza instintiva que no quiere perder su reino. La resignación también nos ayuda a no mirar hacia atrás y a no querer escapar del desconsuelo, a concentrarnos en vivir en toda su profundidad el abismo desolador de nuestra ignorancia.

“Abandona también tus vestiduras hechas con los recuerdos del destierro; sumérgete en las saludables aguas de lo Eterno, en el lago tranquilo y hospitalario del olvido; viste una nueva túnica blanca y sin costuras, amplia y sencilla, como la Fe sencilla, la Esperanza segura y el Amor tolerante.” (Simbología Arcaica, Cuarta Enseñanza)

La túnica simboliza el alma, la vestidura del espíritu. Sin costuras significa sin las cicatrices de las heridas producidas por las ataduras del pasado. El blanco —la suma o la ausencia de todos los colores— es símbolo de la muerte y del renacimiento, de la mutación del ser del estado de oscuridad al estado de luz; ausencia y presencia, silencio absoluto y verbo divino.

La Fe, la Esperanza y el Amor son nuestro baluarte. Por más profundo que sea el abismo, siempre se vislumbra la luz de las alturas. Desolación no es desesperación. La fe en la gracia infinita de la Divina Madre, la esperanza de libertad y el amor tolerante que surge de la experiencia de dolor, nos dan la certeza de que el camino sigue hacia la cumbre y que, por más escarpado que sea, si concentramos nuestra mirada en el rastro luminoso llegaremos a las alturas de la beatitud y del Amor.

“Te esperan otras aguas mejores, otro traje no hecho por mano humana, otro bálsamo para ungierte Rey.” (Simbología Arcaica, Cuarta Enseñanza)

LOS DOS CAMINOS

Decimotercera Enseñanza

“El ser humano, a diferencia de la hoja que cae al río y está sujeta a las eventualidades de la corriente, va decidiendo cómo se encauza en ella, si en el flujo que mueve hacia el horizonte o en los rizos que terminan en la resaca.” (Mensajes III, Decimoquinta Enseñanza.)

Habiendo desarrollado una descripción de la realidad que nos ubica y orienta hacia la trascendencia, y habiendo descendido hasta las profundidades de nuestros instintos y condicionamientos, la Divina Madre nos llama a afianzar nuestras conquistas y a caminar con paso seguro. No hay conocimiento, no hay despertar que perdure si no lo asentamos sobre el camino que recorreremos todos los días. Nuestros pies pueden invalidar lo que nuestra mente comprende.

Los Dos Caminos son la etapa del sí o el no (notemos que no decimos sí y no). Es la etapa del blanco y del negro (notemos que no decimos blanco, negro y sus matices de gris). Es la etapa en que nos hacemos un poco dogmáticos con nosotros mismos para afirmar nuestros pasos en el buen camino.

En El Abismo aún conservamos el apego a los apetitos, a la satisfacción de los deseos. Comprendemos que los apegos a nuestros instintos nos traen desolación; pero todavía no sabemos amar, por sobre todas las cosas, al nuevo mundo que estamos descubriendo. Para aprender a amar a este nuevo mundo tenemos que morir al viejo mundo de ilusión.

La labor de des-apegarnos, de des-inclinarnos, de perder afición a ese mundo de fantasmagorías demanda un cierto grado de discernimiento. Tenemos que aprender a distinguir entre el camino de las innumerables experiencias y el camino directo y simple de renunciar a nosotros mismos y de amor a la Divina Madre.

- El fuego de nuestro *amor* quemará el egoísmo.
- El diamante de nuestra *ofrenda*, con sus innumerables facetas, reflejará la luz de la Divina Madre e iluminará nuestro entendimiento.
- La concentración en nuestra *vocación espiritual* nos dará fuerza y determinación.
- La *ascética* que purifica nuestros pensamientos y sentimientos nos abrirá las puertas a un nuevo nacimiento.

Amor, ofrenda, concentración en la vocación y la ascética que purifica nuestros pensamientos y sentimientos son las señales que van indicando el camino hacia la liberación. Y nos mantenemos en este camino con la práctica cotidiana de decir *sí* a lo que nos sostiene

en el camino y *no* a lo que nos aparta de él; a ver como bueno lo que fortalece nuestra determinación de desenvolvernos y como malo a lo que debilita esa determinación.

La disciplina ha de ser férrea si queremos triunfar, pues tenemos que defendernos de la lujuria, la soberbia y la avaricia que custodian la entrada al Templo. A esta disciplina decimos ¡Sí!

La soberbia, la cólera, el apego desordenado a los apetitos y a las riquezas, son las piedras que pavimentan el camino sinuoso y lento del sufrimiento y la ignorancia. A estos excesos decimos ¡No!

No hace falta ser rico para estar apegado a riquezas; no hace falta ser importante para ser soberbio; no hace falta tener autoridad para estar enceguecido por el poder; no hace falta estallar en gritos para estar carcomido por la cólera; no hace falta ser pobre para sufrir la avaricia de querer poseer más y más. La raíz de la vida desordenada son los apetitos insaciables y sus consecuencias: la falta de claridad mental y de discernimiento respecto del camino a seguir. A esto lo llamamos el mal.

La vida al servicio de los apegos es una desviación de nuestro deseo de unirnos con el todo, de ser en todos. Es creer que abarcando más, dando rienda suelta al sentido de posesión vamos a ser más. Es confundir el tener con el ser, la conquista exterior con el dominio de nosotros mismos; es confundir la glotonería de llenarnos desde afuera con la capacidad creativa y de trabajo.

Nuestro camino de desenvolvimiento nos enseña que debemos cavar en la huerta de nuestra propia casa; que el afán de posesión es nuestro enemigo; que el alimento que necesitamos está todo a nuestro alcance, en nuestro corazón. A esto lo llamamos el bien.

De los infinitos caminos que se nos presentan tomamos el que nos lleva a la búsqueda de la Divina Madre, a la vivencia de la Enseñanza, a la asistencia mutua con nuestros compañeros espirituales. Éste es el camino más apto para recibir la luz y la energía que necesitamos para realizar nuestro anhelo de unión con todo lo creado.

¿Cómo aplicamos estos principios en nuestra vida diaria?

Cuando:

- Soñamos con un mundo de paz y bienestar
- Antes de hablar, pensamos qué queremos decir
- Nos enojamos con alguien, imaginamos, por ejemplo, la luz de la Divina Madre brillando sobre su cabeza
- Estamos trabajando y nos aburrimos o nos cansamos, pensamos que ése es el último servicio que tenemos oportunidad de hacer por alguien a quien amamos
- Desearíamos quejarnos, damos gracias y con sinceridad

- Estamos inquietos nos movemos con cuidado, con atención
- Compartimos el momento de alegría que acabamos de tener
- Somos flexibles a pesar de estar inclinados a no ceder
- Generamos alegría aunque tengamos motivos para estar tristes
- Escuchamos a pesar de sentirnos inclinados a desacreditar al que habla
- Estudiamos con ahínco aunque nos sobrecoja la pereza mental
- Reflexionamos aunque nos sentimos inclinados a actuar impulsivamente
- Generamos pensamientos positivos aunque nos tiene el impulso destructivo de criticar
- Sabemos recibir lo que nos dan, aunque no sea lo que esperamos
- Celebramos el triunfo de los demás
- Oramos por todos los seres, aun por los que nos perjudican
- Reverenciamos a nuestros compañeros de camino
- Reverenciamos a todos los seres humanos
- Sonreímos a menudo y con gusto
- Jugamos con los niños
- Nos reímos con soltura
- Damos rienda a nuestra creatividad
- Perdonamos aunque nos sintamos heridos
- Olvidamos los agravios
- Aceptamos lo que nos molesta
- Reverenciamos a nuestro cuerpo cuidándolo como el templo del espíritu
- Somos serviciales, aun estando cansados
- Trabajamos con ahínco por el bien y el sostenimiento de la humanidad
- Estamos atentos a la necesidad de otros
- Alimentamos con fuerza sentimientos de bien
- Contribuimos con las obras de bien
- Simplificamos nuestras necesidades, todos los días un poco más
- Confiamos en la bondad de los seres humanos
- Preguntamos mucho más que explicamos
- Procuramos aprender todos los días algo nuevo
- Cultivamos la amistad con el perfume de nuestro respeto y reverencia
- Somos cada vez más incluyentes
- Cultivamos la serenidad
- No damos importancia a lo que no la tiene
- Respondemos a lo que demanda nuestra atención
- Observamos nuestro actuar y el efecto que producimos en otros

- Nos privamos de algo todos los días, para probar nuestra templanza
- Aprovechamos positivamente nuestros contratiempos
- Damos prioridad a nuestro trabajo espiritual
- Nos entregamos a la Divina Madre, todos los días un poco más.

Para dejar el valle de las penurias necesitamos que la Divina Madre nos enseñe el camino de la bienaventuranza: el camino del desapego de la ilusión y del egoísmo.

EL ESTANDARTE

Decimocuarta Enseñanza

“El Lago de Ixdoubar, oscuro, profundo y embravecido, se extiende a los pies del Viandante. Una luz roja alumbra las aguas: es el reflejo luminoso del manto carmesí de Anhunit. Ella lleva el Estandarte de la Madre sobre el barco de Hanou conducido por el cisne Tammuz, y adelanta despaciosamente.” (Simbología Arcaica, Octava Enseñanza)

El Estandarte es símbolo de protección. El que lo alza lo ubica más alto que su cabeza; es decir, simbólicamente el estandarte flamea por sobre la razón. Es una forma de llamamiento a establecer un vínculo entre lo celestial y lo terrenal, entre el alma y lo divino.

Los tres Temas de Meditación anteriores, La Dama del Velo Negro, El Abismo y Los Dos Caminos, nos llevaron paso a paso a ver con otros ojos, a analizar los hechos de nuestra vida y la interpretación que hacemos de ellos usando nuestra vocación como medida. La Dama del Velo Negro, enseñándonos un nuevo modo de describir la realidad; El Abismo, creando comparación y contraste entre la fugaz luz de los comienzos de la vocación y la vida instintiva y egoísta; Los Dos Caminos mostrándonos, por medio del sí y del no, que la vida al servicio de nuestros apegos es una desviación de nuestra vocación de unión con el todo. A través de estos tres Temas hemos aprendido a aborrecer lo que nos aparta de nuestro camino de desenvolvimiento, hemos aprendido a sentir desolación al encontrarnos a merced de nuestros instintos, pasiones e ignorancia y hemos aprendido a sentir desapego por el camino sinuoso del sufrimiento y de las experiencias sin fin.

Sin embargo, nuestro peregrinaje hacia el desenvolvimiento está lejos, muy lejos de llegar a su fin.

¿Hemos aprendido acaso a pasar del desapego a la liberación? ¿Es el desapego liberación? Podemos atrevernos a afirmar, sin temor a equivocarnos, que desapego no es liberación; es simplemente un paso en la dirección indicada, pero mucho hemos de hacer todavía para liberarnos.

Desapegarnos de nuestras ataduras significa, en un sentido, entrenarnos a pensar y a sentir que no queremos eso que nos ata. Este entrenamiento toma mucha de nuestra energía; nos cuesta, y no siempre estamos convencidos definitivamente de que el objeto de nuestros apegos es limitante. Esta labor de desapego está dentro del ámbito de los pares de opuestos. Para poder discernir el Camino hemos dividido la realidad en dos y hemos aprendido que unas cosas van de un lado y otras del otro. Como ejercicio de discernimiento, como entrenamiento para poder actuar rectamente, esto es indispensable y necesario. Pero no es el final del Camino.

¿Cuál es el próximo paso?

Recurramos a nuestra simbología para iluminarnos a este respecto.

“Anhunit entregó al ser humano dos Llaves Divinas: una de acero y la otra de platino.

Con ellas Ihes puede abrir y cerrar las puertas del infierno y del cielo, las puertas del dolor y del amor.” (Simbología Arcaica, Octava Enseñanza)

La Divina Madre nos da el Estandarte del Amor, un amor tan sublime que no se somete a la razón, sino que reina sobre ella. También nos da las dos Llaves, una de acero y otra de platino, para que con ellas armonicemos los pares de opuestos de espíritu y materia, bien y mal, individual y colectivo, sin perder de vista nuestro fin de unión. Ahora que sabemos aborrecer lo que nos separa de Ella, que sabemos sentir desolación por nuestro estado de ignorancia y podemos desapegarnos de nuestras ataduras, tenemos suficiente fuerza interior para usar nuestra energía vital en forma armónica y liberadora.

La mente humana puede acoger a la sabiduría, pero no es la sabiduría misma. La mente, con la reflexión, invita a la sabiduría, la cultiva, pero no es su dueña. La mente analiza y desmenuza las emociones, las sensaciones, las ideas. La mente comprende, razona, pero no *sabe*. Para saber hay que comprometer todo el ser: mente, sentimiento y acción. Cuando la mente actúa sola corre el peligro de perderse, de elaborar razones y excusas para satisfacer necesidades que no puede manejar; puede caer en el materialismo, en la incredulidad o en el sofisma. Puede aun caer en la separatividad, en el egoísmo acérrimo. Es por eso que la Divina Madre nos da un Estandarte que flamea mucho más alto que nuestra razón, un Estandarte que no se doblega ante nada: el Amor.

Las Llaves de acero y de platino representan un enigma a resolver. En nuestro caso ese enigma está representado por los pares de opuestos. Es interesante que notemos que una llave sirve tanto para abrir como para cerrar. Puede abrirnos las puertas a la realización como puede cerrarlas. El símbolo mismo nos habla de los pares de opuestos.

La Llave de acero simboliza la fuerza invencible, la dureza de nuestro amor.

La Llave de platino simboliza el carácter inalterable, dúctil y tenaz de nuestro amor.

Este amor nos lleva de la mano y en silencio por el juego de la mente, dejándonos elucidar, comprender, armonizar, cuidándonos siempre de la serpiente que se esconde detrás de los frutos de la mente.

La serpiente es uno de los arquetipos más importantes del alma humana pues está ligado a la fuente de la vida y de la imaginación. Es símbolo de la vida original, de la energía vital del instinto y, en este momento del desenvolvimiento de nuestra alma, nos cabe armonizar espíritu y libido, materia y energía, ley y libertad, razón e intuición.

Einstein desarrolló la fórmula de la identidad de la materia y la energía: $E=mc^2$. Todos los cuerpos tienen una cierta cantidad de “materia en reposo” que está potencialmente disponible para ser convertida en otras formas de energía. Además, la relación masa-energía implica que si la energía se libera del cuerpo como resultado de esa conversión, la masa del cuerpo decrece.

Espiritualmente, podríamos pensar que todos tenemos una cierta cantidad de “masa en reposo” y que la podemos transformar en energía al hacer nuestras experiencias. Pero estas experiencias no son gratuitas. La masa decrece. La sabiduría, entonces, residiría en saber cómo usar con provecho la energía de que disponemos, ya que ella no es ilimitada.

¿Cómo usar nuestra energía?

En el Curso *La Ciencia de la Vida*, Decimoquinta Enseñanza, leemos:

“Si el ser humano pudiera armonizar sus átomos constitutivos (ponderables y dinámicos), sería un verdadero dios sobre la tierra, un ser libre y feliz.... Uniría el placer y el dolor de tal modo que, para él, el dolor nunca llegaría al punto de la desesperación, ni el placer al punto del paroxismo.

“Estas dos fuerzas, en lugar de chocar entre sí, por una divina antinomia armonizarían de tal modo que, al no haber ni dolor ni placer excesivos, darían al ser la continua estabilidad de la paz y de la felicidad.”

Antinomia significa contradicción entre dos leyes. ¿Qué significa entonces “divina antinomia”? ¿Contradicción entre qué leyes divinas? Por un lado tenemos las leyes del mundo natural como las conocemos y se expresan en nuestras vidas; leyes que nos mueven a satisfacer los impulsos del condicionamiento biológico. Por el otro, tenemos leyes que también nos gobiernan y nos impulsan a transmutar, a desenvolvemos, a sobreponernos a los condicionamientos biológicos. ¿Será que esta antinomia entre nuestro condicionamiento biológico y nuestro destino divino se resuelve con una ley de nivel superior, la Renuncia? ¿Será la Renuncia la que contradice la contradicción y la resuelve?

¿Será que la renuncia a vivir desde lo personal nos libera de las incompatibilidades entre las leyes que rigen el placer y el dolor? ¿Será que a través de la renuncia a buscar una felicidad personal vencemos la ley del condicionamiento al sufrimiento? ¿Será que por la renuncia a la satisfacción de los deseos encontramos la respuesta a nuestro anhelo ancestral de libertad?

“...Comprendemos que la renuncia es la ley de la vida: que no tener nada —superar el afán de poseer— es riqueza; que no ganar nada —superar el actuar en forma interesada, la ambición y el afán de imponernos— es serenidad; que no ser nada —superar el afán de aparecer— es alcanzar nuestra identidad, ser en la Divina Madre a través de todas las almas.” (Mensajes III, Decimotercera Enseñanza)

El Estandarte del Amor nos lleva hasta la misma puerta que abre la Llave que puso en nuestras manos la Divina Madre: la Renuncia. Nuestro actuar ya no se basa solamente en el sí o en el no de Los Dos Caminos. No es simplemente un discernimiento moral acerca de lo bueno y de lo malo lo que determina nuestras decisiones. Aprendemos a discernir basados en el conocimiento acerca de las consecuencias del uso de nuestra energía. Aprendemos a hacernos responsables de lo que hacemos con una vida que no se rige por leyes independientes sino por la ley de la Renuncia, la ley que nos lleva de lo complejo a lo simple, del egoísmo a la participación, de la ignorancia a la unión con la Divina Madre. La elección es siempre una y única: el uso sabio de la energía.

Adoptamos la Renuncia por ser la Ley que nos rige y comprometemos toda nuestra energía en vivir bajo esta Ley pero, ¿hemos llegado ya al Templo de la Divina Madre?

EL TEMPLO DE ORO

Decimoquinta Enseñanza

“¡No te vuelvas para mirar! No te balancees sobre el borde del precipicio. Caerías seguramente en él, envuelto en el pavoroso remolino que agita rítmicamente el afanoso respirar de tu Enemiga.

“¡Mañana sí! Volverás para matarla definitivamente después que la Divina Madre, despertada por tu beso victorioso, te haya confiado la espada de doble filo de la inquebrantable voluntad.” (Simbología Arcaica, Cuarta Enseñanza)

Estas palabras las escuchamos cuando nos encontrábamos en El Abismo. Es que a esa altura de nuestro Camino nos balanceábamos entre el bien y el mal, entre nuestro estado de ignorancia y nuestro destino divino. Tanto podíamos vencer la prueba de El Abismo y seguir adelante como podíamos caer presa de nuestras fuerzas instintivas y sumergirnos más y más en las tinieblas. Es por ello que en El Abismo teníamos que permanecer quietos, absorbiendo el sentimiento de desolación. Nuestra voluntad era pasional y estaba sujeta a los vaivenes de nuestros deseos. Éramos pobres Viandantes a la merced de nuestros compuestos.

Luego, en Los Dos Caminos, cuando logramos discernir entre el bien y el mal y alcanzamos un mínimo de control sobre nuestras pasiones, comprendimos el valor de no satisfacer siempre a nuestros instintos. Armados con nuestro discernimiento, fruto de nuestra capacidad de autodomínio, levantamos el Estandarte del Amor y nos transformamos en Peregrinos. Nuestros pasos tenían un destino cierto y se hacían más seguros. Nuestra Elección se nos presentaba en toda su claridad: hacer uso sabio de nuestra energía. Nuestros días de Viandantes habían quedado atrás.

Como Peregrinos estamos ahora listos para recibir la “espada de doble filo de la inquebrantable voluntad”.

¿Qué significado tiene esta espada?

La espada, arma de destrucción, es también instrumento de bien cuando se usa para luchar contra el mal. La espada de doble filo de la inquebrantable voluntad penetra con el poder del amor y de la verdad. La voluntad ya no se alimenta tanto de la determinación. La voluntad se vuelve inquebrantable porque amor, verdad y voluntad son una unidad.

Amor y verdad comienzan a revelarnos los secretos de los acertijos ilusión-realidad, amor-egoísmo, luz-tinieblas. En posesión de la espada de doble filo ya no volveremos al mundo de la ignorancia. Hemos penetrado la densidad de las tinieblas con la luz del amor y el brillo resplandeciente de la verdad. El Camino de Renuncia se aparece ante nosotros en toda su desnudez.

Los compuestos de nuestra alma han dejado de luchar por prevalecer. La mente está bajo el control de la conciencia y ésta busca sólo lo Divino. Nuestra simbología representa este dominio mental cuando dice:

“Dejó (el Peregrino) el hábito oscuro de las religiones para vestir otro de tres colores: rojo, azul y amarillo.” (Simbología Arcaica, Décima Enseñanza.)

Dejamos de apoyarnos en dogmas, en lo que nos viene desde afuera, y logramos el dominio de nuestra mente para descubrir la verdad y alimentar nuestro amor. El amarillo es símbolo de la vida eterna, de la fe. El rojo es el símbolo de la llama: amor ardiente hacia Dios y el prójimo. El azul es el color del cielo lejano y evoca la morada de lo potencial. Estas son nuestras vestiduras: fe en la vida eterna, amor ardiente y añoranza de Hes.

Aprehendemos esta realidad que se presenta ante nosotros, la absorbemos y entramos en el Templo de Oro.

El Templo de Oro es símbolo del lugar ideal, del mundo perfecto y luminoso en el que convergen lo humano y lo divino. En él guardamos los tesoros que hemos descubierto, la luz que hemos vislumbrado, la conciencia que hemos desarrollado, y nos disponemos a descansar. Dejamos fuera todo lo que atesorábamos cuando vivíamos en las tinieblas. Aprendemos a traer el cielo a la tierra, a realizar en nosotros mismos el ideal que tanto añoramos. Creamos un lugar-tiempo sagrado. Allí creemos fervientemente que mora la Divina Madre, allí le damos la bienvenida, allí la invitamos a permanecer para siempre.

La Renuncia es la ley que abrazamos con toda unción. Nuestro amor por este Templo de Oro, morada presumida de la Divina Madre, nos incita a dejar “la bolsa de pan del pobre”, a consumir el sacrificio del total deshacimiento.

Sin embargo, henos aquí, en el Templo de Oro y sin el objeto de todo nuestro amor. El Templo está vacío:

“Ya está por consumarse la realización. Pero ¡ay!, ¡el Templo está vacío y el Tabernáculo está abandonado! ¡Se han llevado el Cuerpo Místico de nuestra Señora!” (Simbología Arcaica, Décima Enseñanza.)

Pero no estamos solos. Ya no somos el Peregrino librado a los albueros del camino. La Divina Madre no está en ese cielo que le habíamos construido, pero nos da un mensaje, nos da ayuda, nos consuela en nuestra pena mostrándonos el camino del amor a su Creación, el camino de la Renunciación:

“Thes llora y solloza, y el dolor le da hijos... ¡Todo fue inútil! ¡Todo está perdido!

Las sacerdotisas, vestidas de blanco y negro, los dos colores del Espíritu, van hacia él: hay que extirpar la raíz del deseo; hay que alcanzar la Suprema Renunciación.” (Simbología Arcaica, Décima Enseñanza)

El dolor es a la vez amargo y dulce. Es amargo porque nace al desprenderse de una última ilusión y es dulce porque nos invita a penetrar la realidad que se revela ante nosotros cuando cae esa última ilusión. Sentimos descanso y alivio de la pena, de la fatiga de un largo camino; consuelo de haber llegado a un estado de equilibrio en la transferencia de energía: de nuestro deseo de sentirnos amados, a aprender a amar sin medida; de nuestro deseo de llegar al regazo de la Divina Madre, a nuestro apostolado de asistencia a las almas; de nuestro deseo de recibir, a nuestra necesidad intrínseca de ofrendar.

El Templo de Oro no nos ofrece el consuelo que esperábamos; nos da el Consuelo de la participación con todas las almas.

El Templo de Oro nos lleva a la Suprema Renunciación: un amor incondicional, sin medida, por la divina manifestación.

“Las Sacerdotisas le cubren la cabeza con un lienzo cuadrado, blanco.” (Simbología Arcaica, Décima Enseñanza)

El lienzo cuadrado que cubre la cabeza de Ihes simboliza el Velo (la manifestación activa, material) que cubre a Hes (lo potencial de esa manifestación). El color blanco es el color del que va a cambiar de condición: el Peregrino se transforma en Ihes.

La Divina Madre desciende del altar del Supremo Sacrificio y todo desaparece; no quedan más que Ella e Ihes.

En este momento estamos dispuestos a extirpar la raíz del deseo, a unirnos para siempre a la Divina Madre.

Pero hay más camino por recorrer. Tenemos que vivir la abnegación, el sacrificio y el amor compasivo. Tenemos que re-conocer a la Divina Madre en el mundo de todos los días, y en nuestro propio corazón.

Y los tres serán Uno: el Viandante, el Peregrino e Ihes. Desaparece la variación de los comienzos como aspectos antagónicos de nuestro ser. Se disuelve la división entre lo instintivo, lo mental y lo espiritual. Conquistamos nuestra integralidad.

Pero la Divina Madre nos pide mucho más:

“...La Unión Perfecta del espíritu individual con el Espíritu Cósmico: Ihes y Hes. Esta unión no puede efectuarse sin renunciar a la separatividad del yo y del tú.” (Simbología Arcaica, Undécima Enseñanza)

EL VELO DE AHEIA Y LA RESURRECCIÓN DE HES

Decimosexta Enseñanza

“Es necesario darlo todo al Amor, absolutamente todo.” (Reglamento de Cafh, Capítulo Vigésimocuarto del Método)

El peregrinaje desde nuestro despertar vocacional nos llevó por diferentes etapas.

En la etapa comúnmente llamada purgativa adoptamos una nueva descripción de la realidad, aprendimos a sentir desolación por nuestra ignorancia y desarrollamos la capacidad de catalogar nuestras posibles acciones desde el punto de vista del bien y del mal y de actuar en consecuencia.

La etapa de la purificación de la voluntad nos enseñó el uso sabio de nuestra energía y también a alimentar nuestra voluntad con la fuerza del amor y la verdad.

La etapa iluminativa comienza con El Templo de Oro, cuando aprendemos que nuestro verdadero consuelo es amar sin medida, es abrazar la vida y ofrendarnos al servicio de todas las almas.

Pero, ¿qué significa abrazar la vida y ofrendarnos al servicio de las almas?

Para poder ofrendar nuestra vida tenemos que poseerla primero, ser dueños de ella, conquistarla. Para poder ofrendarnos tenemos que liberarnos.

Nuestro Reglamento nos dice lo que *no* es liberación: ni el materialismo, ni el idealismo ni el dogmatismo nos llevarán a la libertad. También nos dice cómo encontrar la liberación: siendo lo que somos, seres humanos, con una infinidad de posibilidades.

¿Cuáles son esas posibilidades? ¿Cómo descubrir nuevos campos de posibilidades no sólo cuantitativamente sino también cualitativamente?

“A pesar de las posibilidades que Cafh brinda a los Hijos, muchos de ellos no pasan de la Unión Sensible. La ofrenda fue cumplida, el contacto consumado y los Dones de Cafh confiados al Hijo. Pero el alma, que por los hábitos anteriores condiciona sus esfuerzos a los resultados que obtiene con ellos, está predispuesta a convertir todo valor interior en una ganancia personal. Así limita sus posibilidades a las que es capaz de concebir.” (La Vida Espiritual de Cafh, Decimosexta Enseñanza)

Para expandir cualitativamente el campo de nuestras posibilidades tenemos que ir más allá de lo que podemos concebir: renunciar a nosotros mismos como entes separados del resto de la realidad.

En el ser humano confluyen muchos niveles de realidad que interactúan constantemente. En nuestra vida diaria entran en juego tanto lo físico como lo mental y lo espiritual; también confluyen el estado de vigilia y el de los sueños. Por un lado trabajamos con la con-

ciencia de vigilia y por el otro somos influidos muy profundamente por nuestro inconsciente, aun durante el tiempo de vigilia. También participamos al nivel de vida mineral, vegetal, animal y espiritual. Y es en nuestra conciencia donde tiene lugar la gran alquimia de todos estos niveles y en donde se produce nuestro desenvolvimiento. Y el reino de nuestra conciencia alcanza al cosmos y también a la Unión Substancial con la Divina Madre.

A través de una vida disciplinada y de vivencias místicas basadas en la renuncia a nosotros mismos, damos fuerza a esa alquimia y tomamos el desarrollo de la conciencia como el trabajo excelso de ayuda a la humanidad. Nuestro amor por la manifestación divina y nuestro apostolado de servicio a las almas se desarrollan a este nivel.

No es nuestra tarea cambiar el mundo compulsivamente, desde afuera. Nuestra tarea es expandir nuestro propio estado de conciencia, cambiar desde adentro. Este proceso es lento, trabajoso y compromete nuestras vidas totalmente. Pero es el que da frutos duraderos. Y nuestra misión es entregar este bien a toda la humanidad.

Para ello nos abocamos a la ardua tarea de purificar tanto nuestros medios como nuestros fines.

“Verdaderamente la mano izquierda no sabe lo que hace la derecha, pues se ha vencido la lujuria de la satisfacción personal.” (Desenvolvimiento Espiritual, Octava Enseñanza)

Autoengaño, infatuación, impaciencia y justificaciones pueden hacernos perder el esfuerzo de toda una vida si no sabemos instruirnos con ellos aprendiendo sobre nosotros mismos y poniéndolos, cada vez que brotan y por minúsculos que parezcan, a los pies de la Divina Madre.

Los Siete Temas de Meditación nos acompañan desde el principio de nuestra vida mística hasta nuestra muerte, ya que comprendemos que no podemos conquistar algo definitivamente.

Gran beneficio aportamos a la evolución de la humanidad con nuestra dedicación al desenvolvimiento espiritual. Esta dedicación no nos aparta del mundo, sino de lo mundano. No nos lleva a rechazar el mundo sino a amarlo con todo nuestro corazón.

Como humanidad hemos pasado por la edad de piedra, de hierro, de bronce. Hemos pasado por la edad antigua, la medieval, la moderna y la contemporánea. Hemos aprendido a conquistar los mares y el espacio. ¿Por qué no pensar que entramos en la edad de la evolución deliberada de la conciencia?

Nuestras Enseñanzas nos hablan de Om Hes como la ciudad del Amor. También nos hablan de nuestro Tabernáculo Interior. Para hacer una realidad tanto de una como del otro necesitamos de nuestro trabajo interior, de nuestros compañeros de camino, de toda la

humanidad. Necesitamos aprender a amar al prójimo sin reservas, necesitamos la retroalimentación de los que nos rodean, necesitamos comprender nuestra realidad: ser en las almas. Quizá la sobrevivencia de la humanidad dependa de que comprendamos esto en toda su magnitud. Y de que nos demos cuenta de la responsabilidad que nos cabe en ello.

El Velo de Aheia nos conduce a las virtudes cardinales que traen felicidad en la relación entre los grupos humanos: el amor desinteresado, la apreciación de la belleza en *todo* lo creado, la solidaridad, la compasión.

Nuestra ofrenda de amor nos da el conocimiento substancial y eventualmente el conocimiento espiritual. Nuestra Enseñanza nos dice:

“Después de salir del agua el Peregrino supo que Ella era Beatrix, y que le había revelado el secreto de todas las cosas: el Velo de Aheia.

“Y fue matado el Dragón, y el Peregrino fue bañado en su sangre, para que bajara al lugar de la muerte.” (Simbología Arcaica, Duodécima Enseñanza)

El Velo de Aheia es símbolo de Sabiduría Espiritual. Por más amplio que sea el saber, no alcanza a cubrir toda la realidad; por ende, la sabiduría espiritual siempre deja abierta la posibilidad de un saber más amplio: incluye el saber potencial que se hará evidente a través de nuestro desenvolvimiento. Beatrix es símbolo de la Sabiduría Substancial; es decir, el conocimiento que aprehendemos incorporado a nuestra conciencia como parte integral de nuestro ser. El Dragón es el guardián de los tesoros del conocimiento humano y, por ende, ha de ser sacrificado para llegar a poseer los secretos que atesora.

Cuando comprendemos los límites del conocimiento que nos llega desde afuera, también comprendemos la necesidad de llegar a la esencia del saber. Esta apertura nos muestra que nuestro estado de conciencia habitual es un mundo muy pequeño comparado con el mundo en el que vivimos. Conquistar la sabiduría substancial es entrar en este estado dinámico: cada saber que incorporamos es una muerte al estado previo de conciencia y un nacimiento a un nuevo campo de posibilidades. La aceptación de nuestra limitación respecto de lo que sabemos y percibimos es lo que nos abre la conciencia para aprehender la inmensidad de la realidad.

Por eso, bajar al lugar de la muerte simboliza las experiencias que debemos hacer antes de nacer a la nueva vida de unión con lo divino. La muerte a un nivel es la condición para la vida a un nivel superior.

Un velo que cubre algo no nos deja ver lo que cubre. El Velo de Aheia cubre a Hes. Es decir, el aspecto activo de la manifestación no nos permite ver su aspecto potencial. Desde este punto de vista tal Velo pareciera ser negativo; sin embargo, tiene algo muy positivo: vivir en el ámbito de Aheia es lo que permite nuestro desenvolvimiento. En este sim-

ple juego de puntos de vista quizá podamos comenzar a meditar sobre el sentido del gozo en este Tema de Meditación.

“¡Ay de los seres que creen que hay cosas agradables y otras feas y desagradables, y que buscan solamente lo que les satisface! ¡Nunca serán felices, ya que no hay cosas feas y cosas bellas; todas merecen ser conocidas y producen plenitud cuando el ojo atento del observador descubre el espíritu que las anima!” (Desenvolvimiento Espiritual. Octava Enseñanza)

¿Qué es gozar? En la acepción corriente significa poseer alguna cosa, tener gusto en algo, disfrutar, complacerse. Gozo es placer, alegría. Es un movimiento del ánimo que se manifiesta con signos bien reconocibles. Generalmente se asocia también con lo bello, con el placer, con lo atractivo. Y aquí ya estamos en los pares de opuestos. ¿Quién decide qué es agradable y qué no lo es? ¿Lo bello y lo feo? ¿Lo placentero y lo desagradable? Recordemos la imagen del dragón que esconde el enigma del conocimiento humano, de los pares de opuestos. ¿Qué significa matar al dragón y bañarse en su sangre, dentro de este contexto? Significa amar la manifestación activa de lo divino tan profundamente que nos sobrepongamos a la polaridad atracción-rechazo de los pares de opuestos y gocemos en el conocimiento de *toda* la creación, tanto de lo que produce dolor como de lo que trae alegría. No hay amor incondicional si establecemos diferencias entre aquello de lo cual queremos gozar y aquello que queremos rechazar.

Nuestra Enseñanza ejemplifica esto en el quinto grado de la Renunciación:

“Una noche de lluvia, de viento y de frío, dos humildes frailes mal vestidos y descalzos iban camino de Asís. San Francisco de Asís, el más flacucho y pequeño, que iba atrás, rompió de pronto el silencio y dijo al compañero, un mozo joven, alto y fuerte, ‘Fray León, oveja de Dios, escúchame atentamente. Si conocieras el secreto del Universo, de todos los mundos, de todas las cosas, ¿tendrías la perfecta felicidad?’ Y así fue enumerando todas las cosas grandes y bellas para los hombres, acabando siempre con la misma pregunta. Como el humilde Fray León no contestaba, le dijo, ‘Si llegáramos a nuestro Convento y el hermano portero no nos conociera y nos dejara a la intemperie, con frío, con hambre, como a dos vagabundos, yo te digo que en eso estaría la perfecta felicidad.’ Eso decía el Santo porque la felicidad se basa en el conocimiento de todas las cosas, tanto buenas como malas.” (Desenvolvimiento Espiritual, Octava Enseñanza)

Cuando abrazamos la manifestación activa en toda su plenitud, cuando aprehendemos la sabiduría substancial, conocemos “todos los secretos materiales”: comprendemos que no hay cosas agradables y desagradables; que escapar de lo que no aceptamos es sumergirnos en el dolor; que todo es belleza y todo es amor cuando aprendemos a aceptar y a comprender. El gozo es conocer, saber, unirse al *todo* en sus múltiples manifestaciones activas.

Pero el saber a través del conocimiento substancial, el sumergirse totalmente en la manifestación activa, divide y atomiza. El Velo de Aheia no es el último Tema de Meditación. Falta un paso más para unirse a Hes. Es necesario morir para renacer: morir a la multiplicidad para renacer en la unidad.

“Todos pueden llegar a poseer la sabiduría de Beatrix. Sin embargo, para que el secreto de todas las cosas sea revelado y se pueda alcanzar la Sabiduría Divina¹, es necesario que Ella sumerja al Peregrino en la Fuente Eterna.”

“La Fuente, manantial eterno de la sabiduría, enseña que el ser humano puede alcanzar la sabiduría de Beatrix por sus propios medios; pero para alcanzar la sabiduría de Aheia ha de suspender sus sentidos y obtenerla por éxtasis y renuncia-ción.” (Simbología Arcaica, Decimotercera Enseñanza)

San Juan de la Cruz nos dice:

“Entréme donde no supe,
y quedéme no sabiendo,
toda ciencia trascendiendo.”

Y en otra glosa:

“Suma de la perfección:
Olvido de lo criado;
memoria del Criador;
atención a lo interior;
y estarse amando al Amado.”

El Curso del Desarrollo Espiritual nos habla del arrobamiento:

“En el undécimo rayo el amor divino se vuelve extático.

No hay ya medida entre un amor y otro, entre una forma y otra. Cualquier expresión de amor, aún la más pequeña e insignificante, enciende tal llama en el pecho que funde al alma en el amor divino por el éxtasis.

La belleza del cielo y de un ave en vuelo hizo caer en éxtasis al pequeño Ramakrishna. San Juan de la Cruz, al ver un niño en la calle, recordó la belleza del Niño Jesús y entró en un éxtasis de amor tan intenso que su rostro se encendió como si estuviera en llamas.”

¹ En el curso Simbología Arcaica se usa sabiduría espiritual y sabiduría divina indistintamente.

El Velo de Aheia nos lleva hacia la consumación del conocimiento de la manifestación activa y a experimentar el gozo de la belleza de *todo* lo creado.

La Resurrección de Hes nos lleva a suspendernos en la presencia divina y allí conocer el arrobamiento del Amor Real. Nos lleva a la Sabiduría Espiritual.

¿Por qué es importante meditar sobre la Resurrección de Hes? Porque nos recuerda que lo que conocemos y percibimos como la manifestación activa necesita completarse con lo potencial para ser la realidad total. Nuestro C.G.M. Fundador dijo que “Cafh es una ventana abierta a la eternidad”. Esta frase es la actitud que cultivamos con la meditación sobre el Tema de la Resurrección de Hes: abrir una ventana a la eternidad.

Existe una interacción continua entre lo activo y lo potencial, entre Aheia y Hes. Cualquier expresión de la manifestación activa implica una consecuencia en estado potencial, la cual a su vez se expresa en una acción manifestada. La realidad incluye entonces lo activo y lo potencial. Nuestra limitación consiste en que sólo percibimos en forma directa el aspecto activo de la realidad; es decir, percibimos a Aheia. En cuanto al aspecto potencial, Hes, sólo podemos intuirlo. Esta intuición se expresa en nuestra conciencia como una aproximación al sentido de eternidad. Mantenernos interiormente presentes ante la eternidad de Aheia-Hes-Aheia-Hes es, para nosotros, la experiencia del arrobamiento.

Nuestro saludo místico dice: Aheia ote Hes, eret Hes ote Aheia (textualmente significa: Aheia es Hes; Hes es Aheia). Este recordatorio, junto con la meditación y el trabajo interior que realizamos fijan nuestra mirada en la Eternidad. La Eternidad no es lo opuesto del presente, del aquí y ahora. Es la suma de todos los tiempos, es la actualización del pasado, el presente y el futuro, es Aheia y es Hes, es lo activo y lo potencial.

Cuando fijamos la mirada en el aquí y ahora como opuesto a pasado y futuro, nuestra visión se desvirtúa; no comprendemos las consecuencias futuras de nuestras acciones ni aprendemos de nuestro pasado y corremos el riesgo de caer en el egoísmo, en las gratificaciones inmediatas; es decir, en el ciclo de ignorancia-dolor.

El sentido de eternidad nos salva de este peligro y nos centra en el Amor.

“La vocación del Hijo es alcanzar con toda la fuerza de su vida, su vocación y su sacrificio, el ideal de renuncia y brindar al ser humano esa realización como pan continuamente renovado, marcando el camino y cediendo lo que alcanza. Éste es el destino del Hijo de Cafh.

Éste es también el compromiso del Hijo en el mundo y, al mismo tiempo, la grandeza de su vida. Su final no es una meta; su realización no es suya; su vida la ha dado de antemano a las almas a las que se debe. Y esas almas son todas las almas; son los Hijos, es el mundo.” (Mensajes II, Quinta Enseñanza).

“Es necesario darlo todo al Amor, absolutamente todo.” Con estas palabras podríamos resumir nuestra misión en este mundo, y también nuestro Camino.