

MÉTODO DE VIDA

ÍNDICE

1. MÉTODO, MÉTODO DE VIDA Y MODO DE VIDA.....	3
2. LAS ORACIONES Y EL ESTADO DE ORACIÓN.....	6
3. ESTUDIAR, APRENDER Y APRENDER A APRENDER.....	10
4. TRABAJO MANUAL E INTELECTUAL.....	13
5. ENTRENAMIENTO FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL.....	16
6. EL RESPETO Y LA REVERENCIA POR LA VIDA.....	18
7. LA RESPONSABILIDAD Y EL PROCESO DE DESENVOLVIMIENTO....	22
8. LA VIDA ORGANIZADA.....	24
9. MÉTODO INDIVIDUAL EXTERIOR.....	27
10. VIVIR CON ARMONÍA Y MESURA.....	29
11. VIVIR CON LIBERTAD.....	32
12. EL USO DEL TIEMPO.....	36
13. VIVIR EN PAZ.....	39
14. AMPLITUD MENTAL.....	42
15. LA ASCÉTICA.....	46
16. LA MÍSTICA.....	49

MÉTODO, MÉTODO DE VIDA Y MODO DE VIDA

1ª Enseñanza

“El método de vida que incluye la meditación, el examen retrospectivo y la lectura espiritual otorga paz mental, discernimiento claro en la elección de prioridades y, por ende, uso óptimo tanto de la energía física como de la mental. Este dominio sobre la propia energía es lo que permite aprovechar bien el tiempo”. *Método, Capítulo Primero.*

Cuando nos comprometemos a observar una manera particular de obrar y proceder con el fin de lograr un objetivo y hacemos de esta observancia un hábito, enmarcamos nuestra vida dentro de un método. Un método da efectividad, celeridad y precisión a la tarea que nos proponemos efectuar.

Una de las características que podemos destacar en el Método de Cafh es la de ser un método individual y exterior. Por ser individual, el Método de Cafh se adecua a las características, posibilidades y objetivos individuales. Por ser exterior, el Método de Cafh no afecta la privacidad, la intimidad ni la libertad de sentir y de pensar.

El Método de Cafh está basado en sus enseñanzas y es de carácter ascético-místico. “Ascético” porque presupone dedicación y esfuerzo ordenado y regular para influir en forma positiva sobre hábitos de conducta y tendencias personales. “Místico” porque sus recomendaciones nos orientan a recorrer el camino hacia la unión divina a través de la participación consciente y progresiva con todos los seres vivientes.

El Método de Cafh y el propósito que nos mueve a observarlo son nuestras respuestas a preguntas que surgen de nuestro anhelo de desenvolvernos: ¿Qué buscamos en la vida? ¿Qué hacemos para lograr ese objetivo? ¿Para qué esforzarnos? ¿Cómo nos relacionamos con lo desconocido: la inmensidad del universo, los misterios de la existencia, el haber nacido, el morir...?

La Ascética de la Renuncia y la Mística del Corazón son conceptos inseparables del Método de Cafh. La expresión “de la Renuncia” define el carácter de la ascética, un esfuerzo tendiente a comprender y asimilar la noción de que nada es permanente, ni las ideas, ni los sentimientos, ni los actos, ni la propia vida. Esta comprensión es lo que nos da libertad interior para asumir el reto de desenvolvernos. La expresión “del Corazón” define el carácter de nuestra mística: conciencia y participación con todo lo existente a través no sólo de nuestro entendimiento sino también de nuestro sentimiento y de nuestra manera de actuar. Los calificativos “de la Renuncia” y “del Corazón” expresan, entonces, el objetivo único del Método de Cafh: el desenvolvimiento espiritual de quienes lo practican.

El fin de la Ascética de la Renuncia es estimular el desenvolvimiento de nuestro estado de conciencia y se basa en el sentido trascendente de la vida que nos da la Mística del Corazón. La Mística del Corazón, por otra parte, se sustenta en un trabajo ascético de renuncia, orientando el esfuerzo por desenvolvernos hacia la profundización de nuestro estado de conciencia. De este modo nos ayuda a no caer en actitudes, acciones y sentimientos opuestos a nuestro fin, tales como sentimientos de superioridad que alimentan la discriminación o el deseo de singularizarnos, por ejemplo a través de la conquista de cualidades psíquicas ajenas a la mayoría de los seres humanos. Si nuestro esfuerzo ascético no se encuadrara en la mística de participación, podríamos desarrollar fuerza y destreza físicas, voluntad, facultades mentales y, al

mismo tiempo, seguir alimentando la vanidad, la ambición desmedida, la intolerancia. Si nuestra mística no estuviera enmarcada en una ascética metódica y apropiada, podríamos profundizar nuestro trabajo de introspección pero, al mismo tiempo, debilitar la fuerza de voluntad y la claridad de ideas necesarias para poder aplicar en la vida diaria los logros de la introspección. Podríamos lograr un sentido interior de unión mística y mantenernos insensibles a la realidad que nos circunda, ajenos a las necesidades de los que nos rodean y, más aún, podríamos sentirnos superiores a ellos.

La mística y la ascética que Cafh nos proporciona como base de nuestro método de vida nos inducen a buscar estados iluminativos vinculados directamente a la participación con las personas que nos rodean y con todos los seres vivientes.

Nuestro método ascético-místico opera como una unidad conceptual y práctica.

La ascética fortalece la voluntad y las funciones mentales, mientras que la mística da sentido trascendente al esfuerzo ascético y expande la conciencia.

Aprendemos a practicar el Método a través de las enseñanzas, de los ejercicios y de las prácticas que miembros de Cafh experimentados nos enseñan en reuniones, retiros y conferencias particulares. Así nos familiarizamos con los conceptos de esfuerzo, de autodomínio y de ofrenda interior, que son las bases del Método.

En la categoría de Patrocinados entramos en contacto con el Método a través del estudio de las enseñanzas y de la práctica de la meditación. Además, a través del contacto con otros miembros de Cafh, de la lectura espiritual, del estudio de la enseñanza, alimentamos el anhelo que nos llevó a ingresar a nuestro camino. Por eso decimos que, en la categoría de Patrocinados, el Método es primordialmente conocimiento. Profundizar este conocimiento y mantener vivo el vínculo con el Cuerpo Místico de Cafh a través de la asistencia a las reuniones, es la tarea de quienes integramos esta categoría.

En la categoría de Solitarios profundizamos en el esfuerzo ascético y en la comprensión de la mística. A través de prácticas que promueven la dedicación de tiempo y atención a reuniones, retiros, orientación espiritual y meditación, se estrecha y fortalece nuestro vínculo con el Cuerpo Místico de Cafh. La conducta en general, las prácticas ascéticas, el estudio de las enseñanzas, la lectura espiritual y el contacto con otros miembros de Cafh son parte de una ascética perseverante acompañada de una mística expansiva. Nuestro esfuerzo se sustenta en el anhelo por desenvolvernos, en el deseo de ayudar, de aprender a amar y de cultivar la libertad interior.

En la categoría de Ordenados se nos abre la posibilidad de ahondar aún más en la comprensión y la práctica de la ascética y de la mística. A través del voto de renunciamiento y de la dedicación de atención y tiempo al proceso del desenvolvimiento y a la atención de las almas, el vínculo pleno y sostenido con el Cuerpo Místico de Cafh influye sobre todos los aspectos de nuestra vida. La Ascética de la Renuncia y la Mística del Corazón orientan nuestra conducta y nutren nuestro sentir y nuestro pensar. Los ejercicios ascético-místicos se integran de tal manera a nuestra vida diaria que se va diluyendo el límite entre nuestras prácticas y las vivencias espontáneas de lo que nos proponemos realizar.

A través de la perseverancia y de la ofrenda, nuestra vivencia del Método evoluciona paulatinamente desde ser un marco conceptual de desenvolvimiento y una práctica esporádica de ejercicios ascéticos, hasta transformarse en una expresión integral de nuestra vida, sea cual fuere nuestra categoría en Cafh.

Los miembros de Cafh tenemos la oportunidad de vivir a la medida de nuestro anhelo de desenvolvimiento y de convertir el Método que nos brinda Cafh en nuestro modo espontáneo de vida.

LAS ORACIONES Y EL ESTADO DE ORACIÓN

2ª Enseñanza

“...Casiano consideraba la lectura como una de las cuatro partes de la oración: Lectura, Meditación, Oración y Contemplación”.

Método, Capítulo Decimotercero.

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

“Los miembros de Cafh llevan a sus familias, a sus lugares de trabajo y esparcimiento esta actitud de participación y así, dondequiera que estén, siembran en las almas la semilla de la paz y la concordia”. *Método, Capítulo Primero.*

Cuando comenzamos el camino espiritual se nos abre un espacio interior donde desenvolver nuestra vida espiritual. Una parte importante de este espacio interior es la oración.

La oración abarca todas las formas en que estimulamos nuestro desenvolvimiento espiritual orientando nuestros pensamientos y sentimientos hacia lo trascendente; es decir, hacia la realidad que existe más allá de nuestro contexto e intereses inmediatos.

En un sentido muy amplio, podríamos decir que orar es generar energía mental y afectiva positiva y expandir esa energía en beneficio de todos.

Llamamos estado de oración a un estado mental y afectivo habitual, caracterizado por la quietud interior, el justo discernimiento, los buenos sentimientos y pensamientos.

¿Por qué es tan importante practicar la oración y desarrollar en alguna medida el estado de oración?

Investigaciones formales y científicamente controladas han dado evidencia de que una persona en estado de oración baja la actividad eléctrica del cerebro, haciendo que se manifiesten ondas llamadas alfa. Estas ondas tienen una frecuencia de ocho a catorce ciclos por segundo, mientras que en la actividad de vigilia habitual esa frecuencia es de catorce a treinta ciclos por segundo.

El funcionamiento de la mente en el estado de ondas alfa, sea cual fuere el medio empleado para lograrlo, nos permite influir beneficiosamente en nuestros estados biológicos y metabólicos. De allí la popularidad de diversas modalidades de meditación y el método de visualizar situaciones o cuadros naturales atractivos o que maravillan la mente y aquietan su actividad incesante. La práctica sistemática de estos ejercicios nos ayuda a controlar los desbordes de nuestra mente, a calmar las emociones, a controlar las respuestas fisiológicas y también el estrés que solemos experimentar. En publicaciones sobre investigaciones recientes acerca de los efectos de la meditación, los neurocientíficos afirman que este ejercicio induce cambios favorables tanto en el cerebro como en el sistema cardiovascular y el nervioso; estos cambios modifican positivamente las interrelaciones funcionales del resto del organismo.

El Método de Cafh propone, en las prácticas de oración, una acción más sistematizada y más profunda que las prácticas que aquietan la mente. Nuestro Método nos lleva a generar un estado de oración que nos permite penetrar en nuestro interior, reconocer los fenómenos que allí ocurren e influirlos positivamente.

La oración espontánea devota, la oración vocalizada, la oración operativa y la meditación son ejercicios apropiados para practicar la oración y para desarrollar el estado de oración.

La oración espontánea devota es la hecha por nosotros mismos cuando invocamos a lo divino con nuestras propias palabras.

La oración vocalizada consiste en repetir salmos u oraciones tradicionales en voz alta o mentalmente, en silencio. Estas oraciones están cargadas con la energía mental y espiritual generada por innumerables personas que las han repetido a lo largo de los siglos.

Una forma particular de oración, ya no vocalizada, consiste en repetir mentalmente palabras con cadencia pausada. Por ejemplo, repetir mentalmente “Divina Madre” al compás de los latidos del corazón nos ayuda, por un lado, a desarrollar nuestra capacidad de concentración y, por otro, a orientar nuestro amor hacia lo divino. Si perseveramos en esta práctica, esta forma de orar nos induce a la contemplación.

La oración operativa consiste en transformar en actos de oración los trabajos que efectuamos durante el día orientando con una intención el esfuerzo que nos exige realizarlos. Por ejemplo, podemos ofrendar con una intención particular el tiempo y el esfuerzo al ir a trabajar todos los días, o al efectuar diligencias rutinarias. En estos casos es bueno que varias veces durante el día recordemos la intención particular que hemos elegido. Otra forma de oración operativa que podemos efectuar durante las actividades diarias consiste en ofrendar tanto nuestras dificultades como nuestros buenos momentos con una intención amorosa y devota. Por ejemplo, si estamos en un medio de transporte público con mucha gente, en vez de quejarnos o sentirnos incómodos ofrendamos esa pequeña mortificación con la intención de aliviar el sufrimiento de los enfermos. Pasamos de estar concentrados en nuestra incomodidad y en nuestros sentimientos negativos a estar concentrados en asistir con energía mental positiva a personas que necesitan esa energía.

La meditación es también un modo de oración.

La meditación discursiva y la afectiva son formas de actuar tanto sobre nuestros pensamientos y afectos presentes, como así también de actuar en forma prospectiva para desarrollar un comportamiento futuro acorde con nuestra vocación de expandir nuestra conciencia.

En el curso *Matices de la Oración* están explicadas las técnicas de estos dos tipos de meditación. Aquí nos limitaremos a puntualizar los efectos que produce en nosotros practicar estos ejercicios.

En forma un poco simplista podríamos decir que la meditación discursiva es un diálogo que establecemos con nuestra conciencia más profunda, ante la presencia divina.

La meditación discursiva produce dos tipos de efectos. Por un lado, actualiza, a través de los siete temas de meditación, los valores que sustentamos. Por el otro, nos ayuda a penetrar en nuestro interior más allá de la imagen que nos hacemos de nosotros mismos.

La meditación discursiva es una puerta franca abierta hacia nuestro mundo interior. A través de ella podemos trascender nuestras defensas inconscientes.

Cuando nos miramos a nosotros mismos, como somos parte interesada, frecuentemente no observamos todo nuestro interior y negamos lo que no queremos ver. Pero lo que no vemos o no queremos ver permanece allí y, muchas veces, es la raíz de nuestro desconcierto, nuestra desazón o nuestros desequilibrios. Quizá, también podría ser la fuente más importante de nuestras posibilidades.

En esta meditación, la invocación nos sirve para franquear las barreras creadas por la imagen que tenemos de nosotros mismos. Decimos lo que nos pasa en presencia del testigo virtual que

elijamos —la Madre Divina, Dios, la divina Presencia, el cosmos— pero, especialmente, somos testigos de nosotros mismos. Esto nos permite aceptar aspectos nuestros que no queremos o nos resulta difícil reconocer. En la invocación nos tomamos todo el tiempo que necesitemos para expresar lo que nos está ocurriendo. A veces, la invocación es una profunda catarsis que puede provocarnos llanto. No contengamos ese llanto ni las emociones que sentimos; al contrario, nos hace bien dejar aflorar con libertad lo que teníamos contenido en nuestro interior. Luego, el paso del silencio se hace fácil, ya que hemos expresado lo que queríamos decir. Simplemente, nos quedamos allí, en una espera callada, sin anticipaciones ni expectativas, sin preparar una respuesta prefijada. En algunos casos la meditación podría terminar allí, en esa silenciosa espera.

La respuesta siempre aparece; algunas veces a continuación del silencio; otras, nos llega lentamente a lo largo del tiempo, pero siempre recibimos la respuesta.

Por ejemplo, queremos vivir con actitud de renuncia pero tenemos miedo de tomar esa decisión. En la invocación nos decimos esto, mirando nuestro anhelo y también nuestro miedo. Nos lo decimos de tantas formas como podamos expresarlo y lo repetimos día a día. La respuesta nos llega poco a poco, como una seguridad interior cada vez mayor de lo que sentimos que tendríamos que hacer. Cuando, de esa manera, llegamos a una decisión fundamental, es difícil que después no la cumplamos.

Como la meditación discursiva tiene una técnica muy simple y es la primera que aprendemos, no siempre le damos la importancia que tiene y dejamos de practicarla una vez que aprendemos la meditación afectiva. Sin embargo, la meditación discursiva es siempre muy valiosa para nuestro desenvolvimiento y nuestra salud mental y emocional.

La meditación afectiva es un instrumento que nos enseña a generar sentimientos y estados de ánimo a voluntad. Esta capacidad no se limita necesariamente al momento en que estamos meditando; podemos, a través de esa ejercitación, predeterminar cómo vamos a responder ante estímulos determinados cuando ellos se presenten. Por ejemplo, si habitualmente nos irritamos ante una situación particular, podemos llevar esa situación al paso del cuadro imaginativo y, en los propósitos y las consecuencias, generar en nosotros una actitud de calma y receptividad ante lo que está ocurriendo. La práctica de esa meditación nos predispone a reaccionar de esa manera calma cuando volvemos a enfrentar esa misma situación. De la misma manera, podemos lograr sentir desolación, o compasión, ante una visión que habitualmente nos produce excitación a pesar de ser realmente penosa.

Al poder producir a voluntad respuestas elegidas a estímulos determinados, además de adquirir dominio sobre nuestras reacciones y nuestros sentimientos, también logramos comprender mejor lo que nos está ocurriendo y ocurre a nuestro alrededor en esas situaciones.

Otro beneficio que produce la meditación afectiva es el de ejercitar nuestra mente para que podamos mejorar la forma en que organizamos nuestros pensamientos. Cuando pensamos, y también cuando hablamos, con frecuencia nos vamos del tema antes de haberlo finalizado, o seguimos pensamientos asociativos en vez de mantener el curso que tendría que tener el desarrollo de lo que queremos expresar. La práctica de la meditación afectiva nos acostumbra a mantener una secuencia lógica y operativa en nuestra manera de pensar.

La oración, en todas sus formas, nos induce a centrarnos con naturalidad en la presencia divina, de tal manera que nos sentimos acompañados interiormente en lo que pensamos, sentimos y hacemos. La presencia divina trae consigo, a nuestra cotidianidad, a todas las almas del mundo. Lo divino en nuestro interior es un eco de la realidad viviente, del flujo incesante de la vida. Es

lo natural, lo espontáneo que aparece por el simple hecho de poner nuestra mirada interior en la Divina Madre.

Vivir en estado de oración es desarrollar coherencia entre nuestro hacer y nuestro ser, es integrar nuestros actos con las construcciones de nuestra mente. El estado de oración nos ayuda a vivir en una única realidad, la de la vida consagrada que unifica nuestro ser con todos los seres, a la presencia divina.

ESTUDIAR, APRENDER Y APRENDER A APRENDER

3ª Enseñanza

(Los miembros de Cafh tienen la obligación de) “ser aplicados en los estudios y colaborar en las actividades de la Tabla”. *Reglamento, Capítulo 6, De las Obligaciones y Beneficios, Inciso C.*

Para estudiar necesitamos realizar un esfuerzo mental deliberado y sostenido con el fin de lograr un conocimiento particular, con cuidado tanto por los detalles como por los significados y las ramificaciones del contenido de lo estudiado.

Uno de los fines de estudiar es incorporar conocimientos; esto requiere tener un método de organización, análisis y almacenamiento de la información que recibimos. Otro fin del estudio, además del de incorporar conocimientos para aprender disciplinas o habilidades específicas, es aprender a aprender.

Estudiar implica realizar una gran variedad de actividades: ejercitar la memoria, observar, examinar, leer, analizar información, inducir, deducir e inferir. Cuando estudiamos podemos estar llevando a cabo muchas o algunas de estas actividades; pero siempre, en una medida u otra, hacemos intervenir nuestra capacidad de razonar. Para que el estudio dé los frutos esperados es imprescindible que nuestra capacidad de razonar sea, por lo menos, adecuada desde el punto de vista lógico. Hay relación entre el grado de aprendizaje y la capacidad de razonar en forma lógica; la capacidad de razonar promueve el aprendizaje y viceversa.

La información nos llega de muchas maneras; en forma masiva a través de la radio, la televisión, los periódicos; en forma escrita a través de la lectura de libros y publicaciones; en forma electrónica a través de Internet. También recibimos información a través de nuestra interacción cotidiana con otras personas, con los hechos en los cuales participamos y con las circunstancias de las que somos testigos.

Desde nuestras primeras vivencias en el vientre materno y a lo largo de nuestra vida incorporamos conocimientos. Algunos se convierten en herramientas que utilizamos en forma inmediata, otros en antecedentes para futuros conocimientos; otros son meramente datos estáticos que dan lugar a respuestas automáticas; otros son muy temporarios porque, como corresponden a un tiempo y a un lugar específicos, su validez caduca prontamente; otros, en cambio, son conocimientos esenciales que nos acompañan toda la vida. Lo cierto es que todos los conocimientos son dinámicos y sujetos a la reflexión; de lo contrario pierden validez en nuestra vida. No solamente los datos que conforman los conocimientos se actualizan; nuestra forma de entenderlos, recordarlos y validarlos hace que todo nuestro conocimiento sea fluido, en estado continuo de actualización.

Por el hecho de estar vivos recibimos información. Sin embargo no siempre la analizamos y la elaboramos como para incorporar un conocimiento de valor para nuestro desenvolvimiento. Es decir, si bien recibimos información en forma continua, no siempre incorporamos conocimiento actualizado.

La búsqueda voluntaria de datos en libros, revistas, periódicos, Internet y archivos electrónicos responde a una necesidad precisa de obtener información y constituye la base del estudio.

La información que nos llega no siempre es objetiva; muy frecuentemente está teñida por ideologías, por los intereses de grupos de poder, como también suele evidenciar falta de investigación y muchas otras falencias.

La difusión en los medios masivos de comunicación de descubrimientos científicos incluye generalmente conclusiones apresuradas sobre el impacto de los mismos en la humanidad. Generalmente, esos descubrimientos se aplican muchos años después de obtener los primeros resultados y, a veces, no llegan a dar un beneficio real. La mayoría de las veces estas novedades tan publicitadas tienen la finalidad de hacer propaganda de servicios o productos y finalmente no merecen nuestra atención.

Por otra parte, los hechos que ocurren en el mundo y que nos llegan en tiempo real, son dinámicos y nos informan de sucesos que, por ser muy abundantes y variados, tienden a saturar nuestra capacidad de retención y de análisis. Consciente o inconscientemente ponemos un límite a lo que observamos, recordamos y analizamos.

La mayoría de las veces dejamos ingresar la información de tal manera que queda flotando en nuestra mente como un corcho a la deriva en la corriente de un río; o la filtramos, la diluimos y la olvidamos. Pero cuando la información nos toca directamente, solemos influir sobre la manera de interpretarla analizando las consecuencias que puede tener en nuestra propia vida, sin considerar o estar interesados en las consecuencias sociales, regionales y globales que esa información implica.

Para aprender con provecho necesitamos desarrollar nuestra capacidad analítica y crítica respecto de lo que oímos, leemos, vemos y experimentamos. La acumulación de información sin análisis, las experiencias sin reflexión y el simple paso del tiempo no bastan para aprender, ya que aprender implica un esfuerzo deliberado para lograr un nuevo conocimiento o una nueva manera de entender lo que creíamos saber.

Además de adquirir información, aprender implica enmarcar la información que recibimos dentro de un contexto significativo; implica saber aplicarla, saber inferir, deducir e inducir conocimiento a través de ella. ¿Podemos conformarnos, por ejemplo, con conocer el número de personas que mueren de hambre cada año sin que ello implique lograr una mayor comprensión de la situación humana y un cambio de conducta que refleje esa comprensión? ¿Podemos conformarnos con tener el dato del número de personas que muere por año a causa de su condición de fumadores pasivos y nosotros seguir fumando en presencia de terceros?

Estas reflexiones traen a colación el concepto de inteligencia emocional. La inteligencia emocional complementa y aumenta la capacidad de razonar lógicamente; a través de su desarrollo aprendemos en forma analógica y por participación.

Aprender con provecho implica estudiar, practicar lo que aprendemos y desarrollar nuestra capacidad de participar con el mundo en el que vivimos. Cuando aprendemos con provecho incorporamos conocimientos, estimulamos los sentimientos más nobles y también incorporamos conductas positivas.

Los miembros de Cafh recibimos un Método y una Enseñanza que enfatizan valores tales como amplitud mental, estudio y conductas participativas. Es nuestra la responsabilidad respecto de qué hacemos con ese marco de amplitud conceptual y espiritual que nos brinda Cafh.

Tener una actitud abierta en la obtención de información, en su selección y su clasificación, sin dejarnos abrumar por la cantidad y por el sensacionalismo de la misma, nos lleva a analizarla con

lógica y con un sentido de participación. Así adquirimos conocimientos útiles, configurados en el marco social y espiritual que necesitamos para desarrollar una conducta responsable y amorosa.

Aprendemos de la vida en forma analógica desarrollando nuestra empatía, como también nuestra capacidad de observar y analizar usando diversos puntos de vista e incorporando nuestra experiencia y la de otros seres humanos. Así asimilamos conocimientos útiles, capacidades y destrezas que completan nuestro saber y que nos hacen útiles a la sociedad.

Aprender a aprender es ingresar en un proceso continuo de aprendizaje participativo, donde tanto lo intelectual y lo lógico como lo emocional están al servicio de nuestro fin último de unión y participación.

El aprendizaje nos brinda capacitación; la capacitación exhaustiva y actualizada nos lleva a la erudición. *Generar una forma de vivir que actualice continuamente el conocimiento y la capacitación, y que nos induzca a actuar en consecuencia, nos da sabiduría. Aprender a aprender se transforma así en un hábito de vida.*

Este proceso necesita consolidarse en nuestra alma por medio de la oración, que no nos deja olvidar el fin último del conocimiento y del aprender a aprender: nuestra participación activa y espiritual con todas las almas del mundo.

TRABAJO MANUAL E INTELECTUAL

4ª Enseñanza

“Es muy reconfortante acostarse rendido, después de un día de intenso trabajo, para recibir un merecido descanso”. *Método, Capítulo Cuarto.*

El Método de Cafh tiene como objetivo nuestro desenvolvimiento integral. Por consiguiente, al referirse al trabajo, el Método considera tanto el trabajo manual como el intelectual. A quienes desempeñamos un trabajo mayormente intelectual, nos recomienda dedicar todos los días un tiempo al trabajo manual. A quienes nos ocupamos principalmente en trabajos manuales, nos recomienda un tiempo diario de trabajo intelectual. Y a todos nos recomienda estudio, meditación y oración.

La recomendación de realizar trabajo manual diario, entonces, está dirigida principalmente a quienes desempeñamos trabajos intelectuales.

La práctica del trabajo manual es un medio para revisar nuestros preconceptos sobre el trabajo, para desarrollar empatía, participación y responsabilidad.

El trabajo es inherente a nuestra vida, ya que es indispensable para la subsistencia y el desarrollo de la sociedad. Sin embargo, no siempre asociamos trabajar con ideas y sentimientos positivos. Al contrario, tendemos a considerar el trabajo como una carga que hace pesada la vida, y a categorizar los trabajos de acuerdo con lo que nos pagan por ellos y con la posición que nos dan en la sociedad. Esta categorización ha dado lugar, a lo largo de la historia, a dolorosas situaciones y conflictos que todavía subsisten entre nosotros. El uso del poder para obtener el privilegio de no trabajar, o de trabajar lo menos posible, provoca la explotación de unos sobre otros y, aún más tristemente, la explotación de los niños. Por otra parte, es habitual que consideremos la falta de trabajo como un problema económico solamente, sin comprender que no tener trabajo es como no tener derecho a vivir ni a participar de la sociedad.

Mientras mantengamos esta situación injusta, aun quienes podríamos prescindir del trabajo manual lo necesitamos para empatizar y participar con quienes nos sostienen con trabajos manuales subestimados y mal remunerados.

Estamos dispuestos a grandes esfuerzos para realizar trabajos que despierten reconocimiento y, en lo posible, que no impliquen una rutina. Al mismo tiempo, nos parece bien que muchas personas pasen su vida dedicadas a prestarnos servicios rutinarios, poco estimulantes y mal remunerados. La falta de consideración al mérito, la desigualdad de oportunidades y la división del trabajo hace que esta situación sea una constante en la mayor parte de las sociedades del mundo actual.

En un encuentro entre miembros de Cafh, nuestro director espiritual, hablando sobre este tema, comentó que si pudiéramos que alguien vaya a cumplir una misión que consideramos importante, probablemente serían muchos los que se mostrarían dispuestos a realizar ese trabajo pero, que si pudiéramos que alguien barra todos los días las migas alrededor de la mesa del almuerzo, sería bastante menor el número de los que se ofrecerían a hacerlo. Esta consideración está relacionada no sólo con la importancia que damos a un trabajo cuando despierta gratitud o admiración en otros, sino también con la discriminación que generalmente hacemos al dar valor sólo al trabajo jerarquizado.

El trabajo es trabajo, se pague por él o no. Sin embargo, es común que no tengamos en cuenta como trabajo las tareas que requiere la casa, la alimentación y el cuidado de la ropa de quienes viven en ella, un trabajo que insume muchas veces una jornada más larga que la habitual en los trabajos remunerados.

El trabajo manual nos ayuda a hacernos responsables de lo que usamos y de los lugares que ocupamos. El trabajo de limpiar esos lugares, de ordenarlos, cuidarlos y mantenerlos nos hace conscientes de la responsabilidad que tenemos por lo que está a nuestra disposición gracias al trabajo que directa o indirectamente otros hicieron y siguen haciendo para nosotros. Además, mantener el orden y la limpieza de los lugares que ocupamos muestra respeto por nosotros mismos y por quienes comparten esos lugares con nosotros, ya que las áreas que ocupamos y el ambiente que generamos en ellas son el pequeño mundo que creamos para nosotros mismos y para quienes nos rodean.

Dedicar diariamente un tiempo al trabajo manual y al intelectual nos ayuda a mantener nuestra salud física y mental.

La actividad física es indispensable para mantener sano nuestro sistema cardiovascular. Como el adelanto tecnológico de la sociedad nos lleva hacia trabajos cada vez más sedentarios, el trabajo manual diario nos da la oportunidad de hacer parte del ejercicio que nuestro cuerpo necesita, como también de efectuar lo que requiera el mantenimiento del lugar en que vivimos y las cosas que usamos.

Por otra parte, trabajos manuales y ejercicios físicos apropiados nos ayudan a contrarrestar los efectos de ocupaciones que nos obligan a mantenernos de pie durante largo tiempo, o en posturas inadecuadas que inducen a problemas óseos, circulatorios, respiratorios y nerviosos.

El trabajo manual es también un cauce por el que podemos aplicar nuestra creatividad, no sólo en el arreglo de nuestros ambientes sino también para autoabastecernos, ahorrar en servicios y composturas y así generar recursos además de belleza. Por ejemplo, algunas personas que viven en casas pequeñas plantan hierbas en macetas; quienes disponen de suficiente terreno suelen tener una pequeña huerta; quienes disponen de algunas herramientas hacen reparaciones sencillas en sus casas.

Hay trabajos que necesitamos hacer todos los días, como los de ordenar y limpiar. Otros trabajos pueden requerir habilidades que no todos tenemos. En estos casos, la tarea de aprender a hacer algo que no sabíamos hacer es un buen ejercicio para nuestra mente y, muchas veces, también un ejercicio espiritual, cuando tal aprendizaje nos mueve a controlar la impaciencia o el desaliento si no logramos con rapidez la destreza que queremos desarrollar.

Es bueno que trabajemos con eficiencia y responsabilidad, pero el trabajo no ha de ser nuestro único tema u objetivo, ni absorbernos de tal manera que nos sustraiga de la interacción social que necesitamos tener para mantener una relación participativa y empática con quienes nos rodean.

El Método de Cafh nos recomienda llevar una vida equilibrada. Trabajar y descansar implican un ritmo similar al respiratorio. Necesitamos dormir para restituir las energías físicas y psíquicas que gastamos durante el día; también necesitamos un tiempo semanal de esparcimiento y sana relajación, y un tiempo de descanso anual más prolongado. Este último nos da lugar a reflexionar sobre lo que hemos hecho hasta el momento y lo que pueda depararnos el futuro; además, nos permite tomar distancia de lo que vivimos y sentimos habitualmente para ampliar nuestra perspectiva y reflexionar sobre el sentido que damos a nuestra vida. Este trabajo espiritual nos mantiene al día en nuestras reflexiones.

El trabajo manual es una herramienta que podemos usar para nuestra higiene mental. Concentrarnos en tareas operativas libera nuestra atención de los asuntos o problemas que puedan estar preocupándonos o turbándonos. El tiempo del trabajo manual nos da descanso de temas que pueden abrumarnos, y también crea una distancia para considerarlos con mayor ecuanimidad cuando volvemos sobre ellos.

El trabajo intelectual es indispensable para la salud mental. Tan es así que, cuando por nuestra edad o nuestras condiciones físicas no podemos trabajar, se nos recomienda que mantengamos la mente activa, ya sea estudiando, leyendo, efectuando alguna actividad artística u otra que nos entretenga y que, al mismo tiempo, estimule nuestra atención y nuestro discernimiento.

En el trabajo intelectual practicamos diversas habilidades: al discernir, asociar y estudiar, se desarrolla nuestra capacidad de razonar; al imaginar y crear interviene también nuestra emoción.

El trabajo intelectual que realizamos para adquirir conocimientos es una de las formas de desarrollar nuestra mente. La lectura espiritual nos ayuda a conocer nuevos ámbitos y a ampliar nuestros puntos de vista. El estudio de la historia humana nos revela cómo hemos llegado al presente, nos muestra nuestra deuda con la herencia cultural que recibimos y, también, nos enseña a reconocer errores del pasado que no tendríamos que repetir.

La meditación es un trabajo de nuestra mente sobre ella misma para inducir en nuestro comportamiento los hábitos que nos benefician y para reorientar los que nos perjudican. La meditación también nos ayuda a aceptar las circunstancias dolorosas de nuestra vida y a reflexionar sobre las decisiones que debemos tomar.

La oración es un trabajo que efectuamos al aplicar nuestra energía mental a la realización de un objetivo espiritual determinado, ya sea por medio de oraciones mentales u oraciones operativas. Estas últimas consisten en dar una intención espiritual al esfuerzo que nos exige el trabajo que estamos efectuando.

El compromiso con la vocación espiritual moviliza nuestro cuerpo, nuestra mente y nuestro corazón en un trabajo espiritual integral que cierra el círculo que iniciamos con nuestro trabajo de subsistencia sobre la Tierra.

ENTRENAMIENTO FÍSICO, MENTAL Y ESPIRITUAL

5ª Enseñanza

“Por la disciplina exterior alcanzarán la liberación interior”. *Método, Capítulo Primero.*

El proceso del desenvolvimiento espiritual nos exige un trabajo constante, escrupuloso y honesto sobre nosotros mismos, tanto en el orden mental y el físico como en el espiritual.

Los estímulos que recibimos despiertan en nosotros pensamientos y sentimientos que se van entrecruzando y componiendo de tal manera que muchas veces ya no sabemos si pensamos por nosotros mismos o si somos tomados por ondas de pensamiento-sentimiento de las que no podemos salir y que nos generan las reacciones que identificamos como nuestra manera de ser. Lo cierto es que, por hábito, sentimos que somos ese compuesto de pensamientos, emociones y reacciones, y aceptamos convivir con esta interpretación.

Por otra parte, la vida moderna se ha hecho cada vez más compleja. El crecimiento urbano, con el consiguiente aumento de la densidad demográfica, sumado a la contaminación ambiental, a trabajos sedentarios y a cambios en el ritmo de vida y en los hábitos alimenticios, atentan contra la salud física y mental. Estos aspectos negativos se dan a pesar de los adelantos en el conocimiento del cuerpo humano y los avances de la medicina actual.

Para mantener nuestra salud física y mental, entonces, necesitamos realizar un trabajo mental adecuado y practicar hábitos de vida sanos.

Los científicos y los intelectuales que se destacan en sus especialidades y que se mueven en medios muy competitivos, para tener éxito no solo cuentan con sus condiciones innatas sino que, además, deben ajustarse a una celosa disciplina de estudio y a un trabajo continuo y perseverante para desarrollar su capacidad racional.

En el campo del arte, en donde la predisposición natural y las cualidades innatas del artista son primordiales, el aprendizaje, la aplicación y el perfeccionamiento de una técnica son indispensables para la calidad de su obra, sea ésta musical, pictórica o literaria.

Un deportista de alta competencia sabe que no solo debe entrenar sus músculos sino también realizar ejercicios que fortalecen su sistema cardíaco-respiratorio, someterse a una dieta estricta y, además, trabajar en la disciplina de su mente para lograr la concentración que le exige el deporte que practica.

De la misma manera, para adelantar en nuestro desenvolvimiento necesitamos trabajar con la mente y el cuerpo para que estén al servicio de nuestro objetivo espiritual.

Los ejercicios que disciplinan la mente, como la meditación o el examen retrospectivo, predisponen a estados de percepción lúcidos y nos permiten extraer enseñanzas de las experiencias que nos toca vivir.

Una conducta responsable respecto de nuestro cuerpo nos lleva a prácticas sanas de vida tales como caminatas habituales, ejercicios físicos y respiratorios, trabajos manuales, alimentación adecuada, estudio habitual y horas de sueño suficientes, además de los ejercicios espirituales. Estas prácticas están recomendadas en nuestro Método pues realmente hacen una diferencia respecto de la salud física y mental.

El entrenamiento mental y el físico mantienen nuestra mente alerta y nuestro cuerpo en las mejores condiciones posibles. El entrenamiento espiritual orienta esa labor de manera que redunde en nuestro desenvolvimiento y en un bien para la humanidad.

La actitud de ofrenda y la práctica de la ascética-mística conducen a la profundización de nuestra vocación espiritual y la mantienen libre de influencias que no condigan con la aspiración de expandir nuestra conciencia.

EL RESPETO Y LA REVERENCIA POR LA VIDA

6ª Enseñanza

“Desarrollar la capacidad de respetar las opiniones ajenas, de no criticar, de tener la disposición de trabajar en equipo, de reconocer el derecho de los demás a expresarse es, más que virtud, requisito necesario para gozar del derecho de participar de la reunión de almas de Cafh”. *Método, Capítulo Primero.*

“Los miembros de Cafh muestran su respeto y reverencia por el planeta que sustenta la vida del ser humano colaborando en la conservación y mantenimiento de sus Radios de Estabilidad y cuidando el patrimonio natural de la Tierra”. *Método, Capítulo Segundo.*

Todos participamos del gran conjunto de seres humanos, pero no todos vivimos de la misma manera ni compartimos una misma visión de nosotros mismos y del mundo. Veamos algunas actitudes y formas de relacionarnos con la realidad circundante.

A pesar de los notables medios de difusión actuales muchas personas, en diferentes países y continentes, no conocen realmente lo que pasa en el mundo. No todos nos mantenemos al tanto de los procesos sociales, de los avances tecnológicos, del estado de la economía ni de los hechos que ocupan gran espacio en los medios de comunicación, ni tampoco conocemos las modas y los sucesos del momento. Por las características de nuestra situación social, por falta de educación o por estrés, muchos de nosotros nos abocamos principalmente a satisfacer nuestras necesidades primarias.

También ocurre que quienes hemos recibido cierta instrucción, quienes estamos informados de lo que ocurre en nuestro círculo social, en nuestro país y en el mundo, no siempre comprendemos o nos interesan las intrincadas relaciones que se dan en el complejo mundo actual. Si bien nos beneficiamos con el desarrollo de la sociedad, poseemos medios económicos razonables para satisfacer nuestras necesidades y acomodamos nuestra vida con cierto grado de confort, muchas veces nuestra atención no va allá de lo que pueda redundar en beneficio propio.

Se da el caso, también, de que a pesar de tener un importante caudal de conocimientos sobre una disciplina particular y de mantenernos al día respecto de la información, muchos de nosotros interpretamos la realidad según el patrón intelectual o ideológico con el que nos identificamos y nos mantenemos en nuestra propia burbuja mental, ajenos a lo que afecta al mundo. Tenemos una visión intelectual de la vida y la transitamos respondiendo al mundo que hemos forjado en nuestra mente y que no siempre tiene relación con lo que está ocurriendo en la sociedad.

Sin embargo, muchos seres humanos, con diferentes grados de instrucción y de situación social, estamos desarrollando respeto por nosotros mismos, por los demás, por la vida y por el planeta. Procuramos lograr una vida integral y participativa, que trascienda las diferencias sociales, económicas y culturales actuales.

Dentro de este contexto, los miembros de Cafh transitamos nuestro camino de desenvolvimiento espiritual. Comprendemos que si tomáramos al mundo como un escenario para cumplir nuestros propios proyectos, esa realización no nos reportaría una conciencia más profunda.

Comprendemos que, aunque nos mantengamos al día acerca de lo que ocurre en el mundo, si no trabajamos sobre la exagerada valoración de nosotros mismos y de nuestra manera de ver las cosas –características que nos llevan habitualmente a censurar, a criticar, a descalificar y a discriminar–, nos mantenemos dentro de una percepción muy limitada y distorsionada. Este tipo

de percepción va en detrimento tanto de nuestra relación con los demás como así también de nuestro desenvolvimiento espiritual.

Comprender esta situación nos mueve a tomar conciencia de nuestras limitaciones y de que somos inseparables del mundo en que vivimos. Por ello no desestimamos ningún hecho que nos toca vivir porque nos disguste o no nos reporte beneficios directos, sino que cada circunstancia que experimentamos cobra relevancia y nos deja algo para aprender. Esta enseñanza de participación, de inclusión, de aceptación y de conocimiento de nuestros propios límites es la base de nuestro respeto por la vida en todos sus aspectos.

El respeto por la vida, que comienza con el respeto por los demás, es el medio que nos da el Método de Cafh para que paulatinamente tomemos conciencia de la trama visible e invisible de la realidad en la que estamos inmersos, y también para que poco a poco profundicemos en el conocimiento de nosotros mismos.

Respetar es dar espacio a los demás, a sus ideas, a sus convicciones, a su modo de pensar y de sentir. Este respeto comienza a ser realidad cuando respetamos a las personas que están más cerca de nosotros: los familiares, los compañeros de trabajo, de camino espiritual, y a los miembros del grupo social al que pertenecemos.

Respetar implica reconocer los límites de nuestros conocimientos y de nuestra experiencia dentro del contexto de nuestra cultura y de la disciplina que hemos estudiado. También implica reconocer los esfuerzos que la humanidad ha hecho para llegar a donde estamos y los esfuerzos que nosotros hemos realizado tanto para obtener esos conocimientos como para realizar nuestras experiencias.

Respetar significa también mantenernos conscientes de nuestra capacidad para aprender y ser humildes frente al fracaso, a los éxitos y a los errores que cometemos cuando intentamos ir más allá de los límites a los que ha llegado nuestra capacidad de percibir y de comprender.

Saber que no somos infalibles, que cometemos errores por ignorancia, por falta de prevención o por no haber considerado a priori las consecuencias de nuestros actos, nos permite reconocer la condición humana. Este reconocimiento nos impulsa a comprender a cada uno en su contexto y a ayudarnos mutuamente para corregir nuestro curso cuando sea necesario, compensar nuestras falencias y no repetir experiencias que nos perjudican a todos.

Respetar la existencia significa respetar cada instante de nuestra vida y de la de los demás. Por ello no dilapidamos nuestro tiempo ni el de otros; aun nuestros momentos de descanso y de esparcimiento se enmarcan en el contexto integral del significado que damos a la vida.

Respetar el espacio que habitamos es un aspecto de nuestro desenvolvimiento espiritual. Los avances significativos de la convivencia humana y de la mejora de la calidad de vida se han producido, en parte, al comprender la influencia del hábitat en nuestras acciones y relaciones. Así como la asepsia de un quirófano es básica para el éxito de una operación y la higiene de la cocina es básica para la buena calidad de la comida, en nuestro restringido hábitat particular mantener bellos y en buenas condiciones los lugares y las cosas que usamos expresa nuestro respeto por quienes conviven con nosotros.

Quienes tenemos un ideal espiritual tendemos a subvalorar las cosas materiales, sin darnos cuenta de que todo tiene valor en la vida. Las cosas materiales han sido no solo fruto del sacrificio de quienes las han producido sino también de los que las han concebido para hacernos la vida más confortable y para poder dedicarnos con mayor eficiencia a nuestras tareas. Esta conciencia nos mueve a respetar su valor, a cuidarlas y mantenerlas en buenas condiciones. La

mayoría de las cosas que utilizamos nos sobreviven y son valiosas para la vida de otras personas. Tengamos en cuenta cuánto esfuerzo ha realizado la humanidad a lo largo de tanto tiempo para llevarnos de una vida elemental, centrada casi exclusivamente en conseguir alimento y abrigo, a los medios con que contamos en la actualidad para vivir con más confort, para cuidar nuestra salud, para desarrollar nuestras capacidades, aumentar nuestro conocimiento y nuestras posibilidades.

Respetar la naturaleza y el medio ambiente implica ser conscientes de los cambios que producimos con nuestras acciones. Si bien cualquier cosa que hacemos afecta al medio ambiente, podemos actuar de manera que el impacto que producimos no perjudique a las generaciones futuras, especialmente si tenemos en cuenta el aumento significativo de población que prevemos a mediano plazo. Ya contamos con medios para mantener un mundo sustentable que permita el desarrollo armónico de la humanidad sobre la Tierra, y también contamos con medios para remediar en parte lo que ya dañamos en ella. Actuar con responsabilidad respetando la armonía del medio del que somos parte es respetar el ámbito en el que nos desenvolvemos.

Respetar las leyes de convivencia del lugar donde vivimos nos permite desenvolver nuestra responsabilidad individual. Es precisamente esta responsabilidad la base de nuestra libertad en relación con la sociedad. A este respecto es bueno revisar las actitudes que nos llevan a violar las leyes y reglamentaciones que nos rigen; por ejemplo, a no respetar las normas de tránsito, a pretender adelantarnos en una cola de espera o a ser atendidos en forma privilegiada, o a no pagar impuestos o servicios. Ese análisis seguramente nos permitirá reconocer los aspectos de nuestra conducta que perjudican no sólo nuestro desenvolvimiento sino especialmente la vida de los demás y el funcionamiento armónico de la sociedad.

El respeto a nosotros mismos, a los demás, al medio ambiente, a la vida, no se condice con la violencia, cualquiera sea su manifestación.

En el proceso de desenvolvimiento espiritual no hay espacio para la violencia. Cuando aparecen en nosotros signos de violencia, sea física, emocional o ideológica, es necesario que trabajemos profundamente y sin dilación para descubrir el origen de esos signos y para hacer nuestra vida más significativa y más equilibrada; de este modo podremos contrarrestar los impulsos violentos y así protegernos de sus posibles efectos. Nuestro método nos da medios para indagar las causas de las expresiones violentas, para desarrollar hábitos que nos alejen de la violencia y para dar significado a nuestra vida. La violencia se nutre de la incomprensión y el sinsentido. La no-violencia nace de la comprensión y del sentido participativo que damos a nuestra vida.

Respetar la confianza que los demás depositan en nosotros es ser fieles a los compromisos que asumimos. Esta fidelidad genera un vínculo de credibilidad que alimenta la construcción de significados compartidos.

La actitud y la práctica del respeto son la base de nuestra participación en el Cuerpo Místico de Cafh.

Cuando la actitud de respeto se incorpora como un modo natural y genuino de pensar, sentir y actuar, se transforma en reverencia. En otras palabras, el final del proceso del respeto creciente por las personas, por las circunstancias que nos toca vivir, por la existencia y por todo lo que la compone, culmina en la reverencia por la vida.

El respeto y la reverencia plasman nuestra ofrenda a la obra de Cafh. Expresamos la fidelidad a la vocación en nuestro respeto a lo divino; respetamos la vida en la forma concreta y práctica con la que expresamos nuestro sentido de participación.

Un proverbio chino dice: “Cuando bebas el agua, recuerda el manantial.” Asimismo podemos decir que el respeto y la reverencia nacen de nuestra conciencia creciente de la fuente divina que nos da vida y nos alimenta.

LA RESPONSABILIDAD Y EL PROCESO DE DESENVOLVIMIENTO

7ª Enseñanza

“El derecho de los miembros de Cafh de formar parte de su Cuerpo Místico lleva aparejado la responsabilidad de hacerse acreedor a ese derecho. Además, la misión de los Hijos y de las Hijas de llevar a cabo la Obra de Cafh en el mundo, requiere de ellos la capacidad de integrar grupos armónicos cuyos miembros tengan como objetivo la misión a realizar y no el de prevalecer sobre los demás”. *Método, Capítulo Primero.*

Según el diccionario, responsabilidad es la capacidad existente en todo sujeto activo de derecho para reconocer y aceptar las consecuencias de un hecho realizado libremente. En términos más amplios, en esta enseñanza, asumir responsabilidad es reconocer nuestra condición de individuos que pertenecen a un conjunto mayor —la humanidad—, del cual recibimos bienes, servicios, afectos, protección y educación y al cual tenemos que aportar en la medida de nuestras posibilidades. Asumir responsabilidad dentro de este contexto, también implica aceptar las consecuencias de ser parte integral de la humanidad. No tenemos un destino individual separado del todo. Individualmente podemos tener mejor vida unos que otros, vivir más o menos tiempo, gozar de más o menos privilegios. Pero como parte de un cuerpo integral, lo que sufre la humanidad lo sufrimos todos, lo que la humanidad adelanta, lo adelantamos todos. Es como viajar en un tren con dos o más clases de servicio. Aunque algunos viajemos en un vagón y otros en otro, todos vamos hacia el mismo destino y compartimos los avatares del viaje. Desde este punto de vista, el desarrollo del sentido de responsabilidad y el desenvolvimiento espiritual son partes de un mismo proceso.

La responsabilidad que asumimos al vivir en sociedad se nos hace muy evidente cuando somos juzgados por haber violado las leyes o las normas legalmente establecidas. En estos casos la sociedad, a través de la justicia, nos aplica las penas que corresponden a nuestras faltas.

Sin embargo, no siempre pagamos directamente por nuestras trasgresiones a las leyes. Si bien cada trasgresión representa un costo social, no siempre reconocemos la responsabilidad que nos cabe por ese costo. Hay responsabilidades legales que requieren una denuncia para que sean consideradas. Por ejemplo, cuando después de un divorcio uno de los progenitores no cumple las obligaciones monetarias que tiene con sus hijos, es necesaria una denuncia para que actúe la justicia. Casos como estos muestran que el cumplimiento de nuestras obligaciones no es siempre una prioridad para nosotros, aun cuando el incumplimiento esté en contra de la lógica y de la ética. Este trastocamiento de prioridades se hace todavía más manifiesto cuando se trata de cumplir responsabilidades solamente morales que no tienen más sanción que la censura de los demás porque ofendemos a los códigos tácitos de nuestra cultura.

Ser parte de la sociedad en que vivimos implica, como mínimo, aceptar sus leyes y las consecuencias de violarlas. Si bien esta responsabilidad es impuesta, es necesaria para poder convivir en forma civilizada y armónica y nos abre una puerta hacia una participación aún más profunda. ¿Podemos incrementar nuestro sentido de responsabilidad? ¿Podemos asumir voluntariamente una responsabilidad social y espiritual que nos una a todos los seres humanos?

Cuando tomamos conciencia de que somos parte de la trama que nos vincula con los individuos que conforman la sociedad, cuando comenzamos a comprender el efecto de nuestras acciones

sobre nuestro entorno, surge en nosotros la necesidad de asumir cada vez en forma más completa la responsabilidad que implica nuestra participación con la humanidad.

La práctica del Método de Cafh promueve en nosotros el sentido de responsabilidad respecto de nosotros mismos, de nuestra familia, de la sociedad en la que vivimos, de todos los seres y de nuestra pertenencia a la Tierra.

El Método de Cafh nos ofrece el examen retrospectivo y la meditación como medios para explorar nuestros hábitos en relación con nuestra vocación de desenvolvimiento. Estos medios nos ayudan a armonizar lo que hacemos con el fin que anhelamos realizar. Además, el hecho de participar de reuniones y retiros, de desarrollar hábitos de lectura, de estudio y de auto-observación nos mantiene en nuestro proceso de desenvolvimiento.

La responsabilidad de ser veraz con nosotros mismos es muy importante para nuestro desenvolvimiento. Si sostuviéramos nuestro ideal en la ilusión de conquistar una imagen perfecta de nosotros mismos terminaríamos en la frustración y el desencanto. El conocido libro de Oscar Wilde *"El Retrato de Dorian Grey"*, relata un ejemplo de esta triste situación: no tener la valentía de asumir lo que realmente somos para mantener la imagen ideal que pretendemos tener de nosotros mismos. Por el contrario, asentar nuestra vida en la realidad de nuestros verdaderos pensamientos, sentimientos y actos consecuentes, nos permite no solo evidenciarlos sino mejorarlos continuamente y actualizar nuestro ideal en hechos concretos y evidentes.

En la medida en que desarrollamos nuestro sentido de responsabilidad aumenta nuestra capacidad de ser veraces. Recíprocamente, al desarrollar veracidad nos hacemos más responsables. Este círculo de retroalimentación beneficiosa acompaña nuestra forma de entender la responsabilidad hasta que ésta, más que una práctica virtuosa, se hace nuestra forma de ser.

La fidelidad a la vocación espiritual es para nosotros la vía para expandir el sentido de responsabilidad ya que a medida que nos identificamos con nuestra vocación decrecen nuestras excusas para evadir nuestra responsabilidad. Tratamos de vivir en forma coherente con nosotros mismos y con la realidad que nos circunda.

La responsabilidad es una carga cuando soñamos con librarnos de ella; es una obligación cuando abdicamos nuestro discernimiento y lo reemplazamos con la sujeción temerosa a leyes y dictados de otros; es un cometido cuando nos sentimos involucrados con lo que ocurre; es un deber cuando reconocemos lo que hemos recibido de la sociedad; es un compromiso cuando, al descubrir nuestra vocación, nos reconocemos como parte del todo.

LA VIDA ORGANIZADA

8ª Enseñanza

“Sea su primer acto al despertar una fervorosa elevación del pensamiento a la Madre Divina; procuren luego distribuir su tiempo de tal modo que puedan dedicarse ampliamente al desenvolvimiento de la vida espiritual a través del cumplimiento responsable de sus obligaciones diarias y de las prácticas ascéticas recomendadas en este Método”. *Método, Capítulo Primero.*

Lo que nos pasa todos los días, las vicisitudes de las cuales muchas veces nos quejamos y que otras veces nos llenan de alegría, generalmente no son actos fortuitos, productos de un destino caprichoso. La mayoría de las veces lo que nos pasa es el resultado sinérgico de las causas provocadas por nuestras acciones, pensamientos y sentimientos.

Sinergia es la acción de dos o más causas cuyo efecto es superior a la suma de los efectos individuales. El efecto sinérgico puede ser positivo o negativo. La sinergia en nuestra vida tiene resultados positivos cuando se da dentro de una estructura de orden y prioridades que reflejan principios espirituales y objetivos de desenvolvimiento.

Cuando hacemos tareas domésticas, o cuando viajamos en un transporte para llegar a nuestra oficina, taller o escuela, o cuando practicamos un deporte, o asistimos a un concierto, a la proyección de una película, a una representación teatral; incluso cuando visitamos un museo, vamos a un picnic, asistimos a una clase, estudiamos, o hacemos muchas otras cosas, lo hacemos según un ordenamiento preestablecido, aceptado por la mayoría de nosotros y validado por las normas que rigen la convivencia ciudadana.

Sin embargo, a veces nos oponemos al orden que nos asiste en nuestro desenvolvimiento. Por otro lado, a veces pensamos que todo debería ser regulado y que cualquier violación del orden que hemos establecido debería implicar una censura.

Lo cierto es que cualquier actividad que desarrollemos presupone un ordenamiento. Incluso las actividades comunes están basadas en un orden dado por la cultura, la educación familiar y las características personales de los individuos. Asimismo, las actividades más especializadas responden a un ordenamiento particular que debemos aprender si queremos efectuarlas en forma adecuada. El albañil, el electricista o el plomero tienen para sus actividades un ordenamiento diferente del que aplica un cirujano, un dentista o un kinesiólogo. Pero todos los buenos profesionales obedecen a un patrón de orden en sus trabajos.

Cuando nos disponemos a trabajar sobre nuestro desenvolvimiento aplicamos un método de vida. Ese método responde a la necesidad de introducir modos de hacer, pensar y sentir que nos permitan orientar nuestra vida hacia el objetivo que nos hemos fijado. Nuestro método no implica la imposición de un régimen estricto a nuestras acciones y comportamiento; más bien es un ordenamiento del tiempo y del espacio en los que se desarrolla nuestra vida cotidiana que nos permita adecuar los hábitos, las actividades y los lugares a las tareas que nuestra vocación nos mueve a realizar.

En el campo material, el ordenamiento se refiere al lugar que ocupan las cosas que usamos para vivir. Así como los elementos de la cocina que utilizamos para preparar comidas no pueden estar en el baño, tampoco esperamos encontrar ollas en el dormitorio. La ubicación adecuada de los distintos elementos que utilizamos hace más eficiente la forma en que usamos el tiempo para

efectuar nuestras tareas. Un ejemplo excelente es la disposición de los instrumentos usados en una operación quirúrgica y la existencia de la especialidad llamada instrumentista. Los instrumentistas no sólo conocen el instrumento adecuado para cada intervención sino el mejor lugar para ubicarlo y así poder disponer de él en forma inmediata.

Otra forma de ver el ordenamiento es desde el punto de vista estético. La ubicación de los elementos que conforman una vivienda da lugar a una atmósfera más o menos acogedora. Aunque contemos con muy pocos bienes, su buen ordenamiento, sumado a la limpieza del ambiente en que vivimos, nos dignifica y nos predispone a una vida interior también clara y ordenada. Por otra parte, recordemos que la apariencia de buen orden exterior no siempre es signo de ordenamiento interior.

El ordenamiento exterior de nuestra vida, además de ayudarnos a emplear eficientemente el tiempo, ayuda al funcionamiento de nuestra mente. Cuando nos ordenamos por fuera se crea una fuerza sinérgica que nos ayuda a ordenarnos interiormente. El buen orden mental pone de relieve las tendencias que mueven nuestro comportamiento y nos ayuda a armonizarlas para que correspondan al propósito que nos anima. Ordenar nuestros pensamientos no significa que todos debemos pensar de la misma manera, sino que orientemos nuestro funcionamiento mental hacia contenidos significativos a nuestro desenvolvimiento y hacia la posibilidad de atender las tareas que hacemos en cada momento con responsabilidad y eficiencia.

Los ejercicios que recomienda nuestro Método nos ayudan a ordenar los pensamientos y a orientar los sentimientos para que sean acordes al objetivo de nuestro desenvolvimiento. Por otra parte, una forma de pensar y sentir ordenada según nuestra vocación nos ayuda a ordenar nuestro tiempo; es decir, a regular las horas de vigilia y de sueño de acuerdo con el ritmo que elegimos y con el énfasis que queremos dar a cada una de nuestras actividades. En forma recíproca, ordenamos de manera consecuente los medios y los elementos materiales que usamos, para que sean instrumentos de nuestra vocación.

En la medida en que aplicamos el método, el ordenamiento de la vida se hace ritmo; además de ordenar el tiempo y las cosas, ordenamos nuestros pensamientos y les damos contenido positivo; ordenamos nuestros sentimientos y los hacemos más expansivos; ordenamos nuestras acciones y multiplicamos nuestra eficacia y capacidad de trabajo.

El ritmo en nuestra existencia es un atributo de la armonía que resulta del ordenamiento integral de nuestra vida.

Yehudi Menuhin dijo que la música hace orden del caos porque el ritmo impone unanimidad a lo divergente, la melodía impone continuidad a lo inconexo y la armonía impone compatibilidad a lo incongruente.¹

Podríamos hacer un paralelo entre estos conceptos de Yehudi Menuhin sobre el papel del ritmo, la melodía y la armonía en la música y el objetivo de nuestro Método respecto del ordenamiento de nuestra vida diaria. El Método hace posible que haya ritmo en el quehacer diario al ayudarnos a establecer períodos de relajación y de actividad, de estudio y de esparcimiento, de alimentación y de ejercicios adecuados a las necesidades del cuerpo, y de actividades mentales que cultivan nuestro intelecto y nuestro espíritu. También nos ayuda a generar unidad de intención, objetivos y acciones. Metafóricamente, el Método pone en nuestra vida una suerte de melodía que distingue nuestros días con propósitos claros y acciones consecuentes. También nuestro Método,

¹ Yehudi Menuhin (1916-1999). London Times. Violinista inglés, nacionalizado estadounidense.

por su condición de adaptarse a las necesidades de cada uno de nosotros, nos ayuda a crear armonía aunque en la vida agitada actual tengamos que realizar actividades múltiples y aun aparentemente incompatibles.

Algunos ejemplos de ritmo en nuestra vida: tiempo para orar; tiempo para estudiar; tiempo para trabajar manualmente; tiempo para recrearnos y tiempo para descansar.

Algunos ejemplos de esa suerte de melodía que distingue nuestros días: orar mientras viajamos; practicar silencio habitual durante el día (es decir, hablar cuando es oportuno y no hablar por hablar); respetar las opiniones de los demás aun cuando contradigan las nuestras; alimentarnos en forma adecuada y moderada para mantener nuestra salud; cuidar el ambiente en el que nos movemos embelleciéndolo y respetándolo.

Algunos ejemplos de armonía en nuestra vida: tener momentos de detención, de unos pocos segundos cada vez, durante las actividades diarias para recordar quiénes somos y cuál es nuestro objetivo; aprovechar las actividades sedentarias para aprender a relajarnos tomando buenas posturas; aprovechar también las actividades domésticas para revigorizar nuestro cuerpo, no escatimando el ejercicio al que nos exponen; desarrollar la actitud de aprender escuchando, especialmente cuando tengamos que cumplir el rol del que tiene que liderar, por nuestro rol de progenitor, maestro o superior jerárquico; practicar el diálogo, que nos ayuda a evitar la confrontación y promueve el desarrollo de significado compartido.

Recordemos las palabras atribuidas a Confucio: “... *aquél que tiene presentes los peligros del desorden, mantiene un estado de orden*”.² Recordemos también que para tener influencia positiva sobre nuestra vida, sobre lo que nos pasa y lo que nos afecta, tenemos que crear un cierto orden. Pero no cualquier orden, sino un orden que promueva nuestro desenvolvimiento.

² Confucio (551 AC-479 AC). Filósofo chino, administrador y moralista.

MÉTODO INDIVIDUAL EXTERIOR

9ª Enseñanza

“Cafh es una reunión de almas que buscan su liberación interior a través de un método individual exterior.” *Reglamento, Artículo 2.*

Costumbres, cultura y hábitos instalan en nosotros patrones de conducta que se proyectan en toda nuestra vida. La educación y las costumbres familiares hacen que, desde la niñez, nos comportemos de una manera determinada. Al mismo tiempo, a través de nuestra interacción con la sociedad, adquirimos características culturales que, en la mayoría de los casos, son muy antiguas y consolidadas. Todo ello nos conduce a incorporar hábitos que consideramos propios y naturales, a pesar de haberlos recibido del medio.

Si vivimos siempre en el mismo lugar, a veces ni siquiera somos conscientes de los hábitos que tenemos. Algunos de nosotros vivimos y morimos con ellos sin reparar en que nuestro comportamiento está signado por un modelo que hemos asimilado sin darnos cuenta. Muchas veces decimos “soy como soy” cuando en realidad deberíamos decir “soy como he sido formado”. Darnos cuenta de esto es un paso fundamental en el reconocimiento de que tenemos un patrón de conducta asignado que determina y condiciona nuestro desarrollo individual y social.

Cuando nos alejamos del lugar donde vivimos y conocemos otras costumbres e interactuamos con personas de otras culturas —incluso cuando nos mudamos a otra zona en nuestro propio país— se nos hacen evidentes las diferencias que nuestro patrón de conducta tiene respecto de otros tantos patrones existentes. Obviamente, mayores son las diferencias que encontramos cuando tomamos contacto con culturas muy ajenas a la nuestra y que se han desarrollado en lugares con diferentes exigencias que el nuestro respecto del comportamiento. En esos casos, en forma inmediata tendemos a comparar y a juzgar las bondades y los defectos de patrones diferentes al que nosotros tenemos. Como consideramos que nuestra forma de comportarnos es la correcta, generalmente opinamos que las conductas diferentes a las nuestras son o inapropiadas o inconvenientes. Esta reacción, tan común en nosotros, nos muestra cuán arraigado está nuestro patrón de conducta y cuán natural lo consideramos. Por este motivo, en la medida en que nos proponemos objetivos, es bueno que analicemos si necesitamos adecuar nuestro patrón de conducta a lo que nos hemos propuesto alcanzar. Lo cierto es que, cuando queremos desenvolvernos espiritualmente, puede ocurrir que descubramos que los hábitos que hemos incorporado a través de las costumbres, la cultura y la familia no siempre o no todos son apropiados para realizar nuestro fin.

Si bien el Método de Cafh no impone ni pautas morales específicas ni reglas de conducta rígidas, es obvio que nos sugiere adoptar un patrón de conducta individual acorde con nuestro objetivo de desenvolvimiento.

El Método de Cafh nos propone actividades y comportamientos que influyen beneficiosamente en nuestro modo de pensar y de sentir y que, en algunos casos, implican cambios de hábitos o de rutinas. Por ejemplo, concurrir a reuniones y a retiros, observar un ceremonial, practicar ejercicios como los de la meditación y el examen retrospectivo; alimentarnos en forma sana; prácticas para mejorar las relaciones interpersonales. Suele ocurrir que, aunque reconozcamos que esas actividades nos reportan un bien, inicialmente reaccionemos contra alguna de ellas porque altera nuestro programa, o porque difiere de nuestra manera habitual de comportarnos. Lo

cierto es que, cuando nos damos cuenta de que esos hábitos nos ayudan a lograr el fin que nos hemos propuesto, los incorporamos con facilidad.

Un deportista que toma en serio su profesión no se limita a entrenarse físicamente de acuerdo al deporte que practica, sino que también ordena su vida con el mismo criterio. De no hacerlo así, pondría en riesgo el éxito de su propósito. De la misma manera, si nuestro método de vida no fuera acorde con nuestra decisión de desenvolvernos espiritualmente, poco fruto tendrían nuestras prácticas, por más asiduas que sean.

Los miembros de Cafh aplicamos hábitos de conducta sustentados en el Método de Cafh.

La Ascética de la Renuncia nos da pautas de actitudes y de conducta que, con libertad, adaptamos y adoptamos para establecer nuestro método individual de desenvolvimiento. La Mística del Corazón nos induce a dar significado espiritual a nuestro esfuerzo ascético, para que este método de vida sea una vía hacia la expansión de nuestra conciencia. Esto nos permite superar la dicotomía entre una vida espiritual reducida a la práctica de ciertos ejercicios y una vida corriente ajena a esos ejercicios y a los pensamientos y sentimientos que tendrían que acompañarla.

Al interiorizar hábitos inspirados en el Método, nuestra vida se va conformando de tal manera que nuestra actividad exterior es un reflejo de la interior y, recíprocamente, la actividad interior se expresa en una vida exterior consecuente. Es así que no separamos ejercicios y mística de nuestra conducta. Si, por ejemplo, meditamos sobre el amor a todos los seres humanos y la aceptación de la diversidad, consecuentemente adoptamos hábitos de respeto y de ayuda mutua en las relaciones con las personas que nos rodean.

Esta forma de actuar hace que nos mantengamos conscientes de nuestro camino y que distingamos entre conductas aceptables y conductas que debemos dejar de lado; entre pensamientos que nos ayudan a desenvolvernos y pensamientos que nos perjudican; entre sentimientos que expanden nuestra conciencia y sentimientos que la empequeñecen.

Nuestro Método de vida es individual pues se adapta a nuestra idiosincrasia y necesidades; es exterior porque se basa primariamente en prácticas que influyen beneficiosamente sobre nuestra conducta; es parte esencial de nuestro desenvolvimiento espiritual porque se sustenta en pensamientos expansivos y sentimientos de amor y generosidad.

VIVIR CON ARMONÍA Y MESURA

10ª Enseñanza

“Sean prudentes y mesurados; eviten prácticas que pudieran perjudicar la salud. Tengan presente que el método de vida de Cafh, que incluye prácticas que fomentan el bienestar físico y hábitos de buen pensar y sentir, contribuye a mantener la salud del cuerpo y de la mente.” *Método, Capítulo Primero.*

La vida en el mundo de hoy es competitiva, demandante y, sobre todo, estresante, aun en lugares apartados de los grandes centros urbanos o en grupos sociales que hasta hace poco vivieron en lo que podríamos llamar oasis de tranquilidad. El empleo, otrora estable, se ha vuelto cambiante y transitorio. La institución matrimonial está en crisis, cuando no en tela de juicio su sentido y su propia existencia. La juventud está expuesta a la presión de las modas, ya sea de vestimenta como de conducta y de consumo, una presión aumentada por la fragilidad de los afectos y la frecuente falta de contención familiar y social. El aumento de la expectativa de vida incorpora nuevos actores a la vida social, los cuales tienen necesidades particulares. Nos encontramos en un mundo en transición que nos enfrenta a situaciones nuevas, tanto de inseguridad, de superpoblación y de violencia como de desafíos inimaginables pocos años atrás.

¿Qué nos propone el Método para poder adaptarnos a este mundo incierto y cambiante? Nos insta a vivir con mesura.

Tratemos de entender qué es vivir con mesura haciendo uso de una analogía. Las grandes obras arquitectónicas clásicas derivan su hermosura principalmente de la armonía de sus medidas. La relación entre altura y volumen, por ejemplo, es un indicativo básico de la belleza arquitectónica de la construcción. Siguiendo con la analogía, podríamos decir que la armonía de nuestra conducta se basa en el discernimiento que nos permite equilibrar nuestras necesidades y nuestros deseos con los objetivos de desenvolvimiento espiritual que nos proponemos. Si aplicamos este discernimiento en nuestra vida interior y en nuestras acciones diarias, la medida que adoptamos para modelar nuestra conducta resulta en una vida armónica encauzada tanto hacia nuestro desenvolvimiento como al del conjunto humano.

¿Podemos hablar de la posibilidad de vivir con mesura y armonía en la sociedad de hoy?

¿Podemos centrarnos en armonizar nuestra vida sin desconectarnos de los demás, sin olvidar las carencias y aflicciones que nos rodean?

Nuestro trabajo de desenvolvimiento sería una fantasía si lo viviéramos en forma separada e independiente de la realidad inmediata y, sobre todo, en contraposición a la situación existencial del resto de los seres humanos. Somos una unidad con toda la humanidad en lo físico, mental y espiritual, y también en lo personal y lo colectivo. Nuestra vida influye en el mundo que nos rodea tanto como el mundo influye sobre nosotros. Hay un vínculo relacional entre “nosotros” y “los otros”, ese mundo que nos parece separado e independiente. Y ese vínculo es el que hace posible que volquemos sobre el mundo el amor que somos capaces de brindar como expresión de nuestra participación y expansión interior.

Es por ello que vivir con armonía y mesura implica reconocer esta unidad y lograr la armonía entre lo personal y lo colectivo, entre el mundo interior y el exterior, entre lo contingente y lo trascendente, entre el instante presente y la eternidad. Esta mesura no es un objetivo utópico; la

podemos lograr a través de un trabajo interior metódico, consecuente y escrupuloso en el contexto del sentido trascendente de la vida.

Comenzamos ese trabajo diferenciando las cuestiones operativas de las cuestiones fundamentales de la vida. Las cuestiones operativas se solucionan aplicando los recursos que nos brinda la experiencia ya adquirida por la humanidad y estudiando para contribuir con soluciones.

Para resolver cuestiones operativas que superan nuestros conocimientos y habilidades particulares, recurrimos a quienes se han capacitado para resolver lo que nos ocupa: médicos para problemas de salud, abogados para temas legales, ingenieros para problemas edilicios, etc.

Para resolver cuestiones de armonía en nuestra vida y de mesura en nuestra conducta y así responder a nuestros objetivos de desenvolvimiento —cuestiones fundamentales— recurrimos a nuestro Método y trabajamos en forma metódica y objetiva sobre nuestra ascética. Sobre esta base se asienta uno de los pilares de nuestra labor espiritual.

Si bien en esta labor espiritual lo que generalmente aparece primero son nuestros defectos, éstos son más bien problemas operativos que podemos resolver o al menos contener aplicando técnicas adecuadas. Por eso, no tiene que abrumarnos el número de características que consideramos inadecuadas, ni tampoco creer que tendríamos que eliminarlas para adelantar. No se trata de ser “perfectos”, sino de aprender a conocernos, aplicar nuestra energía a los objetivos que nos hemos propuesto e ir dejando de lado lo que nos distrae de nuestro fin.

Vivir con armonía y mesura es lograr equilibrio entre las partes y el todo; entre lo que no podemos cambiar y hemos de aceptar y lo que sí podemos cambiar; entre lo que deseamos alcanzar y lo que necesitamos realizar.

Si viviéramos obsesionados por las contingencias diarias que tenemos que enfrentar no podríamos reconocer el sentido trascendente de la vida. Una manera simple de mantener nuestras preocupaciones y nuestras acciones en contexto es ofrendar interiormente nuestros esfuerzos al bien nuestro y el de la humanidad. Esta ofrenda nos mantiene conscientes de nuestra ubicación en la vida y en el mundo y ubica la contingencia de cada instante dentro del contexto de la vida toda, como también ubica nuestra percepción limitada en la infinitud de lo divino.

Mantener la armonía entre lo finito y lo infinito, el instante y el devenir, lo individual y lo colectivo, nos previene de caer en el extremo de pensar que vivir espiritualmente es dedicar todo el día a efectuar ejercicios espirituales. Tal idea implicaría que serían otros quienes deberían trabajar para cubrir nuestras necesidades. Cada hombre, cada mujer, cada grupo humano participa de la humanidad, la cual se desenvuelve como una unidad. Desde el punto de vista individual, vivir con armonía y mesura es cumplir con la función que corresponde a cada uno de nosotros dentro del desenvolvimiento humano y, a la vez, desenvolvernos armónicamente dentro de esa función.

Armonizando los tiempos que dedicamos a ganarnos la vida, al trabajo mental, a la oración, al descanso, a las relaciones interpersonales y, especialmente, uniendo nuestras vivencias a las de todos los seres humanos a través de la participación, mantenemos el equilibrio en nuestras vidas, tal como recomienda el Método de Cafh.

Una práctica que se desprende del Método de Cafh que ayuda a llevar una vida armónica y medida y a resolver cuestiones que podrían generar situaciones difíciles y a veces dolorosas, es terminar bien lo que comenzamos, sin dejar cabos sueltos. El tiempo, la dedicación, la energía puesta en algo que no terminamos, se desvanecen sin fructificar. Pero no son sólo cosas y trabajos los que tenemos que terminar; esta práctica también se aplica a los conflictos en las

relaciones. En este sentido, podríamos decir que un conflicto que no se resuelve es un problema que genera muchos problemas más.

En el contexto de las relaciones, a veces pensamos que, cuando no logramos un acuerdo, solucionamos el conflicto cortando la relación. Pero, en realidad, cuando no hay un buen acuerdo, o cuando por la falta de acuerdo cortamos la relación, el conflicto continúa en la forma de rencor, resentimiento, cuando no en el deseo de desquite o de venganza. Sin embargo, aun en estos casos podemos terminar bien lo que empezamos mal; si no hemos podido hacer las paces con quien tenemos un conflicto, sí podemos hacer las paces con esa persona en nuestro corazón. Terminar lo que comenzamos implica resolver las situaciones creando un orden que acaba con una etapa y nos libera para entrar en la siguiente.

Podemos preguntarnos por qué la mesura y la armonía son tan necesarias en nuestro esfuerzo por desenvolvernos. La respuesta es que la armonía y la mesura nos ayudan a contextualizar lo que experimentamos en el gran marco del devenir. Al comprender la realidad que nos contiene logramos la paz y la serenidad necesarias para sostener el esfuerzo por desenvolvernos.

El Método de Cafh brinda los medios para superar los obstáculos que pudiéramos encontrar en nuestro desenvolvimiento, sin obsesionarnos en esa labor ni tampoco descuidarla. La mesura aplicada a nuestras decisiones y la forma de llevarlas a cabo resultan en una vida armónica para nosotros particularmente y en un impulso hacia una vida armónica para la sociedad.

VIVIR CON LIBERTAD

11ª Enseñanza

“Las almas anhelan espontáneamente la libertad; pero, ¿qué hacer para lograrla?

Los seres humanos que para liberarse se hacen materialistas, caen irremisiblemente bajo la tiranía del objetivismo y se suman a la gran máquina humana que marcha incesantemente para agotarse en una experiencia sin fin.

Quienes para liberarse se hacen idealistas se vuelven esclavos de la mente y se enredan en una madeja racional que distorsiona sus percepciones y les oculta el sentido de su individualidad espiritual. La mente, cuando es soberana, no reconoce sus límites.

Aquéllos que para liberarse se hacen devotos, caen bajo la férula de los dogmas que les impiden lanzarse a la inmensidad de sus posibilidades de conocer y expandirse.

La libertad real y verdadera no es vivir hacia afuera, aturdiéndose; tampoco es buscar en el interior una perfección racional y personal. La libertad real consiste en ser lo que se es: un ser humano, con una infinidad de posibilidades.” *Método, Capítulo Vigésimo Cuarto.*

La búsqueda de la libertad es casi una obsesión para quienes aspiramos a resolver la angustia existencial. El reconocimiento de nuestra necesidad de responder al sentido de la vida se relaciona estrechamente con el anhelo de libertad.

La respuesta utópica a esta necesidad de libertad es querer que nada ni nadie se interponga entre nosotros y el cumplimiento de nuestra voluntad. Decimos que es utópica pues es imposible de conseguir ya que la voluntad nuestra y las de quienes nos rodean chocan entre sí y cada uno limita al otro. Además, esta actitud, en vez de liberarnos, nos ata a nuestros estados de ánimo y a nuestras formas de pensar cambiantes. También nos hace dependientes de circunstancias fortuitas sobre las que no tenemos ningún o muy poco control.

Otra respuesta a nuestra necesidad de libertad, también quizá utópica, es creer que simplemente anhelando algo trascendente, más allá de nuestras necesidades vitales y culturales, ya somos libres. En este caso, podríamos decir que la libertad que añoramos sería un estado de felicidad interior que se resumiría en la posibilidad de sentirnos íntegros y unidos con lo divino en un futuro incierto.

El Método de Cafh nos propone explorar otro tipo de respuesta para alcanzar libertad interior:

Conocer las leyes naturales, sociales y espirituales que rigen nuestra vida

Conocer nuestras necesidades reales

Distinguir las necesidades reales de los deseos y de las necesidades creadas por las modas y las presiones sociales

Independizarnos progresivamente de las contingencias de nuestros estados físicos, mentales, emocionales y espirituales

El Método de Cafh nos brinda herramientas para dar respuesta a estos desafíos en el campo de nuestra vida diaria.

Es una utopía querer independizarnos de las leyes de la naturaleza que rigen nuestra vida, o de las leyes sociales, legales o espirituales que rigen la vida de la sociedad en que vivimos. A través de los ejercicios ascéticos, en la medida en que los practicamos, el Método nos da conocimiento de esas leyes y nos enseña a manejarnos dentro de ellas para dirigir nuestras fuerzas hacia el objetivo de desenvolvimiento espiritual que nos hemos propuesto.

Respecto de las leyes naturales, sabemos que viviendo una vida sana y equilibrada podremos ayudar a mantener nuestra salud y nuestra energía. Pero también sabemos que, por más que sigamos nuestro régimen de vida, llegará el momento en el que declinará nuestra vitalidad, los músculos no nos responderán como antes y estaremos más expuestos a enfermedades y limitaciones físicas.

Sabemos que nuestros ejercicios mentales darán mayor claridad y profundidad a nuestro pensamiento. Pero también sabemos que por más que nos ejercitemos no podemos garantizar que esa claridad y esa profundidad no declinarán, o no desaparecerán en algún momento.

Sabemos también disfrutar de nuestra plenitud física y mental; pero posiblemente no sabemos todavía cómo mantener ese disfrute si perdemos tal plenitud.

Apliquemos entonces las normas del Método no sólo para vivir bien, sino especialmente para que ese buen vivir no dependa sólo de lo que nos pasa, sino de nuestra capacidad para responder adecuadamente a lo que nos pasa. Por ejemplo, meditemos sobre los capítulos del Método que tratan sobre los enfermos y la muerte para anticipar nuestras respuestas a esos aspectos de la ley de la vida.

Respecto de las leyes sociales, sabemos cuáles tenemos que cumplir según los códigos de nuestro país. Sabemos también las responsabilidades implícitas que tenemos por el hecho de vivir en sociedad. Meditemos especialmente sobre estas últimas responsabilidades, para ejercitar nuestra libertad de poder cumplir lo que sabemos que tenemos que cumplir en relación con nuestro entorno. Acostumbrarnos a practicar lo que recomienda el Método, por ejemplo acerca del comportamiento, la casa, la mesa, el trabajo, las relaciones, nos ayuda a cumplir aspectos básicos de nuestra responsabilidad social.

Respecto de las leyes espirituales, sabemos que cada acción tiene una consecuencia, no sólo en cuanto a lo que hacemos, sino también en cuanto a lo que pensamos y sentimos. Sabemos también que tenemos libre albedrío, que en cada momento podemos actuar, sentir y pensar de una manera u otra y que cada uno de esos actos, pensamientos y sentimientos genera consecuencias. En este sentido, ¿qué sería actuar con libertad, para que nuestra conducta redunde en nuestro bien y en el de los demás? Sería tener la capacidad de realizar lo que nos proponemos y de actuar como sabemos que tendríamos que hacerlo de acuerdo con nuestra ética.

Sin embargo, ¿contamos ya con esa libertad? Lo cierto es que, cuando nos hacemos un buen propósito no siempre lo llevamos a cabo, y que otras veces nos encontramos haciendo algo que no responde ni a nuestra ética ni a nuestro buen criterio. En estos casos ¿qué podríamos hacer? Simplemente, remediar el daño y rectificar el rumbo, ambas cosas a la vez. Y, por sobre todo, aprender a no repetir errores que ya hemos reconocido.

Por otra parte, cuando nos dejamos llevar por el enojo o por reacciones, no siempre tenemos pensamientos buenos. ¿Qué hacer para tener libertad como para pensar bien, ya que pensamientos buenos atraen el bien y malos pensamientos atraen sufrimiento? Además de llevar

este tema a la meditación, podemos practicar un ejercicio muy simple: apenas notamos que nos surge un pensamiento negativo, inmediatamente lo reemplazamos por el mejor que podamos lograr en ese momento. Esta práctica, que sólo nos toma un instante por vez, nos hace ganar rápidamente libertad para pensar como deseamos hacerlo.

Ejercitarnos en seguir normas simples y claras como las que encontramos en el Método nos ayuda a fortalecer nuestra voluntad y lograr dominio sobre lo que hacemos, pensamos y sentimos, de manera de poder vivir siempre de acuerdo con nuestros principios y nuestra vocación.

En cuanto a la libertad en relación con nuestras necesidades, cuando deseamos algo preguntémonos qué necesitamos *realmente*, y usemos nuestro albedrío para independizarnos de la presión de deseos que no siempre responden a una necesidad ni real ni cuya satisfacción nos traiga beneficios. Muchas veces, dejarnos llevar por lo que queremos en el momento puede comprometer nuestra capacidad de satisfacer una necesidad real en el futuro. Saber postergar o desechar una gratificación posible pero no indispensable, es lograr libertad no sólo para vivir en forma sensata, sino especialmente para crear un futuro previsible y viable.

Cuando alcanzamos suficiente libertad interior comprendemos que libertad y responsabilidad son dos caras de la misma moneda. Si ser responsable es poner cuidado y atención en lo que hacemos o decimos, si es asumir los compromisos que nos conciernen como miembros de la sociedad en que vivimos, eso es lo que hacemos cuando somos suficientemente libres como para poder actuar, pensar y sentir de manera de llevar a cabo esos propósitos.

Pero no es suficiente lograr dominio sobre nosotros mismos para ejercitar la libertad. Estamos sometidos a la presión de la propaganda, las modas, las ideologías y el nivel social, y no siempre estamos seguros de si lo que nos proponemos, o hacemos, u opinamos, responde a nuestra libre decisión o a influencias ajenas a nosotros. Por eso, para que el ejercicio de nuestra libertad sea beneficioso, necesitamos agudizar nuestro discernimiento y nuestra capacidad de análisis y de evaluación, tanto de lo que recibimos de afuera como de lo que parte de nosotros mismos: impulsos, deseos, reacciones, emociones. Así como nos es fácil mantenernos conscientes de nuestra condición de espectadores cuando miramos un espectáculo, es bueno que logremos esa condición de espectadores respecto de lo que hacemos, sentimos y pensamos. Nuestra mente tiene capacidad para observarse a sí misma y a lo que estamos haciendo; usar esa capacidad para conocernos mejor es una buena base para ejercer nuestra libertad.

La meditación, el examen retrospectivo, las enseñanzas, los retiros, la reunión semanal, la lectura espiritual, son algunas de las herramientas que el Método de Cafh ofrece para ayudarnos a conocer las leyes naturales y sociales que nos rigen, a conocer nuestras necesidades y a armonizar cuerpo, mente y espíritu, independizándonos de los vaivenes de los estados de ánimo y de la condición de nuestro cuerpo.

El Método de Cafh nos brinda los medios para que nuestro modo de vivir nos abra las puertas hacia la libertad interior. Tanto la libertad utópica de hacer solamente la propia voluntad como la de alimentar un anhelo difuso de alcanzar la posibilidad de sentirnos íntegros y unidos con lo divino en un futuro incierto no nos darán la verdadera libertad interior. Los anhelos difusos no llevan a buen puerto, quizá a ningún puerto; proyectar en un futuro incierto la realización que procuramos es dejar para nunca lo que querríamos que sea real ahora. La libertad interior la conquistamos cada uno de nosotros en nuestro interior, a través de un trabajo sistemático y concienzudo sobre nuestro cuerpo y nuestra mente.

Conocernos a nosotros mismos, conocer la realidad circundante y la relación entre nosotros y las leyes que nos gobiernan es la base para poder actuar provechosamente dentro de esas leyes. Y esta forma de actuar es la verdadera fuerza que nos mueve hacia la conquista de nuestra libertad interior.

EL USO DEL TIEMPO

12ª Enseñanza

“El método de vida que incluye la meditación, el examen retrospectivo y la lectura espiritual otorga paz mental, discernimiento claro en la elección de prioridades y, por ende, uso óptimo tanto de la energía física como de la mental. Este dominio sobre la propia energía es lo que permite aprovechar bien el tiempo.” *Método, Capítulo Primero.*

“Las horas para levantarse, comer y trabajar, estén bien distribuidas.” *Método, Capítulo Segundo.*

El concepto de tiempo está ligado al de cambio. Medir el transcurso del tiempo implica percibir que algo cambia. Por eso solemos decir que una fotografía es una imagen fija en el tiempo. Por otra parte, la idea del transcurso del tiempo está ligada a la de irreversibilidad del cambio; la secuencia del tiempo es una sucesión de “ahoras”. Según nuestra percepción todo lo que acontece se desliza, a través del ahora, desde un pasado irreversible hacia un futuro sin fin. El tiempo se nos presenta como algo que va pasando, un presente que se va haciendo pasado y va yendo a un futuro. Sin embargo, podríamos decir que el tiempo no pasa, sino que nosotros somos los que cambiamos dentro de él, que la temporalidad es un modo de ser, un modo de estar en el mundo.

Al considerar la idea de tiempo podemos distinguir el tiempo cronológico, el tiempo psicológico y el tiempo mental.

El tiempo cronológico es el tiempo que medimos con el reloj.

El tiempo psicológico o tiempo subjetivo –al que comúnmente llamamos “duración”– es la manera en que percibimos el tiempo. También podemos considerarlo como el transcurrir de la experiencia individual.

El tiempo mental es el tiempo del pensamiento.

El tiempo cronológico está establecido por un acuerdo social. Sin una unidad común para medir el tiempo no podríamos convivir con provecho; respetar este tiempo es nuestra forma de reconocer nuestra integración a la sociedad.

El tiempo cronológico es un recurso no renovable; el tiempo que pasa no lo podemos recuperar. Por eso tenemos que emplearlo de manera que sea provechoso desde el punto de vista espiritual y material tanto para nosotros como para los demás. Tengamos en cuenta que emplear tiempo en tareas prácticas no es un objetivo materialista opuesto a uno espiritual; no sólo las tareas prácticas son necesarias para sustentar nuestra vida, sino que usar el tiempo en forma productiva y eficiente es nuestra forma de participar en el sustento y el adelanto de todos los seres humanos. Usar el tiempo para producir lo que nosotros y la sociedad necesitamos, más allá de una actitud paternalista de servicio a los demás es para nosotros un imperativo ineludible. Por eso no desperdiciar el tiempo es un aspecto fundamental de nuestro método de vida.

En el uso del tiempo cronológico distinguimos el tiempo personal –cómo cada uno usa el tiempo– y el tiempo común –el tiempo que compartimos con los demás–.

Nosotros decidimos la manera en que usamos nuestro tiempo personal, y esa manera revela nuestra eficiencia, tanto en lo que producimos prácticamente como en nuestro desenvolvimiento.

Por otra parte, el tiempo personal está ligado al tiempo común pues compartimos el tiempo con todos. Por eso, el uso que hacemos del tiempo personal influye de una manera u otra en la vida de todos.

Además, hay momentos en los que nuestro tiempo personal involucra directamente el tiempo de otros. Por ejemplo, cuando concertamos una entrevista, cuando el trabajo de otros depende de cuándo terminamos el nuestro, cuando el comienzo de una actividad depende de nuestra llegada a ella, cuando aprovechamos un encuentro o una comunicación con alguien para hablar de lo que nos interesa, sin preguntar a esa persona si podemos tomar su tiempo para hacerlo, etc. La forma en que usamos el tiempo de otros revela nuestro respeto a sus tiempos, que son sus vidas. Este respeto nos lleva a ser puntuales, a cumplir nuestros compromisos, a no invadir tiempos ajenos, a respetar el ritmo de quienes trabajan con nosotros. Si alguna vez nos parece que perdemos tiempo porque tenemos que esperar al hacer trámites o ser atendidos, recordemos que no siempre usamos nuestro tiempo en forma eficiente no sólo para nosotros, sino también para no hacer perder tiempo a otros.

El tiempo psicológico está influido por la edad, la madurez, el estado de ánimo, las circunstancias que vivimos. Es prudente reconocer que el plan y el ritmo de trabajo que podemos tener cuando estamos sanos y fuertes no es igual al que nos conviene tener en situaciones en las que no estamos en esas condiciones. Por esta razón, es bueno prestar atención a que nuestro tiempo psicológico armonice lo más posible con nuestro tiempo cronológico, especialmente en nuestras actividades diarias, para que sean productivas y no creen riesgos innecesarios.

Sin embargo, muchas veces no es fácil armonizar ambos tiempos en situaciones no totalmente operativas. Un estado de ánimo entusiasta nos puede inducir a actuar en forma riesgosa para nuestra salud; un estado depresivo puede frenar actividades que necesitamos y podemos hacer. En ciertas ocasiones no hay una correspondencia fija entre los instantes del tiempo cronológico y los del tiempo psicológico, y no depende de nosotros hacerlos coincidir. Un momento de tensión frente a circunstancias aterradoras, como un terremoto, se nos hace interminable aunque haya durado pocos segundos. En cambio, una situación que demanda toda nuestra atención porque nos interesa mucho nos parece que duró poco tiempo aunque nos haya mantenido ocupados durante horas.

El tiempo mental se relaciona con nuestro pensamiento. Así como el tiempo cronológico no se detiene, tampoco se detiene nuestro pensamiento, tanto si atendemos a algo como si no lo hacemos; nuestra mente no cesa de actuar. Es importante que prestemos atención a este hecho cuando planeamos usar en forma eficiente los minutos del reloj, porque rara vez reparamos en la gran influencia que tiene lo que ocurre en nuestra mente sobre lo que hacemos y lo que expresamos. Lo cierto es que la manera en que manejamos nuestro tiempo mental determina cómo usamos el tiempo cronológico; en otras palabras, cómo usamos nuestra vida. Así también, cómo usamos el tiempo mental determina nuestro estado de conciencia habitual.

La capacidad de focalizar nuestra atención en el presente nos es indispensable para rendir en nuestros estudios, aprender de nuestro entorno y también para aprender acerca de nosotros mismos. Por eso es bueno que aprendamos a mantenernos en el presente, evitando escapar de él porque algo no nos gusta, nos aburre o, simplemente, porque no podemos sujetar nuestra mente.

Cuando nos distraemos, divagamos o nos enfrascamos en recuerdos, no estamos en el aquí y ahora. Incluso cuando nos dejamos llevar por reacciones como disgusto o enojo, solemos crear en nuestra mente situaciones imaginarias que no sólo nos ausentan del presente sino también de nuestra conciencia de ser y de nuestros contextos.

Si observamos lo que ocurre en nuestro tiempo mental vemos que estamos en el aquí y ahora cuando prestamos atención a lo que tenemos entre manos, a lo que está ocurriendo, tanto en nuestro entorno como en nosotros mismos. Pero no siempre podemos mantener esa atención. Lo más corriente es que prestemos gran atención a algo –una película, un libro, un trabajo– que nos interesa mucho y mientras tenemos ese interés. Si bien en estos casos podemos concentrarnos durante un tiempo considerable, estamos atendiendo sólo al foco muy reducido de nuestro interés; estamos en nuestro aquí y ahora circunscripto al ámbito de lo que nos atrae en el momento. Por eso conviene que hagamos el ejercicio de atender también a la realidad más amplia que compartimos con todos.

La pregunta que nos podríamos hacer, entonces, es cuánto aprovechamos de nuestro tiempo mental, cuán alertas estamos en nuestra vida diaria y cuánto expandimos nuestro estado de conciencia a través del uso sabio del tiempo.

Por supuesto que la mayoría de nosotros destina un cierto tiempo al trabajo mental, pero eso no es suficiente para aprovechar el tiempo de la mente. Considerando que el movimiento mental no se detiene nunca, la porción del tiempo que usamos con provecho es insignificante en relación con todo el tiempo que tiene nuestra mente.

El buen uso del tiempo mental implica controlar el movimiento de la mente para poder desarrollar la atención y pensar con claridad.

El Método de Cafh nos ofrece ejercicios como el examen retrospectivo y la meditación para aprender a controlar y orientar la mente y, especialmente, para desarrollar nuestra atención a lo que ocurre en cada instante, tanto en nosotros como en nuestros contextos; es decir, para atender al continuo de la vida que es el presente.

No todos pasamos a través del tiempo de la misma manera a pesar de que todos lo medimos con la misma unidad horaria o de calendario. Por ello necesitamos prestar atención a nuestros objetivos, al sentido que damos a nuestra existencia y a la forma en que usamos el tiempo para realizar esos objetivos.

Una buena forma de empezar a provechar nuestro tiempo es realizar cada cosa dentro de un plazo razonable. Tenemos por delante la eternidad, pero para realizar nuestros objetivos –nuestra vocación– contamos con el tiempo de nuestra vida sobre la Tierra. Mantenernos conscientes de ese plazo nos mueve a usar bien ese tiempo.

VIVIR EN PAZ

13ª Enseñanza

“Recuerden que la paz del mundo se construye con la paz de cada persona, de cada familia, de cada país.” *Método, Capítulo Segundo.*

Somos partes inseparables del mundo en que vivimos, pero aún no nos mantenemos habitualmente conscientes de esta realidad. Es muy común que percibamos al mundo como un escenario y a los seres humanos que lo pueblan como actores de una trama de la que somos espectadores. Una de las consecuencias de esta forma de percibir la realidad es que genera una relación de separatividad y competencia en la que la lucha por la subsistencia y supervivencia suele hacerse despiadada.

Los individuos todavía no hemos logrado desarrollar una relación armónica entre nosotros y la sociedad global a la que pertenecemos. Sentimos la necesidad de pertenencia, pero ese sentido de pertenencia no necesariamente se concreta en solidaridad y protección mutua.

No nos resulta fácil mantenernos habitualmente conscientes de ser parte del gran conjunto humano y pensar y sentir de acuerdo con esa conciencia, porque tendemos a abstraernos de tal manera en nuestros estados de ánimo y el anecdótico cotidiano que el resto de lo que ocurre se reduce a un telón de fondo de noticias que se van reemplazando unas a otras. Y cuando profundizamos la reflexión para darnos cuenta realmente de nuestra participación del gran conjunto humano, también nos es difícil actuar en consecuencia.

Las enseñanzas de Cafh nos estimulan a expandir la percepción de nuestra situación en el mundo; el Método nos sugiere la manera de acompañar esa expansión con una vida consecuente con esa percepción.

Para ayudarnos a comprender nuestra relación con el mundo podemos comenzar discerniendo dos mundos: el mundo que percibimos con nuestros sentidos –el mundo exterior– y el mundo que tenemos en nuestra mente –nuestro mundo interior–. A partir de allí, tratemos de comprender la relación entre esos dos mundos y la forma en que esas realidades se integran o compiten entre sí.

Por un lado percibimos al mundo por lo que vemos, oímos, leemos, estudiamos. Por otro, estamos inmersos en nuestras reacciones, interpretaciones y, especialmente, en el punto en el que tendemos a centrar nuestra atención: nosotros mismos. Lo que sentimos, sufrimos, esperamos, deseamos, lo que nos pasa en cada instante –y el recuerdo de lo que nos ocurrió– afecta profundamente nuestra relación con el mundo exterior.

Como esos dos mundos son realidades que no podemos obviar, prestemos atención a cómo nos relacionamos con cada una de ellas y, particularmente, cómo vinculamos una con la otra.

Si centramos la atención sobre nosotros mismos, la realidad exterior pierde vigencia para nosotros; sólo nos importa en la medida en que afecte nuestro mundo personal. En consecuencia, reducimos nuestra vida a las vicisitudes de lo que nos pasa. A pesar de que podemos mostrar interés por lo que ocurre fuera de nosotros, ese interés responde a nuestra preocupación de cómo pueda afectarnos negativa o positivamente o, simplemente, para satisfacer nuestra curiosidad o cubrir nuestro tedio.

Si centramos la atención sobre lo que ocurre fuera de nosotros en desmedro de la auto-observación, perdemos objetividad para reconocer nuestras interpretaciones, actitudes y comportamientos. Por otra parte, el vuelco hacia lo exterior generalmente es una huida de nuestra realidad interior.

El Método de Cafh nos induce a abrir nuestro interior al mundo exterior, a introducir en nuestra vida la vida de los demás, con sus luces y sus sombras, y a sentir como nuestros tanto los dolores, las angustias, las tragedias y necesidades como las alegrías y los adelantos humanos. Asimismo, nos induce a volcar sobre los que nos rodean nuestro amor, nuestra solidaridad y nuestras capacidades. Cuando pensamos en nosotros mismos, lo hacemos como miembros de la humanidad. Nos ejercitamos en unir nuestro sentir al de todos en el momento que estamos viviendo. Nos ejercitamos en proyectar nuestro futuro incluyéndolo en el mundo que anhelamos construir con todos los seres humanos.

También nos ejercitamos en ser compañeros de todos. Como práctica, aplicamos el sentido de participación en donde vivimos: en nuestro hogar y en nuestra sociedad.

El sentido de participación, nutrido con la meditación, la reflexión y una vida ordenada, nos ayuda a hacer del hogar una fuente de desenvolvimiento. Pero esto no siempre se logra con facilidad; en muchos casos requiere atención y cuidado en la forma de relacionarnos. Las diferencias entre los cónyuges, las formas diversas de ver y resolver las situaciones, la tendencia a no asumir el rol integrador que el grupo familiar necesita de cada uno de sus miembros, suelen impedir que la relación sea participativa y lleva a los integrantes de la familia a mantener vidas separadas. Recordemos entonces que el amor que solemos declarar no elimina nuestros defectos particulares. Nos resulta difícil percibir lo que puede dar felicidad a otra persona, y aún nos es más difícil reconocer lo que hace feliz a un grupo en su conjunto, más allá de los aciertos y errores que cada uno de nosotros pueda tener. Y esto mismo les ocurre a quienes viven con nosotros. Reconocer esta realidad nos induce a ser humildes en nuestra relación, a no demandar de otros lo que a nosotros mismos nos cuesta cumplir, y a colaborar fraternalmente con todos para lograr una relación cada vez más armónica y fructífera.

Lograr vivir en armonía con nuestros familiares, resolver en forma sana los problemas materiales y espirituales del hogar, es una semilla que rogamus que todos podamos sembrar en el mundo, y nos esforzamos para que así sea. Mal podemos ayudar a resolver los problemas de muchos si no podemos resolver los nuestros. El trabajo permanente en reconocer, mejorar y sincerar la relación con nuestra familia es la base de una paz perdurable y fructífera para nosotros y también para la sociedad.

Así como trabajamos en nuestra relación familiar, así también lo hacemos en la relación que nuestra Tabla, nuestro grupo y nosotros mismos tenemos con el Radio de Estabilidad en que vivimos, sus habitantes, sus necesidades y sus proyectos. Si bien la movilidad por razones laborales o familiares ha producido un cambio importante en la forma en que percibimos la pertenencia al medio, arraigarnos es un modo simple y directo de sentirnos parte del mundo en que vivimos porque establecemos vínculos afectivos y de trabajo con nuestro medio social, cultural y ambiental. Si cuidamos que estos vínculos se mantengan, ellos nos mueven a profundizar nuestra integración a la humanidad y aceleran el proceso de expansión de nuestra conciencia. La experiencia de los miembros de Cafh que han emigrado y desarrollado nuevos vínculos de arraigo y pertenencia es una enseñanza de gran valor en la historia de Cafh, ya que esa experiencia avala este proceso de participación.

La práctica del Método de Cafh nos ayuda a trascender las posiciones ideológicas, raciales, económicas, sociales o culturales que encontramos en la sociedad como también en nosotros mismos. Un buen comienzo del camino hacia la participación es reconocer la actitud paternalista que nos impulsa a sentirnos tan por encima de los demás que no tenemos reparos en juzgar sus opiniones y hasta sus vidas, como si supiéramos mejor que otros cómo son las cosas, quién está en lo cierto y quién en el error. Precisamente, la ilusión de sentirnos por encima de quienes creemos que tienen que aprender de nosotros es lo que necesitamos superar para unirnos realmente con todas las almas y promover la paz y la armonía en el mundo.

La norma básica de participación con la sociedad es respetar y cumplir las leyes del país y las normas de convivencia del lugar en que vivimos; pero si bien el respeto al derecho de los demás, a los códigos de relación, a los principios de solidaridad propician una sana integración a la sociedad, la ética implícita en el Método de Cafh nos lleva más allá de cumplir normas que nos dicen qué podemos o no podemos hacer. Por eso, cuidamos de no sacar ventajas sobre otros por el solo hecho de que lo que vamos a hacer no está prohibido. Cada uno de nosotros conoce sus posibilidades y escoge cómo comportarse. Mantener una actitud abierta, pensar, sentir y trabajar para el bien común sin que sea a costa del bienestar de otros es una forma práctica de promover en nosotros una conciencia expansiva y participante.

Este proceso de expansión de la conciencia ocurre al compás de nuestra vida. Si deseamos que el esfuerzo para producirlo sea también un estímulo para quienes nos rodean, es bueno que tengamos presente que usamos menos energía, aprovechamos mejor el tiempo y resolvemos más rápido las situaciones que se nos presentan cuando respondemos con responsabilidad, eficiencia y perseverancia a las pequeñas demandas de nuestros trabajos diarios, ya sea de producción, de creación o de relación. Así como una casa se construye ladrillo por ladrillo, así las grandes obras se realizan a través de pasos cortos, firmes y seguros orientados en la dirección que se ha elegido.

La paz de nuestra alma y la paz del mundo son dos caras de una misma moneda. La una se nutre de la otra, la una define a la otra. Que a unos les vaya bien y a muchos otros muy mal, que algunos tengan mucho y muchos otros tengan poco puede aparecer, a simple vista, como bueno para los privilegiados y como malo para los que tienen menos suerte. Sin embargo, cuando comprendemos la dinámica de la vida sobre la Tierra y vemos que cada uno de nosotros es parte de un todo mayor, comprendemos que la paz duradera y real se basa en el amor, el bien y el adelanto de todos. El Método de Cafh nos señala el camino de ese bien compartido.

AMPLITUD MENTAL

14ª Enseñanza

“Desarrollar la capacidad de respetar las opiniones ajenas, de no criticar, de tener la disposición de trabajar en equipo, de reconocer el derecho de los demás a expresarse es, más que virtud, requisito necesario para gozar del derecho de participar de la reunión de almas de Cafh.” *Método, Capítulo Primero.*

“Manténganse alertas respecto de la tendencia común a criticar a quienes se muestran diferentes. La amplitud mental da la oportunidad de aprender a considerar las cosas desde diversos puntos de vista y de enriquecerse con la experiencia de otras personas, culturas y grupos étnicos. No descalifiquen por prejuicio o, simplemente, por no querer escuchar lo que duele o contradice la propia opinión. Recuerden que la historia prueba que la intolerancia, el rechazo y la indiferencia son fuerzas destructivas que traen dolor, miseria e infortunio; y que, en cambio, la tolerancia, la aceptación y el amor son fuerzas constructivas que traen paz y felicidad a cada uno y a la sociedad.” *Método, Capítulo Décimo Sexto.*

Las doctrinas espirituales describen la relación entre el alma y lo divino, exponen teorías sobre el origen y el destino del ser humano, señalan las diversas etapas por las que transita el alma al desenvolverse. Las escuelas de ascética-mística enseñan a los estudiantes diferentes ejercicios físicos y mentales, métodos de meditación y oración, y técnicas para elevar el alma a un estado sobrenatural. Pero, hasta ahora, ni las diversas maneras de describir la relación del alma con Dios ni las prácticas ascéticas y místicas han logrado que los seres humanos aprendamos a convivir en paz y armonía. Amamos a todos en nuestras meditaciones y rogamos por el bien de todos en nuestras oraciones, pero chocamos unos con otros con nuestras acciones. Los grandes maestros espirituales han enseñado que el amor a Dios se expresa sobre la Tierra en el amor entre los seres humanos y que la perfección del amor consiste en dar la vida por lo que se ama. Ellos dieron testimonio de esto con sus propias vidas. Pero quienes pensamos que seguimos sus enseñanzas solemos perseguirnos unos a otros en nombre de ese amor. La historia de la humanidad abunda, tristemente, en masacres y persecuciones hechas en nombre de Dios.

Para que podamos aprovechar la asistencia y la orientación espiritual que necesitamos para desenvolvernos tenemos que reconocer primero que necesitamos desenvolvernos. Las enseñanzas y la orientación espiritual ponen de manifiesto los aspectos sobre los que necesitamos trabajar. Pero es nuestra amplitud de miras lo que nos hace reconocer que necesitamos ayuda.

Para que nuestra fe y nuestra voluntad de desenvolvernos propicien un desarrollo espiritual armónico, libre de ensueños místicos y de concepciones rígidas que nos enfrentan y dividen en grupos antagónicos, es necesario que aprendamos a convivir y a aceptarnos los unos a los otros.

Las disquisiciones sobre el amor no siempre llevan a buen puerto, ni tampoco las consideraciones acerca de que, muchas veces, es inevitable producir sufrimiento al hacer el bien. No somos nosotros los indicados para señalar quiénes deben sufrir las consecuencias de lo que llamamos amor. Por eso, es preferible no interpretar el amor sino más bien vivirlo con simplicidad: dar amor a través de la ofrenda. Interiormente ofrendamos nuestra vida a la Divina

Madre; prácticamente la ofrendamos trabajando en forma positiva para bien de todos los seres, comenzando por trabajar en nuestra relación con ellos. Recordemos que expresamos el amor en la forma en que practicamos la aceptación de la diversidad.

Las almas no somos algo abstracto y misterioso, sino que, sobre la Tierra, somos seres humanos con virtudes y defectos, diversas opiniones, maneras de vivir y de esforzarnos; personas que todavía chocamos y luchamos entre nosotros. Como ésta es nuestra situación, trabajamos sobre nuestra relación con los demás y con la sociedad de manera de no añadir más violencia a la que ya existe; de transmutar las fuerzas negativas en aceptación, tolerancia y comprensión. En el lugar donde vivimos y nos desenvolvemos nos esforzamos para generar armonía. Este trabajo exige fortaleza y capacidad de sacrificio. Es fácil y cómodo tomar partido por una causa u otra; pero, ¿cuál es la forma de tomar partido por el bien de todos?

La aceptación del ser humano comienza con gestos concretos de amistad, solidaridad y respeto, sin discriminar por diferencias ideológicas ni por condición social, intelectual o religiosa. Desarrollamos esta actitud comenzando por la relación con nuestra familia, nuestros compañeros espirituales, nuestros compañeros de trabajo; en fin, con quienes están más cerca de nosotros en el medio en que vivimos.

Apenas prestamos atención a la calidad de nuestras relaciones comprendemos que para internalizar una actitud de aceptación necesitamos trabajar sobre nuestros hábitos de crítica y de murmuración; comprendemos que si no superamos la crítica es inevitable que tarde o temprano nos descarguemos con violencia sobre otros. Además, vemos que nuestras críticas nos hacen sentir por encima del objeto de nuestra crítica.

Para descubrir cuánto amamos observamos cuánto aceptamos. Si advertimos que criticamos sabemos que necesitamos avanzar en la aceptación. El objetivo no es llegar a estar de acuerdo con todos, sino desarrollar criterio para no prejuiciar sin comprender, para que cuando evaluemos lo hagamos con discernimiento. Esta aceptación es clave para mejorar la relación entre unos y otros.

A veces, cuando tratamos de establecer una relación espiritual, confundimos la naturaleza de la relación que buscamos con el tema de nuestras conversaciones, sin darnos cuenta que los temas que tratamos no determinan qué relación tenemos. Nuestra relación es espiritual cuando nos mueve el deseo de brindarnos, cuando no estamos pendientes de si se cumplen nuestras expectativas al relacionarnos. De no ser así, nuestras relaciones no serían más que un choque de intereses. Por ejemplo, si no recibimos la retribución que esperamos por brindar nuestro amor, nos quejamos, criticamos o rechazamos a quienes decíamos querer. No es raro, entonces, que en estos casos nos sintamos solos, ya que esa actitud nos aísla del entorno. Nuestra relación se espiritualiza cuando vemos a las personas como almas que reflejan la belleza de su individualidad, cuando nos abrimos a comprenderlas, aceptarlas y amarlas.

Para desenvolvemos, entonces, tenemos que considerar a nuestras relaciones como una unidad. Cuando decimos que sufrimos muchos problemas de relación, lo más probable es que no comprendamos totalmente nuestra actitud, ya que rara vez los problemas de relación están aislados unos de otros; por eso, no los podemos superar si los tratamos en forma aislada. Los conflictos que parecen diferentes son generalmente aspectos de una misma actitud mental. Los grandes problemas actuales de la humanidad provienen en su mayoría de problemas de relación entre los seres humanos. Hasta tanto nos decidamos a trabajar sobre nuestro estado de conciencia seguiremos sufriendo hambre, persecución, destrucción, agresión, muerte y sufrimientos causados por nosotros mismos. Quejarnos por ello es ignorar la verdadera raíz del problema:

nuestra falta de amplitud mental para aprender a relacionarnos con nuestro entorno en forma armoniosa e incluyente. Desde este punto de vista, el desenvolvimiento espiritual podría entenderse como un proceso de desenvolvimiento de la relación.

La calidad de la relación indica el grado y el tipo de unión que existe entre una persona y las demás. Quizá más que hablar de buenas o malas relaciones, correspondería referirnos al tipo de unión que se revela a través de la relación. La unión puede ser superficial o profunda, expansiva o limitante, negativa o positiva.

Generalmente entendemos por relación la forma de trato entre las personas. La relación es algo mucho más profundo; es el vínculo entre las personas. El trato podría calificarse de muchas maneras; por ejemplo, de bueno o malo. El vínculo entre nosotros, en cambio, puede ser de naturaleza muy diversa. Algunas relaciones nos ayudan a desenvolvernos; otras, en cambio, coartan nuestro crecimiento espiritual.

Tratar de perfeccionar una relación con una persona como si estuviera separada de las demás relaciones que mantenemos con otras personas sería un trabajo sin fin. Por ejemplo, si decimos que tenemos buenas relaciones con todos menos con una determinada persona, tenemos que reconocer que nuestras habilidades para relacionarnos con las personas necesitan mejorar. Si todavía esta necesidad de mejorar nuestras habilidades no se puso de manifiesto es porque sólo una persona nos contradice, ya sea con sus palabras, ya con sus opiniones o con sus actitudes. Cuando alguna otra persona haga lo mismo, chocaremos también con ella.

El desenvolvimiento de la relación lleva a una integración entre una persona y otra. Tenemos una relación con nuestros seres más queridos, otra con los no tan queridos, una diferente con los amigos, otra con los conocidos, y muchas con los desconocidos, según sus características, hábitos y tendencias. Sin embargo, cuando pensamos en un gran maestro espiritual, le adjudicamos una relación armónica y excelente con todos. Ése tendría que ser nuestro ideal. Si bien somos conscientes de que no podemos alcanzar ese ideal de un día para otro, mucho podemos hacer para lograr paz y armonía en nuestra relación con los demás, lo cual repercutiría rápidamente en nuestra paz y armonía interiores.

Cuando amamos a las almas, las aceptamos tal como son. Sin embargo, muchas veces nuestra actitud es la de querer cambiar a los que nos rodean, de manera que piensen y sientan como nosotros, y esto, en vez de unión, establece una pugna entre unos y otros. Es obvio que tampoco debemos caer en el desinterés y ser indiferentes ante lo que los demás puedan necesitar. Nuestro deseo de ayudar tiene un origen noble, pero ayudar no consiste en hacer a los otros a imagen y semejanza nuestra, sino en asistirlos para que se desenvuelvan según sus características y sus aspiraciones particulares. Para dar esa ayuda tenemos que comprender esas características y aspiraciones; para llegar a comprenderlas tenemos que comenzar por aceptarlas.

Si tenemos la intención de ayudar comenzamos por reconocer que mal podemos ayudar a otros si no sabemos convivir con ellos, aceptándolos tal como son. Convivir con quien es tolerante con uno, o con personas amigas, es fácil. Pero la calidad de la convivencia se prueba cuando tenemos que vivir con quien no concuerda con lo que pensamos, o con personas cuyo carácter nos resulta desagradable.

Cuando amamos a las almas, tratamos de no impacientarnos ni irritamos con ellas. Si advertimos que podemos perder el control optamos por cerrar los labios para no herir, hasta que volvemos a adquirir dominio sobre nosotros mismos.

Cuando amamos a las almas, las respetamos. No nos inmiscuimos en la vida de los demás, ni con nuestras opiniones ni con nuestros consejos. Sabemos que nos falta corregir bastante en nuestras propias vidas. Si alguien nos pide consejo recordamos que podemos equivocarnos, y no confundimos nuestra opinión con la verdad. Recordamos que sólo un consejo basado en el amor y en la humildad puede ser un buen consejo.

Cuando amamos a las almas, las ayudamos a vivir en paz. No aumentamos con nuestra ira o enojos la violencia ya existente. Somos conscientes de que donde hay violencia hay inconsciencia, y sólo trabajamos para despertar la conciencia.

Cuando amamos a las almas, amamos a todas ellas. Cuando no hacemos diferencias entre las almas comienza a surgir en nosotros la verdadera paz.

Nos relacionamos con la vida a través de los acontecimientos de la misma. Y esos acontecimientos están vinculados con otros seres humanos. Por eso, basta observar nuestra relación con los demás para conocer el estado de nuestra alma, nuestro desenvolvimiento espiritual y la amplitud de miras que nos mueve a actuar.

LA ASCÉTICA

15ª Enseñanza

“Con el descubrimiento de la vocación espiritual despierta el anhelo de cumplirla. Pero el alma necesita comprometerse formalmente con su vocación para poder sostener y llevar a cabo su anhelo.” *Método, Capítulo Décimo Noveno.*

Cuando nos comprometemos con nuestra vocación adoptamos un método que nos lleve a realizarla. El Método de Cafh nos da pautas y recomendaciones que configuran una ascética de vida acorde con este propósito. En esas recomendaciones encontramos prácticas que nos orientan a tomar conciencia de nuestro comportamiento y de la influencia de éste sobre nosotros mismos y sobre el entorno. Cuando reconocemos esa influencia podemos discernir cómo encauzar nuestra conducta de manera que promueva nuestro desenvolvimiento espiritual.

En las prácticas ascéticas que propone el Método distinguimos ejercicios, rutinas y hábitos.

Los ejercicios se refieren al cuerpo y a la mente.

Los ejercicios que se refieren al cuerpo se relacionan con la salud y son tanto ejercicios físicos como ejercicios de modificación de la conducta, tales como elegir cómo alimentarnos y de qué manera desarrollar nuestras actividades para llevar una vida sana.

Sobre el tema de promover nuestra salud tenemos una responsabilidad tanto personal como social. La responsabilidad es personal porque nuestro cuerpo es el vehículo con que contamos para transitar por la vida; si queremos llegar al fin que deseamos tenemos que hacernos responsables de la manera en que lo tratamos. La responsabilidad es social porque la falta de prevención, la alimentación inadecuada, los hábitos malsanos o imprudentes, producen enfermedades y discapacidades, cuando no muerte prematura, cuyo costo tiene que afrontarlo nuestra familia, nuestra comunidad y hasta la sociedad en su conjunto.

Los ejercicios mentales desarrollan la capacidad de trabajar con nuestra mente para beneficio nuestro y del medio circundante. En la medida en que adquirimos dominio sobre nuestra mente no sólo logramos dominio sobre nuestras emociones, reacciones y comportamiento, sino que también, gracias a ese dominio, paulatinamente adquirimos suficiente libertad como para distinguir nuestras opciones y escoger con sensatez tanto objetivos como la conducta a seguir.

Entre los ejercicios mentales contamos con la oración, la meditación discursiva, la meditación afectiva, el examen retrospectivo, la lectura espiritual, el estudio y el diálogo.

La oración es el medio con el cual nos relacionamos en forma íntima y libre con lo divino. La práctica de la oración nos lleva a tomar conciencia de nuestra ubicación en el contexto de la eternidad y mantiene viva nuestra vocación de desenvolvernos espiritualmente. Los miembros de Cafh acostumbramos a invocar al principio creador del universo con el nombre de Divina Madre.

La meditación discursiva es una puerta de entrada a nuestro mundo interior. Su simplicidad nos induce a expresarnos sin reservas, sin excusas, sin temor a juicios y condenas. De esa manera podemos introducirnos cada vez más profundamente en nosotros mismos y aprender a descubrir, más que a elegir, lo que realmente buscamos en la vida, para luego decidir qué estamos dispuestos a hacer para lograrlo.

La meditación afectiva nos enseña a contemplar una situación con serenidad y objetividad y, a partir de esa visualización, a generar los sentimientos que queremos experimentar en tal situación. De esa manera poco a poco adquirimos dominio sobre nuestras reacciones emocionales y, consecuentemente, sobre nuestra conducta, lo cual nos permite canalizar con provecho nuestra energía.

La meditación, en sus diversas formas, nos da la oportunidad, al comenzar el día, de considerar cómo vamos a vivirlo y cuál es el destino al que nos lleva esa forma de vivir. Y luego, durante el día, es el medio que nos induce a tomar conciencia de nosotros mismos y de lo que estamos viviendo.

El ejercicio del diálogo es interactivo y nos enseña a escuchar, a controlar la impaciencia que lleva a interrumpir a otros, a respetar sus tiempos, a validar, a pensar antes de opinar y a expresarnos sin criticar. Además, como acota nuestro tiempo de intervención, nos induce a adquirir capacidad conceptual y de síntesis.

El examen retrospectivo nos ayuda a recorrer lo ocurrido durante el día de manera de recoger el fruto de la experiencia vivida. Como no hacemos juicios sobre lo ocurrido, podemos comprender con claridad nuestras experiencias y sacar conclusiones que podemos aplicar con provecho para nuestro desenvolvimiento.

La lectura espiritual nos da ejemplos de vida para comprender más cabalmente nuestra propia experiencia y temas para reflexionar que nos inspiran y alientan en nuestro esfuerzo para desenvolvernos.

El estudio nos mantiene actualizados. Además, nos enseña a discernir entre lo posible y lo comprobable, entre opiniones y hechos, entre teorías basadas en interpretaciones y descripciones sostenidas por evidencias. De esa manera evitamos caer en extremismos, en posturas no negociables y aprendemos a pensar y a distinguir lo cierto y lo posible, lo importante y lo intrascendente.

Las rutinas son actividades programadas que se desarrollan en forma regular a lo largo del tiempo, tales como las reuniones semanales y los retiros descritos en el Método.

Las reuniones semanales dan lugar a que nos encontremos con compañeros de camino en función de un objetivo espiritual común y nos relacionemos como almas, más allá de nuestros antecedentes, posiciones y filiaciones diferentes. De esa manera, en vez de dividirnos y antagonizarnos, esas diferencias nos enriquecen al brindarnos diversos puntos de vista y variedad de experiencias. Especialmente, en las reuniones semanales nos enriquecemos al desarrollar respeto y afecto mutuos en función de un objetivo trascendente. Las reuniones semanales también nos dan tiempo para profundizar en la oración y en la comprensión de las enseñanzas; para evaluar formas de interpretar la vida; para entender lo que nos ocurre y, también, para encontrar vías apropiadas que faciliten nuestro desenvolvimiento.

Los retiros nos brindan la oportunidad de tomar distancia respecto de nuestra vida cotidiana. En ellos podemos recogernos interiormente y reflexionar sobre lo hecho, sobre nuestra situación actual en relación con nuestra vocación y nuestros objetivos. Por otra parte, como los retiros nos colocan en un contexto, ritmo y costumbres diferentes de las que estamos habituados, se nos hacen evidentes nuestros hábitos, preferencias y prejuicios. Esto nos permite discernirlos, evaluarlos y sentar las bases de nuestra futura labor sobre ellos.

Los hábitos recomendados en el Método acerca del comportamiento en diversas circunstancias de la vida nos inducen a tomar conciencia de nuestra conducta y de nuestros hábitos, a discernir

cuáles son provechosos y cuáles conviene mejorar. Si encontramos que tenemos algún hábito que nos parece perjudicial, recordamos que la manera más efectiva de superarlo es reemplazarlo con otro más beneficioso.

Los ejercicios ascéticos que presenta el Método se complementan con aspectos del comportamiento que establece el Ceremonial. Esos comportamientos nos enseñan a enaltecer momentos que son puntuales en nuestra vida diaria. Por ejemplo, a reconocer, validar y saludar con respeto a una persona cuando nos encontramos con ella, a valorar la reunión con los seres queridos y con los compañeros de camino, a reconocer con la bendición de la mesa la fortuna de poder nutrirnos, tanto con alimentos para el cuerpo como para el alma; a grabar en nuestra mente, a través de los versículos y las ceremonias, momentos cruciales de nuestro desenvolvimiento.

En suma, las recomendaciones del Método nos llevan a modelar nuestra conducta de acuerdo con nuestra vocación, de manera que lo que hacemos a lo largo del tiempo nos conduzca a realizarla tal como lo anhelamos. El Ceremonial, a través de acciones cotidianas enaltecidas por el respeto y la reverencia con que las vivimos, nos recuerda a cada paso nuestra vocación de unión con lo divino.

LA MÍSTICA

16ª Enseñanza

“Los Hijos y las Hijas de Cafh han de santificar su día...”

“Sea su primer acto al despertar una fervorosa elevación del pensamiento a la Madre Divina...” *Método, Capítulo Primero.*

Estas palabras del Método nos ayudan a contextualizar las recomendaciones que encontramos a lo largo de su texto.

Es indudable que la práctica de los ejercicios ascéticos nos ayuda a llevar una vida sana y razonablemente ordenada. Las prácticas físicas mantienen al cuerpo ágil y relativamente vigoroso, y los hábitos alimenticios saludables colaboran para prevenir enfermedades. Las prácticas mentales ayudan a mantener la mente clara y a precavernos o, al menos postergar, la declinación o la pérdida de facultades intelectuales.

Llevar una vida ordenada promueve la armonía en el hogar y aumenta la eficiencia en las actividades; hábitos de lectura y estudio amplían la visión de la realidad circundante; sensatez en la administración de los recursos previene problemas económicos e, incluso, conflictos en las relaciones interpersonales.

Observar el Método desarrolla la capacidad de poner orden en nuestra vida, un orden elegido por nosotros de acuerdo con nuestros valores y nuestro objetivo espiritual.

El esfuerzo por seguir ese orden desarrolla el dominio que tenemos sobre nosotros mismos y, especialmente, el dominio sobre nuestra mente.

Este dominio nos estimula a mantenernos conscientes de cada cosa que hacemos y, con esto, a mantener nuestra conciencia en el presente, sin olvidar el pasado ni ignorar el futuro.

Si tomamos las recomendaciones del Método sólo como disciplinas de vida, es evidente que vamos a vivir mejor. Pero la finalidad del Método apunta no sólo a una vida sana y útil, sino a que esa vida estimule nuestro desenvolvimiento en pos de la unión divina. Es decir, la finalidad del Método es mística.

El contextualizar nuestros días con la elevación de nuestro pensamiento hacia la Divina Madre, nos ayuda a mantenernos presentes de manera expansiva, no sólo en este preciso lugar y momento, sino en el ámbito de la vida en su totalidad.

El Método recomienda recordar el gran contexto de nuestra vida y reflexionar sobre el comportamiento, la alimentación, el trabajo, la relación con la enfermedad, con la muerte, etc., Estas reflexiones y la forma en que ellas influyen sobre nuestra conducta nos centran en nuestra vocación. Es decir, aprendemos a vivir en forma participativa, tanto en nuestra relación con quienes nos rodean como con la sociedad, con el mundo y con la vida.

Al mismo tiempo, al observar el Método con la intención centrada en la vocación, nos mantenemos conscientes de que todos compartimos todo, tanto lo que disfrutamos como lo que sufrimos. Aprender a estar en el presente y a participar nos estimula a salir de nuestros límites particulares para dejarnos atraer por la inconmensurabilidad del eterno presente. Como bien señala el Método en el capítulo vigésimo cuarto: “El cielo es un pedazo pequeño visto desde una ventana; pero mirado desde afuera se extiende tanto que la vista no alcanza a abarcarlo todo. Al

renunciar a su pequeño mundo, al renunciar a su problemática personal, el alma accede a la inmensidad de su realidad: es en las almas.”

Son las actividades diarias las que dan fuerza a esa expansión a través de la meditación, las lecturas espiritualmente estimulantes, las reuniones periódicas, los retiros, el estudio de las enseñanzas, la interacción con nuestros compañeros espirituales.

Es nuestra intención de unión con la Divina Madre la que nos mantiene abiertos para revisar nuestros conceptos y nuestras actitudes habituales, para ser capaces de corregir y ampliar interpretaciones que pueden haber quedado superadas por el avance de nuestra percepción y por el adelanto del conocimiento humano.

Nuestro esfuerzo para alcanzar la unión divina se centra en el desarrollo de nuestro estado de conciencia. La observancia del Método nos estimula a lograr esa expansión a través de normas simples y adecuadas a nuestra vida. Más que buscar experiencias místicas extraordinarias, el Método nos orienta a hacer extraordinaria nuestra vida a través de acciones ordinarias y, de esa manera, a avanzar en forma segura y simple en la expansión de nuestra conciencia.

La ascética sin la mística da una percepción limitada y parcial de nosotros mismos. La mística sin la ascética nos sume en ilusiones subjetivas. La unión de una y otra nos ayuda a desenvolvemos en forma armónica y expansiva.

Si la ascética es la conducta, la mística es la actitud. Si la ascética es orden, la mística es amor. Si la ascética es esfuerzo, la mística es gozo.

La unión de ascética y mística nos mantiene conscientes de la realidad de la existencia y expande nuestra conciencia para percibirla con creciente profundidad, de manera de realizar plenamente las posibilidades que nos brinda la vida. Esto brinda paz a nuestra mente y plenitud a nuestro corazón.