

PRÁCTICAS DE DESENVOLVIMIENTO

Edición 2019

© 2016 CAFH

Todos los derechos reservados

Prácticas de Desarrollo

Índice

<i>Prólogo</i>	3	La Concentración.....	42
I DARSE CUENTA.....	5	TEMAS DE MEDITACIÓN	44
¿Nos damos cuenta?	6	La Dama del Velo Negro.....	45
Gratitud.....	12	El Abismo.....	48
Empatía	15	Los Dos Caminos.....	50
Amistad	19	El Estandarte	52
Participación	21	El Templo de Oro.....	54
II PRÁCTICAS	23	El Velo de Ahehía	55
La oración.....	24	La Resurrección de Hes	58
La Meditación	29	EJERCICIOS DE DETENCIÓN I... 60	
MEDITACIONES		EJERCICIOS DE DETENCIÓN II.. 71	
METODIZADAS.....	31	Atención al método	77
Meditación Discursiva.....	32	Atención al ceremonial cotidiano y al formal	79
Meditación Afectiva	34	La orientación espiritual	82
Meditación Potencial	36	Nos damos cuenta	84
Meditación Pasiva	37	III APÉNDICE	85
Meditación Sensitiva.....	40	Amor y Renuncia.....	86

Prólogo

La palabra “desenvolvimiento” proviene de “desenvolver”: quitar una envoltura y mostrar lo que oculta. En relación con nuestra condición humana, desenvolvimiento es descubrir y desarrollar nuestras posibilidades. Como humanidad, nos hemos desarrollado en muchos sentidos, pero no en la misma medida en todos ellos. El progreso en el conocimiento, la información y el desarrollo material es innegable. También hemos logrado algunos adelantos en el área moral, pero no los suficientes como para evitar los conflictos y las tragedias que creamos entre nosotros. A veces nos decimos que si llegáramos a acordar entre todos una manera de vivir justa y equitativa lograríamos un mundo de paz y tranquilidad. Pero ese mundo será una ilusión mientras no nos demos cuenta de que el mundo que hacemos refleja lo que somos. Necesitamos trabajar en nosotros mismos para poder reconocer que los conflictos y las tragedias que sufrimos las creamos nosotros mismos. Dicho de otra forma: necesitamos tomar conciencia de lo que ya sabemos sobre las consecuencias de nuestra manera de crear, sentir, pensar y actuar para que, basados en esa conciencia, podamos usar el poder que hemos adquirido con sabiduría y compasión.

Cuando nos damos cuenta de algo se expande nuestro estado de conciencia. Esta expansión profundiza, poco a poco, nuestra noción de ser y también, poco a poco, nos induce a desarrollar una mejor relación con lo que llamamos “mundo”.

Llamamos “estados de conciencia” a las nociones que tenemos acerca de nosotros mismos y de nuestra situación en el mundo a medida que avanzamos en edad. Ese proceso es espontáneo desde el momento en que nacemos, pero es común que con el tiempo se detenga cuando consolidamos nuestra noción de ser al afirmarnos en forma casi definitiva en una serie de opiniones sobre quiénes somos como individuos y sobre el rol que tenemos en la sociedad.

La noción que tenemos de nosotros mismos se relaciona más con pertenencia que con individualidad: pertenecemos a una cultura y a un grupo con determinadas creencias, opiniones y estatus social. Una vez que logramos esa consolidación, rara vez examinamos por qué creemos lo que creemos y opinamos como lo hacemos. Incorporamos a nuestra memoria la información que recibimos sobre lo que ocurre en el mundo y nuestra situación en el universo sin que ese aumento

Prácticas de Desarrollo

de conocimiento altere en forma significativa lo que creemos que somos ni nuestra manera de pensar.

En este trabajo describiremos algunos ejercicios y prácticas para conocernos mejor a nosotros mismos y expandir nuestra conciencia. En la medida en que lo logremos podremos acordar nuestra manera de sentir, pensar y actuar a nuestro ideal de un mundo de paz y armonía.

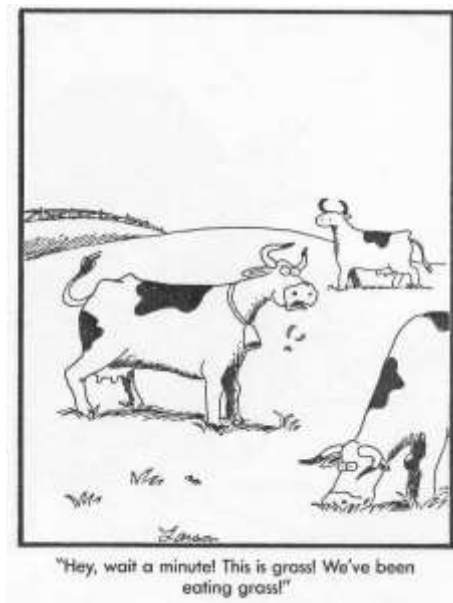
La práctica de ejercicios y el aumento de conocimiento, aunque necesarios, no nos bastan para desarrollar nuestra conciencia. Necesitamos aprender a reflexionar más profundamente sobre nosotros mismos, nuestra condición de seres humanos y nuestra situación en la vida. En otras palabras, necesitamos tomar conciencia de lo que ya conocemos y de lo que aprendemos.

Cada toma de conciencia, por pequeña que sea, significa un paso en nuestro desarrollo. Esperamos que los medios que describimos en este trabajo nos ayuden en este sentido.

J.W.

Setiembre, 2019

I DARSE CUENTA



¡Eh, esperen! ¡Esto es pasto!
¡Estuvimos comiendo pasto!

¿Nos damos cuenta?

A primera vista, hablar de darnos cuenta parece una redundancia. Ya estamos atiborrados de información, ¿de qué más tenemos que informarnos?

Es cierto, estamos muy informados, pero esto no implica que nos demos cuenta de todo lo que significa esa información. Las noticias incesantes y la rapidez con que las recibimos nos hacen difícil discernirlas y jerarquizarlas; las almacenamos en la memoria sin tomar conciencia de lo que implican.

Podemos tener una gran cantidad de información sin que por eso nuestro estado de conciencia sea más amplio que el de nuestros pensamientos y reacciones habituales; conocer no es saber. Por eso, pocas veces usamos lo que conocemos para encauzar nuestra conducta. Esto nos lleva por un largo y áspero camino de desenvolvimiento. Pareciera que necesitamos sufrir para incorporar algo valioso a nuestra conciencia.

Podemos distinguir dos clases en la información que recibimos. La explícita, dada por los medios de información y lo que estudiamos, escuchamos y vemos a nuestro alrededor. Otra clase de información es la implícita, contenida en las consecuencias que producimos en nosotros, en otros y en nuestro ambiente con nuestra manera de pensar, sentir y actuar.

La manera en que procesamos esa información implícita determina cuánta conciencia tenemos de quiénes somos, de cómo somos, del mundo que nos rodea y de nuestro lugar en él. Esa conciencia puede diferir de lo que pensamos sobre nosotros mismos, sobre la sociedad en que vivimos y sobre lo que nuestra manera de ser produce en nuestra vida y en la de los demás. Tener noticia no es suficiente para desarrollar conciencia.

Conocer es tener conocimiento de algo; *comprender* es entenderlo. En cambio, *saber* (del latín *sapere*: percibir y degustar) está, entre otras acepciones, vinculado al sabor: lo que sabemos cuando “probamos” algo, lo experimentamos, lo vivimos.

Así también lo dice un mensaje:

“...en el contexto del desenvolvimiento espiritual, comprender no es lo mismo que saber.

Prácticas de Desarrollo

“La acción de comprender es temporaria. El saber, en cambio, es un aspecto de nuestro estado de conciencia; nuestras acciones consecuentes se hacen hábito, y esos hábitos se transforman en nuestra manera de ser: la forma en que expresamos operativamente nuestro estado de conciencia. Ya no necesitamos hacer un esfuerzo para proceder como nos dicta nuestra comprensión.

“Nuestro saber se manifiesta en nuestra forma de ser y de actuar; no depende tanto de nuestra memoria mecánica para recordar lo que hemos aprendido como de nuestra memoria hecha conducta.”¹

Por eso, es importante tomar conciencia —darnos cuenta— de todo lo que implica lo que conocemos. Si no lo hiciéramos, continuaríamos viviendo como si no pudiéramos aprender, tanto de las experiencias positivas como de las tragedias que provocamos y de los males que nos causamos unos a otros.

Distinguimos dos aspectos en la noción que tenemos de nosotros mismos, de nuestro entorno, de nuestra situación en el mundo y de lo que producimos con nuestra conducta. El primero define nuestro estado de conciencia actual. Se manifiesta en nuestras preferencias y elecciones, en nuestra manera de reaccionar ante estímulos internos y externos y, especialmente, en el contenido de nuestros pensamientos habituales. Para simplificar, podemos decir que nuestro estado de conciencia se limita a lo que habitualmente tenemos en la mente.

El segundo aspecto se refiere a la información que adosamos a lo que tenemos en la mente. Por ejemplo, la que tenemos por nuestros estudios, lo que nos dicen quienes nos rodean y lo que captamos sobre la situación de nuestra sociedad y del mundo en general a través de la información que recibimos. Si bien esa información tendría que influir en la noción que tenemos de nosotros mismos y nuestra situación en el mundo, no siempre ocurre tanto como podría corresponder que ocurriera.

En cada etapa de nuestra vida asignamos valores diferentes a esa información. Tendemos a atender solo a la relacionada con lo que nos importa en el momento y a desechar lo demás. Si bien podemos recordar la información que recibimos, en la práctica pensamos y actuamos como si no existiera para nosotros.

¹ Mensajes IV - “Las Diez Palabras del Desarrollo Espiritual”, 3. Saber Querer

Prácticas de Desarrollo

Por ejemplo, cuando niños veíamos a nuestros padres salir a trabajar, regresar tarde y, además, atendernos. Pero no teníamos conciencia de qué significa trabajar y tener hijos. Atendíamos solo a lo que nos interesaba a esa edad. Cuando adultos, tomamos conciencia de esto y de otras cosas más, pero no de toda la información relevante que recibimos. Tampoco damos mucha importancia a las reacciones que provocamos en los demás y al ambiente que creamos con nuestro comportamiento. Nos acostumbramos a un cierto grado de roces y conflictos y cerramos los ojos a los efectos de nuestra conducta en el ambiente en que vivimos.

Solemos rechazar críticas y hasta buenos consejos que no validen y acepten nuestra manera de sentir, pensar y actuar. No nos damos cuenta de que lo que ocurre en nuestra relación con otros y los efectos que producimos con lo que hacemos son espejos en los que podemos ver reflejados, desde varios puntos de vista, cómo somos y cómo actuamos. Hasta las cosas que usamos nos muestran el cuidado —o falta de cuidado— con que tratamos lo que está a nuestro alcance.

Hay situaciones conflictivas en las que, si bien sabemos que somos parte, continuamos actuando como si no lo supiéramos hasta que ocurre algo, quizá doloroso, que nos hace tomar conciencia de la situación que sufrimos y de nuestra parte en ella. Pero ya no podemos hacer mucho para remediarla. Por ejemplo, cuando alguien nos dice que lo que hacemos puede dañar nuestra relación con quienes amamos quizá le respondemos que ya lo sabemos, pero continuamos haciéndolo, hasta que la ruptura es inevitable.

Hay otros casos en los que conocemos muy bien un aspecto de nuestra conducta, pero no queremos darnos cuenta de sus efectos hasta que sufrimos las consecuencias de lo que hacemos. Suele ocurrir que recién cambiamos los hábitos que nos produjeron una dolencia cuando está tan avanzada que no se puede curar. Cubrimos nuestra conciencia con subterfugios sabiendo que son pretextos. En casos como estos, para “darnos cuenta” necesitamos tomar conciencia de lo que hacemos. Esto es, internalizar lo que sabemos de manera que deje de ser algo para recordar y se integre de tal manera a nuestra noción de ser que guíe nuestra conducta.

En otras palabras, podemos hacer un aprendizaje significativo y continuo de la información que recibimos momento a momento. Un aprendizaje de esta índole

Prácticas de Desarrollo

se traduciría en un proceso ininterrumpido de ampliación de nuestra conciencia. Por cierto, lograr esto es un desafío, pero vale la pena intentarlo.

Por otra parte, consideremos cuánto nos damos cuenta de lo que somos, de nuestra situación en el mundo y, por qué no, de lo que somos en el universo.

Ya sabemos mucho sobre el espacio cósmico y la maravilla del sistema que nos rige. Pero no es frecuente que nos preguntemos a fondo sobre nuestra condición de ser diminutos astronautas en el vehículo Tierra durante el minúsculo término de nuestra vida, en comparación con la infinitud y eternidad del cosmos.

A pesar de que el misterio de la existencia es nuestro contexto real necesitamos valor para mirarlo de frente, ya que desafía nuestra percepción y nuestra inteligencia. Sin embargo, vale la pena que hagamos algo en ese sentido, no tanto para responder a la pregunta implícita en ese misterio sino para comenzar a darnos cuenta de lo que somos, de dónde estamos, y así poder actuar en consecuencia.

El proceso de tomar conciencia es gradual y depende de cuánto incorporamos a nuestra noción de ser a través de la información y los estímulos que recibimos. Especialmente, depende de nuestra voluntad de hacerlo.

Aunque seamos sabios en técnicas, artes e información, podemos ser ignorantes respecto de nuestra real situación en la vida y en la comunidad donde vivimos. Lo muestra la rigidez respecto de la noción que solemos tener de nosotros mismos, de nuestras creencias y opiniones a pesar de los problemas y situaciones difíciles que producimos entre nosotros. En este sentido, podemos ayudarnos dándonos cuenta de lo que está más allá de lo que nos interesa en el momento. Por ejemplo, las reacciones que producimos en otros con nuestra conducta o nuestro modo de ser, las barreras que ponemos entre nosotros por la dureza de nuestra manera de pensar y calificar. Y, especialmente, darnos cuenta de cuánto de lo que pensamos, sentimos y hacemos depende de la noción que tenemos de nosotros mismos.

El proceso de tomar conciencia nos muestra que nuestra noción de ser depende de lo que tenemos en la mente. Si nos mantuviéramos centrados en nosotros mismos, nuestra noción de ser sería ser-en-mi-cuerpo-en-el-pequeño-mundo que tengo en mi mente. A medida que tomamos conciencia, el mundo que tenemos

Prácticas de Desarrollo

en la mente también se expande y nuestra noción de ser se hace cada vez más profunda.

Para que esto ocurra, también necesitamos darnos cuenta de cómo nos defendemos de lo que no confirme nuestras ideas o creencias, como si fuera un ataque a nuestra identidad. No es fácil mantener la mente abierta para incorporar nuevas visiones de la realidad e, incluso, de nosotros mismos. Somos una de las tantas formas que podríamos ser si nuestras circunstancias, experiencias y educación hubieran sido diferentes; nuestra manera de pensar y de creer es solo una entre las muchas que existen en la sociedad.

¿Cómo comenzar a abrir nuestra mente y nuestro corazón? Ya podemos trabajar para crear un mundo mejor con los medios que nos han dado los adelantos en ciencia y tecnología. Pero, para lograrlo, también necesitamos tomar conciencia de cuánto nuestras creencias nos han separado y antagonizado. No nos damos cuenta de que, más allá de lo que creemos y pensamos, lo más importante es respetarnos unos a otros para abrir la vía hacia un mundo mejor.

Respecto de nuestra noción de ser, vale la pena revisarnos interiormente para sacar a luz las experiencias que modelaron nuestra forma de ser y de pensar, para tomar conciencia de las características de nuestra personalidad. A partir de allí podremos darnos cuenta de por qué somos como somos. Si logramos esa conciencia, podremos tomar distancia de lo que pensamos que somos. Esta distancia, por mínima que sea, nos lleva a descubrir en nosotros una noción de ser cada vez más profunda e inclusiva, como también amplía nuestra manera de creer y de pensar.

Por supuesto, no podemos lograr esta visión de un momento a otro; “darnos cuenta” es parte de un proceso de toma de conciencia. Al principio, darnos cuenta es solo información. Por ejemplo, al viajar en un avión ya sabemos que estamos volando; también sabemos que estamos sobre la Tierra y admiramos su paisaje. Pero lo que vemos por la ventanilla todavía no nos dice que la Tierra es nuestra casa, el hogar de todos los seres humanos. Para llegar a esa conciencia, además de darnos cuenta de nuestra situación necesitamos traspasar las barreras que solemos poner entre nosotros y los demás, como también entre lo que creemos que somos y lo que nos dice lo que sabemos del universo. *En pocas palabras, necesitamos tomar conciencia de que somos una ínfima y temporaria partícula en la infinitud del espacio y del tiempo. Y que como participamos de todo lo que existe*

Prácticas de Desarrollo

y ocurre en el mundo y en quienes lo habitan, lo que pensamos, hacemos y sentimos repercute en todos y en todo. En la medida en que logremos esa conciencia la expresaremos en nuestra conducta, para bien nuestro y el de la familia humana.

El proceso de toma de conciencia es inclusivo; cada vez que expandimos nuestra conciencia incluimos lo nuevo que cubrimos con esa expansión. Desde el punto de vista espiritual, ese proceso es místico. Lo llamamos Mística del Corazón, porque lo impulsa el amor.

A continuación trataremos cuatro temas que, aunque no siempre relacionamos con el amor, merecen nuestra atención: Gratitud, Empatía, Amistad y Participación.

Continuaremos luego con prácticas que pueden ayudarnos a desarrollar sentimientos positivos y nuestra capacidad de amar.

Gratitud

En nuestra labor para desarrollarnos no siempre incluimos la gratitud entre las virtudes que deseamos practicar. Fuera de decir oraciones de agradecimiento a Dios, la Madre Divina o a quien reverenciamos, solemos limitar la gratitud a cumplir buenas normas sociales. Por ejemplo, agradecer cuando recibimos un regalo, expresar reconocimiento cuando nos hacen un favor. Pero no siempre nos sentimos agradecidos por tener lo que nos agrada o por nuestras buenas experiencias; generalmente decimos que tenemos buena suerte, o que la merecemos.

Sentir gratitud es fundamental en nuestro proceso de desarrollo; nos induce a reconocer lo que recibimos de otros y a asumir la responsabilidad de también nosotros ayudar a otros. La gratitud nos mueve a mirar fuera de nosotros mismos, a establecer vínculos y colaborar con otros. Ya Cicerón decía que la gratitud es la más grande de las virtudes y la madre de todas las demás.

Podemos distinguir varios grados de gratitud, de acuerdo con la amplitud del contexto en el que la experimentamos. Éste puede ser reducido, como sentirnos agradecidos cuando alguien nos ayuda en lo que hacemos, o tan amplio como sea aquello por lo que sentimos agradecimiento.

A veces necesitamos tiempo para sentir gratitud. Por ejemplo, puede ocurrir que recién cuando tenemos que criar a nuestros hijos apreciemos y agradezcamos lo que nuestros padres y familiares hicieron por nosotros. Pero no solo ellos merecen nuestro agradecimiento. Si tenemos en cuenta todo lo que hemos aprendido y aprovechado a lo largo de nuestra vida, nos damos cuenta de cuán extenso es el ámbito del cual tanto hemos recibido.

Tenemos muchas razones para sentirnos agradecidos por las posibilidades, los conocimientos y los bienes que disfrutamos. Lo que sabemos y podemos realizar lo debemos a innumerables generaciones de seres humanos que generaron, poco a poco, nuestra civilización. Además, frente a lo que ahora tenemos a nuestro alcance, ¿cómo no sentir gratitud y profunda responsabilidad si tenemos en cuenta que, en la actualidad, buena parte de la humanidad carece hasta de agua potable y suficiente alimento para poder vivir, además de sufrir maltrato, discriminación, persecución y muerte?

Prácticas de Desarrollo

Por otra parte, la gratitud o la falta de ella, afecta en gran medida el trasfondo de la relación que tenemos con la vida.

Sentirnos agradecidos nos hace sentir responsables, mejora la relación que tenemos con los demás y, especialmente, la que tenemos con lo que nos ocurre a lo largo de la vida. En vez de alternar alegría por lo que nos satisface y pena por lo que nos duele, aprendemos de nuestras experiencias. Cada una de ellas, y especialmente las dolorosas, encierra una enseñanza.

Tomar conciencia de todo lo que recibimos nos induce a agradecer, por más dificultades y dolores que suframos. Este agradecimiento nos mueve a participar y trabajar para el bien de toda la familia humana.

Como la gratitud no siempre es un sentimiento espontáneo, podemos desarrollarla con algunos ejercicios de oración. Por ejemplo, orar por el bien de quienes nos ayudaron y por el de quienes lo hacen en la actualidad; en fin, tratar de tener presentes a la infinidad de seres y a sus esfuerzos, ocultos en las cosas que disfrutamos.

Pero no nos limitamos a orar y recordar; la gratitud va unida al actuar. Por ejemplo, colaborar, brindar ayuda, acompañar a otros en sus momentos difíciles, trabajar en obras de bien.

Decir “por favor” cuando pedimos algo y “gracias” cuando alguien hace algo para nosotros es un buen inicio para expresar gratitud. Pero no siempre nos damos cuenta de las veces en que no la expresamos cuando hubiéramos debido hacerlo. Quizá por atender especialmente a lo que nos ocurre o tenemos que hacer, no reparamos en lo que otros hacen por nosotros o en quienes contamos para hablarles de lo que nos interesa. Pero no solo eso tendríamos que tener en cuenta. Por más penas que nos aquejen, contemos las que no nos ocurren y tendremos muchos motivos para agradecer.

Sentir agradecimiento también es una forma de meditar. Don Santiago Bovisio decía que cuando caminaba por una vereda agradecía a quienes pusieron las baldosas, y que eso le ayudaba a darse cuenta de cuánto le faltaba para unirse a todos los que trabajaron y trabajaban para que él pudiera vivir como vivía. Esto nos dice que el agradecimiento puede ser más que un sentir y una verbalización de reconocimiento, también puede ser una apertura interior hacia los demás y

Prácticas de Desarrollo

hacia lo que recibimos de la vida. Darnos cuenta de esta posibilidad nos abre camino hacia la empatía y la participación.

Por otra parte, ya se ha comprobado que expresar gratitud, ser amable y enfocarse en el bien de los demás es beneficioso, tanto para otros como para nosotros mismos.

Empatía

No es frecuente que estemos atentos a la calidad de las relaciones que tenemos a diario entre nosotros. No nos damos cuenta de cómo nos afectamos unos a otros; nos mantenemos ausentes, sin reparar ni en el sufrimiento que ocasionamos ni el que nosotros mismos nos causamos con nuestras actitudes. Nos apoyamos en nombre, historia, conducta, posición y creencia para juzgarnos unos a otros. Todavía necesitamos profundizar en el hecho de que cada persona es, como nosotros, un ser humano individual y único. Y que cada uno tiene que vérselas con sus problemas, sus dolores, sus carencias y sus anhelos.

La toma de conciencia de lo que somos unos y otros va más allá de una comprensión; implica un proceso de unión interior que comienza con empatía.

No todos tenemos el mismo grado de empatía, éste depende de varios factores. Por ejemplo, del afecto —o falta de— que hemos recibido a lo largo de nuestro desarrollo, de los ejemplos que nos sirvieron de modelos, de la interacción social que hemos experimentado, de nuestro temperamento. Pero, cualquiera sea nuestro grado de empatía, siempre podemos desarrollarla más.

Podemos considerar la empatía desde varios enfoques. En relación con el desenvolvimiento de la conciencia distinguimos tres estados de empatía:

- . *Simpatía*: Sentir afecto por otros. También sentir lástima o alegría por lo que ocurre a otra persona
- . *Adhesión emotiva*: Sentir lo que otro siente
- . *Apertura mental*: Comprender y validar experiencias, creencias, ideas y puntos de vista de otros

La simpatía nos mueve a relacionarnos con quienes nos atraen y, en muchos casos, a alejarnos de quienes no nos resultan simpáticos o no piensan como nosotros. También nos induce a aprobar la forma de ser y lo que hacen aquellos con quienes simpatizamos y a ignorar o criticar a quienes no nos son simpáticos.

La adhesión emotiva comienza como un contagio emocional. Es evidente en los niños pequeños, cuando lloran al oír o ver llorar a otros niños. También nos ocurre cuando nos emociona lo que afecta a otros, como sufrir cuando vemos sufrir a alguien y reír cuando otros ríen.

Prácticas de Desarrollo

Una adhesión más profunda ocurre cuando nos basta saber que otros sufren para entristecernos y empatizar con ellos. Esta adhesión emotiva despierta compasión; suele estar unida a autocompasión por lo que sentiríamos si nos ocurriera lo que padecen otros, y también con alegría por no padecerlo. Si bien podemos asociar esta adhesión con una actitud paternalista, es la base de lo que comúnmente llamamos compasión.

Pero sentir compasión no nos protege de no hacer sufrir a otros, incluso a quienes compadecemos.

Puede ocurrir que empaticemos con el sufrimiento de una persona que amamos, sin darnos cuenta de lo que sufre por lo que le decimos y la forma en que la tratamos. Podemos empatizar al acompañar a un enfermo y, en otra situación, herirlo con nuestras palabras o nuestras actitudes.

Lo mismo puede ocurrir cuando nos enteramos de los sufrimientos de quienes son perseguidos o segregados. En ese momento sufrimos por ellos, pero en otros podemos tener una actitud antagónica hacia ellos por sus ideas, sus creencias o su manera de vivir. Nos resulta difícil no reaccionar en forma negativa hacia lo que no condice con nuestra manera de pensar y de sentir. En vez de aplicar discernimiento para distinguir historias y contextos, nos dejamos llevar por reacciones emotivas.

La práctica de la oración y de los ejercicios de meditación que se encuentran en este trabajo puede estimular el desarrollo de empatía.

Tener buenos pensamientos hacia otros y orar por ellos nos ayuda a vincularnos interiormente con esas personas, y también con quienes no conocemos directamente, como cuando oramos por el bien de quienes sufren en el mundo.

Los ejercicios de meditación nos ayudan a trabajar sobre nuestros hábitos y maneras de pensar para estimularnos a actuar con ecuanimidad, ampliar nuestra mente y generar en nosotros estados de empatía.

Prácticas de Desenvolvimento

Tener empatía afectiva no implica que comprendamos la perspectiva con que otra persona considera las cosas. La apertura mental ocurre cuando nos ponemos realmente en la mente y el lugar de otros. Esto nos exige dejar de lado nuestra historia, nuestras creencias, nuestra cultura y puntos de vista para poder comprender las cosas desde la historia, la cultura y la situación de otros.

En general, nos resulta más fácil reconocer la perspectiva de quienes han tenido experiencias similares a las nuestras. Tener esto en cuenta nos ayuda a comprender los puntos de vista de quienes han tenido experiencias diferentes de las nuestras.

Por otra parte, no confundamos apertura mental con adoptar, sin discernir, opiniones y criterios de otros; tal cosa sería como un contagio del cual conviene precavernos.

Los signos habituales de amplitud mental son:

- . Capacidad para comprender el estado mental de otra persona
- . Capacidad para aceptar y comprender otras opiniones y creencias

Para estimular nuestra empatía podemos hacer algunas prácticas cotidianas; por ejemplo:

- . Perdonar
- . No acusar ni hacer críticas malsanas
- . Evitar discusiones
- . Observar lo que sienten otros y las reacciones que producimos en ellos. Evidenciar que lo hemos percibido
- . Escuchar con mente abierta opiniones y puntos de vista diferentes. Evidenciar que hemos escuchado
- . Trabajar en equipo cuando sea posible

Comencemos por la primera pauta: perdonar, para que el disgusto que sentimos no se transforme en aflicción y luego en un resentimiento que amargaría nuestra vida. Esto influiría no solo en nosotros sino también en otros, ya que es común la tendencia a volcar sobre ellos lo que “no podemos perdonar”.

Pero podemos perdonar. Comencemos por darnos cuenta de que perdonar nos libera del dañino deseo de hacer justicia mientras nos intoxicamos nosotros mismos por lo que sentimos. Trabajemos entonces para tomar conciencia de cuánto

Prácticas de Desarrollo

necesitamos limpiar nuestra mente y nuestro corazón del resentimiento y el rencor. Orar por el bien de quien nos provocó aflicción es un buen comienzo para lograr perdonar.

Las pautas siguientes se basan en tener buena disposición hacia los demás —*todos* los demás— y abrirles nuestra mente y nuestro corazón, comenzando con quienes nos rodean. En cualquier circunstancia, mantener buena disposición hacia los demás nos abre camino para no herir, no criticar, escuchar y trabajar unidos y en equipo. “Buena disposición”, entonces, puede ser un mantra que nos mantenga alertas para poder expresarla con nuestra conducta. Por ejemplo, nos repetimos “Buena disposición” cuando nos encontramos con alguien que nos disgustó; también lo hacemos cuando pensamos en quienes creen o actúan en forma diferente de la nuestra. Esta práctica nos ayuda a empatizar con ellos.

Necesitamos trabajar sobre nosotros mismos para mantener vigente el desarrollo de nuestra empatía. Nos esforzamos, entonces, en percibir a las personas más allá de la afinidad que podamos sentir hacia ellas, en comprenderlas como seres humanos que, al igual que nosotros, tienen su historia, sus dolores y sus anhelos.

También nos ayuda a empatizar darnos cuenta de cómo el antagonismo y el afán por prevalecer producen los males que nos causamos. En vez de tener que sufrir por tragedias que nos obligan a tomar conciencia de algo que, si bien ya conocíamos no habíamos internalizado, comprendemos los efectos que producen nuestras acciones, pensamientos y sentimientos, y cambiamos a tiempo. Esto es, trocamos oposición y rivalidad en empatía y solidaridad.

Amistad

En general, se llama amistad a una relación afectiva entre dos o más personas. Esta relación se desarrolla de acuerdo con la edad y con el grado de amor que hemos logrado.

Cuando somos pequeños, la amistad parte de la proximidad física y la posibilidad de compartir, primero con un amigo y luego con algunos más. Se basa en entretenimiento y alegrías compartidas; por ejemplo, la de jugar en grupos. En esta etapa, la amistad nos despierta cierta empatía y nos ayuda a aprender a solucionar pequeños problemas en colaboración con uno o más de nuestro grupo.

En la adolescencia hacemos amigos de manera más espontánea; se basa especialmente en intereses comunes y no depende tanto de la proximidad física.

En la edad madura hacemos amigos a partir del afecto que damos y recibimos, de la compañía y el apoyo emocional. También suele aparecer una tensión entre la amistad y la competencia. Por ejemplo, en el trabajo, los negocios, la política, el deporte y, a veces, en el afecto. Nos resulta más fácil hacer amigos en aspectos o en áreas en los que no nos sentimos movidos a competir.

A medida que avanzamos en edad, valoramos cada vez más la amistad.

Pero si la relación con otros se basa únicamente en conveniencia, placer, afinidad de gustos, ideas, creencias, o en algo que las personas tengan en común, no llega a ser amistad. La amistad que se fortalece y perdura a través de los años se basa en valores comunes y en proyectos de vida, como lo son los de familia, de objetivos altruistas o de misión. Pero, aun esta relación puede estar a veces teñida por el interés o la conveniencia.

¿Cómo cultivar la amistad? Recordemos que la palabra “amistad” proviene de *amicus*, una variante de verbo *amare*. En otras palabras, la amistad va unida al amor. Pero, ¿a qué llamamos amor? Amor es una palabra con muchos matices y con amplia gradación de significados.

La atracción o el sentimiento de unión que comúnmente llamamos amor o enamoramiento no bastan para lograr amistad. Suele ocurrir que cuando necesitamos confiarnos con alguien recurramos a un amigo o una amiga en vez hacerlo con quien decimos amar. Necesitamos llegar más allá de la empatía emocional, de la

Prácticas de Desarrollo

atracción y aún de la apertura mental para llegar al alto grado de amor al que la enseñanza llama amistad².

Comencemos, entonces, por cultivar la amistad siguiendo algunas simples normas; por ejemplo:

- . Tratar a todos con respeto y dignidad, especialmente a los más allegados
- . Ser fieles, francos y leales con todos en las diferentes circunstancias que nos presenta la vida, especialmente en momentos difíciles para unos y otros

El Método de Cafh también nos da algunas pautas para cultivar la amistad:

“Den profundidad a la amistad cultivando los buenos hábitos, las costumbres modestas y el enriquecimiento espiritual con aquéllos con quienes se relacionan.

“Cuiden la amistad como un preciado tesoro, espiritualizándola a través de la lealtad, el afecto sano, la ayuda oportuna y el consejo honesto.

“No traten de congraciarse con otros emulando hábitos frívolos o costumbres inmodestas. Tengan como eje de su conducta la honestidad y la decencia, que son las bases del respeto por uno mismo y por el prójimo.

.....

“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.”³

² Curso Desarrollo Espiritual, 12ª Enseñanza, Los Doce Rayos del Amor

³ Método, Capítulo Decimosexto

Participación

“La participación nos lleva a reconocernos dentro de nuestro contexto. Una base sólida para el desenvolvimiento espiritual es dejar de considerarse uno mismo el centro del mundo y evaluar las dificultades y problemas propios a la luz de las carencias y problemas ajenos y mundiales. Esto se va expresando en considerar lo propio (posibilidades, dificultades, dotes, capacidades y posesiones) dentro de una visión cada vez más completa hasta que el contexto de referencia es la totalidad de la realidad.

“Participar aparece a primera vista como hacer caridad, ya que el primer paso que damos en ese sentido nos permite descubrir, en nuestro contexto inmediato, a quienes necesitan más que nosotros y más de nosotros, y nos mueve a corresponder a esa realidad. Y eso es caridad. Sin embargo, los pasos subsiguientes de la participación son mucho más que dar algo a otro —cariño, atención, recursos, tiempo—. Participar, en su más alta expresión, es abarcar el todo en el propio estado de conciencia. Como proceso, participar es borrar gradualmente los límites producidos por la separatividad, hasta poder definirnos en el contexto de toda la realidad.”⁴

El desarrollo de empatía nos abre camino hacia un estado interior de participación; en este estado, nuestra noción de ser es *ser-parte-de*.

Bien sabemos que todos somos parte de algo: cultura, familia, comunidad, país. Pero no siempre internalizamos ese saber; en otras palabras, no nos damos cuenta de esa participación. Con frecuencia salimos del escenario en el que somos actores en la vida para ponernos en una platea para mirar lo que ocurre en ella, como si fuéramos ajenos e independientes de esa acción, sin responsabilidad al respecto y con el derecho a criticar y exigir.

Una cosa es conocer que estamos en un cierto escenario y otra, muy diferente, es la de *ser-parte-de* ese escenario. Es la diferencia entre la información que recibimos sobre lo que ocurre en nuestro medio y en el mundo y la conciencia acerca de lo que nos hemos informado.

⁴ Alocuciones 1993-2000

Prácticas de Desenvolvimiento

Participar es, entonces, tomar conciencia de que somos parte de algo mayor. Primero, de nuestro entorno inmediato, luego de entornos cada vez más amplios, hacia la toma de conciencia de lo que somos en el gran entorno del tiempo y del espacio que nos contiene. Para que esto ocurra necesitamos trabajar sobre nosotros mismos para superar los instintos primarios que se mantienen en nosotros aunque tengamos altos ideales, como si en algún momento pudiéramos decir “El mundo soy yo; solo importa lo que a mí me pasa”. Por eso, tanto los códigos éticos como las enseñanzas espirituales señalan que es básico lograr suficiente dominio sobre nosotros mismos para que nuestros impulsos básicos no desvirtúen nuestro amor y nos desvíen de lo que anhelamos lograr.

¿Cómo podemos discernir si lo que sentimos o queremos hacer condice con la conciencia de ser-parte-de algo mayor que nosotros mismos? Un ejercicio que nos ayuda en este sentido puede ser el siguiente:

. Cuando algo nos impulsa a actuar o a sentir con intensidad, detenernos por un instante para descubrir si lo que nos mueve a actuar de esa manera o a sentir lo que sentimos es el instinto, el egoísmo o el anhelo de participar

Participación es un aspecto de nuestro estado de conciencia; se desarrolla por etapas, en sincronía con la expansión de nuestro amor. Cada grado de amor señala los límites de nuestra participación y de la conciencia que tenemos de lo que está más allá de nuestros amores, placeres y pertenencias. También nos muestra cuánto de la información con que contamos hemos incluido en nuestra conciencia de ser-en-el-mundo, o en la vida.

Para adelantar en ese proceso contamos con las enseñanzas, los retiros periódicos, la orientación espiritual. Si a ellos sumamos la oración, la meditación, la introspección y ejercicios como los que se encuentran más adelante, seguramente podremos avanzar en el proceso de participación y de ampliación de nuestra conciencia.

II PRÁCTICAS

La oración

A pesar de que aprendemos cada vez más cómo funcionan nuestra mente y nuestro cuerpo, nos mantenemos ignorantes respecto de lo que más nos importa: qué somos los seres humanos en esencia, de dónde venimos y qué nos ocurre cuando morimos. Esta ignorancia nos genera sentimientos que parecen contradictorios. Por un lado, temor a lo que vendrá —nuestro porvenir, la muerte— por otro, esperanza en la sabiduría de la inteligencia que nos rige. Ambos sentires nos mueven a orar; es decir, a relacionarnos interiormente con Dios. La simbología antigua⁵ llama “Madre Divina” a la manifestación de lo eterno. Las enseñanzas de Cafh usan las palabras Dios y Madre Divina en forma indistinta.

La oración es el medio más antiguo que conocemos para relacionarnos con el misterio de lo desconocido. Si bien cada creencia asigna un nombre a ese misterio, todas se refieren a un ente, inteligencia superior o conciencia cósmica que rige tanto al universo como a nuestras vidas. Quienes no se adhieren a creencias no pueden menos que reconocer que, si bien con nuestros medios actuales no podemos demostrar la existencia de una conciencia cósmica, tampoco podemos demostrar que no existe. Todo es posible.

Tanto si nos adherimos a una creencia como si no lo hacemos, todos podemos orar y reverenciar el misterio de la existencia. Esta reverencia es la esencia de la oración.

Cabe recordar lo que dicen las enseñanzas sobre la oración:

“La Oración es el medio para encontrar a Dios; la armonía entre los sentimientos del corazón y las fuerzas mentales son los elementos para alcanzarlo.”

“La Oración, entonces, es indispensable para la realización; es la palanca sobre la cual se asienta la vida espiritual y su éxito.”⁶

⁵ Ver Curso Comentarios a Simbología Arcaica

⁶ Curso Ascética Mística, 7ª enseñanza.

Prácticas de Desarrollo

“Cualquier pensamiento que asome a su imaginación, aún el más variado y material, adquiere un carácter de oración si el alma lo mira, lo analiza y le da el sentido real que tiene.”⁷

Orar nos ayuda a reconocer nuestra pequeñez en la grandiosidad de lo creado y nos marca un sendero a recorrer: el de ampliar nuestra conciencia. Por poco que podamos lograr en ese sentido, cada pequeña expansión de conciencia da sentido a nuestra vida. Y en cada uno de esos avances nos damos cuenta de aspectos de nuestra realidad a los que no dimos gran importancia hasta ese momento.

La oración nos conecta con lo divino desconocido, especialmente cuando al decir Dios, Madre Divina o la palabra que usamos para nombrar a aquello que nos trasciende, atendemos a lo que significan esas palabras para nosotros. Esa atención nos ayuda a darnos cuenta, cada vez más, de lo que decimos al pronunciarlas.

Por otra parte, recordemos que el pensamiento es energía; de acuerdo con la intención que tenemos al pensar, esa energía puede ser provechosa o perjudicial. Cuando nos mueve el amor, nuestros pensamientos son beneficiosos tanto para otros como para nosotros. Si nuestros pensamientos fueran agresivos hacia otros, también serían dañinos para nosotros. Por eso es importante mantenernos conscientes de lo que nos mueve a pensar y sentir como lo hacemos.

Cuando oramos por el bien de otros, esas oraciones nos ayudan a desarrollar empatía y a participar hasta con quienes no conocemos. Además, el tenor de esos pensamientos influye notoriamente en nuestro estado de ánimo y en nuestra salud física y mental.

La oración se puede practicar en tres formas:

- 1. Oración operativa*
- 2. Oración vocal*
- 3. Oración mental*

“La oración operativa se efectúa por una constante autodisciplina en el trabajo, haciendo de todas las obras, por la ausencia del deseo y la ofrenda humilde a Dios, una realización.

⁷ Curso El Buen Camino, 12ª enseñanza.

Prácticas de Desarrollo

“La oración vocal ayuda a elevar el pensamiento y a purificar los afectos mediante las vibraciones repetidas y prolongadas de las palabras. El valor de los cantos litúrgicos, de los himnos sagrados, de las oraciones conocidas, es indiscutible.

“La oración mental se logra por la observación continuada de las cosas externas o internas hasta llegar a fijarse en las mismas de tal modo que se conozca su esencia.” (Esto último sería un ejercicio de concentración).

“La pereza mental adquirida durante el tiempo en que no se han hecho trabajar los centros cerebrales adecuados es vencida por la aplicación constante en el ejercicio de la oración. La mente, presionada por el esfuerzo de la voluntad, aleja las ondas e imágenes negativas y traza nuevos surcos cerebrales, habituando el pensamiento a que se fije sobre asuntos divinos. Por el esfuerzo continuado las emociones vulgares se trasladan al cerebro y pierden, a la luz del análisis, su valor fundamental; el sentimentalismo es dominado y las formas imaginativas de la mente se transforman en ideales o en imágenes únicas que ayudan al ejercicio de la meditación en lugar de dañarlo con distracciones.”⁸

- . La oración operativa amplía el enfoque que solemos dar al trabajo. Es común que consideremos al trabajo como el medio para sustentar nuestra vida, aunque lo hagamos movidos por nuestra vocación artística, científica o por la de asistir a otros. O lo sentimos como una carga que deseáramos eludir. Pero podemos enfocarlo de una manera más amplia.

Démonos cuenta primero de los innumerables servicios que otros nos brindan con su trabajo: el del cajero que nos atiende, del conductor del transporte que usamos, de quienes proveen lo que compramos en los negocios, de aquellos que limpian nuestros caminos, construyen lo que necesitamos para vivir y trabajar. En fin, cada trabajo es una prestación de servicios; también nuestro trabajo lo es.

Esta toma de conciencia nos mueve a agradecer cuando recibimos un servicio y a dar un sentido noble a lo que ofrecemos con nuestro trabajo. Esto nos mueve a hacer lo mejor posible lo que tengamos que hacer y a brindarlo como

⁸ Curso Ascética Mística, 7ª enseñanza

Prácticas de Desarrollo

muestra de nuestro agradecimiento. La gratitud y la ofrenda son los pares de nuestra oración operativa.

También podemos hacer una oración de nuestra relación con lo que usamos y aprovechamos. Es común que solo prestemos atención a la utilidad que podemos darle, sin reparar en que cada objeto tiene la historia de quienes lo imaginaron y de los que lo hicieron. Podemos tomarlos como puntos de apoyo para agradecer y orar por aquellos a quienes los debemos, y no solo referirnos a los objetos; cualquier cosa que usamos tiene historias de personas. Al transitar un camino, esa senda nos conduce a las historias de quienes lo hicieron para nosotros. En fin, todo lo que nos rodea puede ser una referencia para orar y agradecer.

Otro aspecto de la oración operativa se expresa en nuestra relación con los demás. Podemos orar mucho por otros sin darnos cuenta de que no nos relacionamos bien con ellos, a veces incluso con quienes amamos.

¿Cómo podemos hacer una oración de nuestra relación con otros?

Por supuesto, esa oración se basa en que realmente nos importen los otros. La hacemos al tratarlos con respeto y amabilidad, alegrarles el tiempo en que están con nosotros sin cargarlos con nuestras penas ni inmiscuirnos en sus vidas. Al actuar así pensamos más en el bien de ellos que en nosotros mismos. Esta expresión de amor puede parecer muy simple para considerarla oración, pero basta practicarla para descubrir su profundidad.

Lo bueno de la oración operativa es que no requiere un tiempo especial para realizarla; todo lo que hacemos se transforma en oración.

- Las oraciones vocales consisten en leer o decir oraciones, como también en vocalizar himnos y mantras.

Los mantras son la repetición pausada y entonada de fonemas, sílabas, palabras o grupos de ellas que pueden tener o no significado literal. Son considerados oraciones sagradas; los que se encuentran en los Vedas tienen más de 3.000 años de antigüedad.

Prácticas de Desarrollo

En la simbología de Cafh encontramos oraciones que podemos considerar mantras. Están en Arypal⁹. Por ejemplo, el Himno a la Madre Divina, los Om y los Mantras. Algunas de estas oraciones se suelen decir antes de ir a dormir y durante los viajes.

En la oración oral también solemos decir lo que sentimos o deseamos y la intención que nos mueve a hacerlo.

- . La oración mental se puede realizar de varias maneras. La más simple es decir mentalmente las palabras que diríamos oralmente como oración. Otras formas de oración mental son la meditación y la concentración.

En relación con pensar bien, la siguiente frase de la enseñanza nos da, en forma simple, lo que podríamos llamar “regla de oro” para nuestro desarrollo:

*“La primera reforma (el primer paso en nuestro desarrollo) comienza cuando el ser humano lanza un pensamiento de amor y tras éste otro, hasta crear el hábito de pensar bien.”*¹⁰

No necesitamos dedicar tiempo para tener buenos pensamientos; cuando son nuestra manera de pensar, ellos hacen de nuestra vida una oración.

Es bueno recordar que el método para el desarrollo espiritual es individual, adecuado a las características de las personas. Las diferentes formas de orar, meditar y practicar el método responden a este principio. Podemos tender a la acción o a la introspección, al servicio o a la devoción, a la abstracción o a la concreción. Cada uno encuentra su manera de trabajar sobre sí mismo para ampliar su conciencia y así ayudar a crear un mundo mejor.

⁹ Lenguaje olvidado y de antigüedad desconocida

¹⁰ Curso El Buen Camino, 4ª enseñanza.

La Meditación

Los ejercicios de meditación de Cafh son parte de un método que conduce hacia la meditación y la contemplación.

Los ejercicios de meditación nos ayudan a conocernos a nosotros mismos, a discernir con claridad creciente y a ampliar la conciencia que tenemos de nosotros mismos y de nuestra situación en el mundo.

Además, la práctica de la meditación beneficia al cuerpo y a la mente. Por ejemplo, alivian el estrés, la ansiedad, la depresión y el dolor; también mejoran la percepción y producen bienestar y paz interior.

La meditación también nos ayuda a trabajar sobre la forma en que actuamos y nos relacionamos, de manera que nuestro comportamiento beneficie nuestra salud física y mental, y también la de quienes nos rodean.

Son varios los ejercicios que nos preparan para meditar. El más sencillo es el de la meditación leída. Elegimos un texto que nos interese y nos detenemos en cada párrafo para pensar en lo que dice; poco a poco, podemos descubrir significados que van más allá de las palabras que leemos. Este ejercicio es especial para estudiar enseñanzas.

Es común que las enseñanzas espirituales expongan ideas en forma sintética, sin elaborar mucho sobre ellas; la meditación leída nos ayuda a descubrir mayores contenidos. Es notable lo que podemos aprender cuando nos concentramos en un concepto durante un cierto tiempo. La atención que le damos lo mantiene en nuestra mente; luego, aun cuando no pensemos en ese concepto, suele volver a nosotros con comprensiones que no habíamos percibido al leerlo.

Por otra parte, necesitamos meditar para aprender a pensar. Decimos esto porque solemos confundir pensar con opinar según nuestros gustos, prejuicios y tendencias. O reducimos el pensar a recordar, asociar, proyectar deseos. Para pensar con libertad necesitamos entrenarnos en pensar. Los ejercicios de meditación nos ayudan a dar dirección y orden a nuestros pensamientos. Además, nos enseñan a trabajar con nuestras emociones, a dominar nuestro estado de ánimo y a adquirir hábitos que impulsan nuestro desenvolvimiento.

Los ejercicios de meditación son también formas de orar. Nos inducen a relacionarnos con lo que nos trasciende. También nos inducen a darnos cuenta de qué

Prácticas de Desarrollo

y cómo somos, tanto en el grupo al que pertenecemos como en la humanidad y en la vastedad del universo. Como prácticas de concentración, los ejercicios de meditación nos abren camino hacia la contemplación, un estado de conciencia que nos acerca a la Unión que tanto anhelamos.

Es bueno recordar que el motivo que nos mueve a meditar influye en sus efectos. Podemos meditar para aislarnos del mundo, para sentirnos mejor o para participar con la humanidad. Descubrir por qué meditamos es descubrir qué buscamos en la vida.

MEDITACIONES METODIZADAS

Los ejercicios de meditación que encontramos en la enseñanza de Cañ son: Meditación Discursiva, Meditación Afectiva, Meditación Potencial, Meditación Sensitiva y Concentración.

Las Meditación Discursiva, la Afectiva y la Potencial se hacen sobre temas que se corresponden con las siete etapas del desarrollo espiritual y los símbolos que encontramos en el curso "Simbología Arcaica".¹¹ Éstos se relacionan con los efectos que deseamos lograr en los ejercicios de meditación:

<i>Tema:</i> La Dama del Velo Negro	<i>Efecto:</i> Aborrecimiento
El Abismo	Desolación
Los Dos Caminos	Desapego
El Estandarte	Elección
El Templo de Oro	Consuelo
El Velo de Aehia	Gozo
La Resurrección de Hes	Arrobamiento

Estos temas también se corresponden con aspectos de nosotros mismos y también con nuestra situación en el mundo y la vida. Por ejemplo:

- . La Dama del Velo Negro se refiere a nuestro egoísmo, a nuestros instintos primarios y a los hábitos que deseamos cambiar
- . El Abismo, a nuestra situación en el mundo
- . Los Dos Caminos, a los apegos que detienen nuestro desarrollo
- . El Estandarte, a la dirección que damos a nuestra vida
- . El Templo de Oro, a nuestras aflicciones
- . El Velo de Aehia, a nuestra percepción de la vida
- . La Resurrección de Hes, a nuestra atención hacia lo divino desconocido

¹¹ Sobre el significado de esos símbolos y sugerencias para meditar sobre ellos, ver el Curso Comentarios a Simbología Arcaica.

Meditación Discursiva

La meditación discursiva es un diálogo entre nosotros y Dios, la Divina Madre o aquello que reverenciamos. Consta de tres pasos: Invocación, Silencio y Respuesta; cada paso es de 5 minutos. Al principio conviene hacer esta meditación en forma vocal; con la práctica, se logra hacerla en forma mental.

Es bueno meditar todos los días después de despertamos por la mañana, antes de que las ocupaciones diarias atrapen nuestra mente; también podemos meditar antes de descansar a la noche. Conviene hacerlo en un lugar donde podamos estar sin ser molestados ni distraídos. La postura es de sentados en forma natural, con el cuerpo relajado, la espalda erguida, la cabeza algo levantada, los brazos caídos, las manos unidas por la yema de los dedos y descansando sobre los muslos.

Luego elegimos el tema sobre el cual vamos a meditar, hacemos un momento de silencio mental y elevamos nuestro pensamiento hacia aquello que reverenciamos. Nos puede ayudar imaginar que estamos ante la divina presencia o ante lo más puro de nuestra conciencia, aquello que represente nuestros más altos valores.

La invocación ha de ser simple y clara, sin acompañarla con razones o justificaciones; no necesitamos muchas palabras para decir lo que nos pasa o deseamos lograr. La invocación tampoco ha de ser un lamento por lo que sentimos o nos ocurre. Decimos con sencillez lo que nos pasa o cómo estamos y lo que anhelamos comprender o realizar de acuerdo con el tema que elegimos para meditar. En pocas palabras, nos sinceramos con nosotros mismos sin ocultar nada; es como desnudarnos por dentro frente a aquello que reverenciamos.

Al terminar la invocación comienza el tiempo de silencio. Si no pudiéramos lograr silencio mental, tomamos distancia interior para observar lo que pasa por nuestra mente como si miráramos una película, sin dejarnos atrapar por lo que ocurre en ella, mientras estamos abiertos a la respuesta que esperamos recibir.

En el tiempo de la respuesta dejamos fluir la voz que nos llega de nuestra conciencia. En esa voz encontraremos la guía para lograr lo que anhelamos.

Al finalizar la meditación decimos Paz.

Prácticas de Desarrollo

El capítulo sobre los temas de meditación da algunas guías para tratar cada uno de los temas, tanto en la invocación como en la respuesta.

En esta meditación puede ocurrir que no tengamos una respuesta inmediata, especialmente cuando tenemos que tomar una decisión que altere nuestra vida, como la forma de realizar nuestra vocación o nuestro proyecto de vida. En estos casos conviene que continuemos meditando con el mismo propósito durante varios días. Si somos sinceros en nuestra búsqueda y estamos realmente dispuestos a hacer lo mejor que podríamos hacer, seguramente en algún momento tomaremos conciencia de la respuesta que esperamos, no necesariamente durante el tiempo de la meditación.

La meditación discursiva también puede servirnos como un momento de desahogo. En la invocación nos ponemos a los pies de aquello que reverenciamos y permanecemos allí durante un momento. Luego expresamos nuestras dificultades, problemas o dolores, sin decir lo que podríamos querer para no sufrirlos. Basta que podamos sacar de nosotros lo que nos duele y quedarnos allí, en la paz del silencio del paso siguiente. Esa paz y ese silencio nos permiten tomar distancia respecto de la situación que nos aflige, discernir mejor lo que nos ocurre y qué podríamos hacer para superarlo. En el paso de la respuesta expresamos lo que hemos comprendido.

La meditación discursiva nos ayuda desarrollar el hábito de cotejar nuestra conducta y nuestras reacciones con los valores que tenemos para nuestra vida. En otras palabras, nos acostumbra a dialogar con nuestra conciencia en cada momento que vivimos. Cuando tenemos que decidir algo o cuando reaccionamos ante algún estímulo, nos habla la voz que hemos despertado en nosotros en la meditación. Y esa voz continúa hablándonos en cada paso que damos en la vida.

Por eso, aunque hayamos logrado altos estados en otras meditaciones, es bueno volver cada tanto a la meditación discursiva, ya que en ella solo buscamos la palabra justa que aclare nuestro discernimiento.

Meditación Afectiva

La meditación afectiva tiene cinco pasos: Invocación, Cuadro Imaginativo, Sensaciones, Propósitos, Consecuencias y Resumen. Esta meditación dura media hora; la efectuamos sobre uno de los siete temas ya mencionados.

Los pasos de esta meditación espejan lo que nos ocurre cuando recibimos un estímulo. Por ejemplo: deseamos comer una fruta (Invocación); al ponerla en la boca notamos que está en mal estado (Cuadro Imaginativo); sentimos repugnancia (Sensaciones); la descartamos (Propósitos); siempre revisaremos el estado de lo que vamos a comer (Consecuencias). Esta analogía hace que esta meditación pueda servirnos para ajustar nuestra conducta, mejorar nuestros hábitos y sentir lo que queremos o necesitamos sentir en ciertas circunstancias. Por ejemplo, sentir consuelo cuando estamos doloridos, gozo cuando nos sentimos deprimidos, rechazo ante cosas que nos atraen pero nos perjudican. También podemos mejorar y cambiar hábitos que deseamos superar. Por ejemplo, reemplazar los pensamientos o sentimientos que sabemos nos dañan o dañan a otros por aquellos que deseamos tener.

En pocas palabras, la meditación afectiva nos sirve para tener mejor dominio sobre nuestra vida.

Hacemos esta meditación en forma vocal mientras la estamos aprendiendo; cuando tenemos suficiente práctica la efectuamos en forma mental. No tenemos que preocuparnos por el discurso; lo importante es decir con claridad lo que buscamos, sentimos o nos proponemos, sin demasiadas palabras ni divagaciones. Podemos repetir lo que decimos, sin temor a desvirtuar la meditación.

Antes de comenzar elegimos el tema de la meditación. En la invocación, luego de elevar el pensamiento por unos instantes, decimos lo que nos pasa y lo que deseáramos lograr a ese respecto, sin extendernos mucho.

A continuación hacemos un cuadro imaginativo que podamos asociar al tema que hemos elegido. No entramos en demasiados detalles; nos concentramos en el cuadro completo para percibir todo su mensaje, como los que nos llegan cuando miramos buenas fotografías. Como la invocación, el cuadro imaginativo es breve, basta describirlo con suficiente nitidez para que impacte en nosotros.

Prácticas de Desarrollo

En las sensaciones decimos lo que experimentamos al contemplar ese cuadro, sin divagar ni dar razones. En el paso de los propósitos decimos a qué nos mueve lo que hemos sentido, especialmente qué nos proponemos hacer para lograr lo que buscamos, de acuerdo con el tema de la meditación. En el de las consecuencias expresamos lo que hemos comprendido del cuadro imaginativo, o cómo internalizamos su mensaje. Terminamos con un breve resumen de los pasos de la meditación. Luego decimos Paz.

Meditación Potencial

Esta meditación consta de dos pasos: Invocación y Cuadro Imaginativo. En este último nos concentramos en una sola imagen todo el tiempo que nos sea posible. Contendamos lo que esa imagen tienda a producir en nosotros, ya sean emociones, asociaciones, recuerdos o ideas. Esta concentración hace que la imagen se grabe en nuestra memoria.

Al igual que las palabras, las imágenes tienen gran fuerza; bien sabemos cómo vuelven a nosotros las que nos han hecho sufrir o temer cuando las vimos. Así también ocurre con la imagen que fijamos en el Cuadro Imaginativo; trabaja por sí misma en nuestro interior. Luego hay que tratar que esa imagen vuelva a nosotros durante el día para que, poco a poco, nos haga tomar conciencia de lo que significa y de lo que exige de nosotros, tanto en conducta como en objetivos.

Por ejemplo, para aprender lo que ocasionamos con nuestras actitudes y nuestra conducta, en el cuadro imaginativo proyectamos imágenes que muestren nuestro comportamiento y las reacciones que producimos en nuestro entorno. Para desarrollar nuestro sentido de participación, las imágenes también pueden ser de lo que ocurre en nuestro contexto, como también de lo que pasa en el mundo. Ver los males que generamos nos ayuda a abrir la mente y el corazón a todo lo que sucede, ya que cada hecho que presenciamos y cada noticia que recibimos son mensajes de la vida que necesitamos aceptar, comprender y concientizar.

A veces no deseamos ver imágenes de las tragedias que producimos entre nosotros, pero si en vez de pensar que son de otros o de acusar a otros por ellas las hacemos nuestras, tomamos conciencia de que nada nos es ajeno. Esto nos mueve a asumir responsabilidad por lo que ocurre en la familia humana —somos inseparables de ella— y a hacer algo para remediar nuestros infortunios.

Meditación Pasiva

“La meditación pasiva es la que practica el ejercitante cuando por causas que no son físicas ni morales, siente un hastío creciente hacia los cuadros repetidos y los muchos discursos y palabras. La meditación es lenta y, casi sin quererlo, se detiene sobre cada palabra; cuanto menos se dice, más aprovecha.”

“Las palabras deben ser cada vez menos; en lugar de buscar frases para enriquecer el discurso, hay que tratar de eliminar todas las palabras inútiles y vanas. En el cuadro hay que procurar hacer una sola imagen y nada más que una. A veces basta una palabra para llenar todo el tiempo de la Meditación.”¹²

Al meditar en forma activa decimos las palabras como lo hacemos en el hablar corriente, ya sea las pronunciamos o las digamos mentalmente. Cuando ya tenemos cierta práctica las podemos decir de manera más pausada, prestando atención a cada una de las palabras que decimos. Poco a poco podremos descubrir la riqueza que contiene cada palabra o la asociación de ellas.

Por ejemplo, cuando en la conversación habitual decimos el nombre de una persona, ese nombre no nos significa más que un dato de referencia. Pero ese nombre es mucho más que un dato cuando lo decimos pensando en esa persona, porque establecemos un vínculo interior con ella, como si llegara a nuestra mente y nuestro corazón. Lo mismo ocurre cuando, al sumar palabras para expresar algo, prestamos atención a cada una de ellas para permitirles que nos hablen.

Recordemos que, en su mayoría, las palabras son símbolos; vale la pena intentar penetrar en lo que esos símbolos significan cuando los nombramos. Atendamos a lo que nos dicen palabras como *escuchar, participar, amar*, no en sentido literal sino en conciencia. ¿En qué medida nos damos cuenta de todo lo que decimos al pronunciarlas?

¹² Curso Ascética Mística, 8ª enseñanza.

Prácticas de Desarrollo

En la Meditación Pasiva, los pasos del ejercicio son más lentos; reducimos poco a poco la cantidad de palabras y aumentamos el tiempo entre las palabras, hasta que nos bastan unas pocas para cubrir cada paso.

Por ejemplo, cuando en la meditación decimos Madre Divina, nos detenemos en *Madre* y dejamos que entre en nosotros todo lo que esa palabra puede llegar a significar. Cuando el efecto de la palabra se desvanece pasamos a las siguientes. Esas pausas, aunque sean pequeñas, nos crean el hábito de poner atención a lo que decimos, hasta que no necesitamos decir muchas palabras para expresar lo que deseamos. Así también aprendemos a poner en algunas palabras, quizá en solo una o dos, el anhelo de desenvolvernos que decíamos iba más allá de las palabras.

Con la práctica, podemos llegar a no necesitar más que concentrarnos en una palabra para que, también poco a poco, nos revele su contenido.

En el cuadro imaginativo de la meditación afectiva nos concentramos en una sola imagen hasta que produzca una respuesta en nosotros, no en palabras sino en comprensión o en toma de conciencia.

La práctica de la meditación pasiva y, especialmente, la de concentrarnos en lo que puede revelarnos una palabra, son vías hacia la meditación y la contemplación. En ellas no hay discurso, solo atención. La clave para poder ir más allá de lo que ya tenemos en la mente es atender sin expectativas. Tener ansia por lograr algo, incluso querer comprender, es el mayor obstáculo para la contemplación y, por supuesto, para lograr la Unión.

Los ejercicios de concentración y de meditación son prácticas que preparan para meditar. Esto es, poner la atención sobre un asunto, tema, palabra o imagen hasta que nos da una respuesta o nos revela su contenido. El ejercicio de concentración implícito en la Meditación Pasiva es una vía rápida para llegar a meditar.

Por ejemplo, al meditar sobre un tema específico, dejamos de lado lo que pensamos sobre ese tema para poder ir más allá de lo que ya sabemos. Simplemente, nos concentramos en el tema y damos tiempo a nuestra mente para que haga su trabajo, sin premura ni ansiar un resultado.

Prácticas de Desarrollo

La meditación pasiva también nos ayuda a lograr poder de síntesis. Es común que, cuando deseamos decir algo, nos desviemos del tema y tengamos que retornar varias veces a lo que deseamos exponer. El hábito de prestar atención a cada palabra que decimos nos ayuda decir con pocas palabras lo que queremos expresar. Esto hace más fácil entender y recordar lo que hemos dicho. El poder de síntesis es valioso —en realidad, indispensable— en conversaciones de muchos integrantes y cuando analizamos ideas y propuestas.

Meditación Sensitiva

La meditación sensitiva tiene cinco pasos, cada uno dedicado a uno de los cinco sentidos: ver, oler, gustar, tocar y escuchar.

“Para algunas almas es muy necesaria la meditación sensitiva; el ser, tomando sus sentidos, los vigoriza y los orienta hacia su conveniencia espiritual. Si, por ejemplo, se quiere meditar sobre la rosa, míresela bien hasta que los ojos se impregnen de su belleza, aspírese su fragancia, procúrese sentir su frescura en la boca, imagínese palpar sus sedosos pétalos y escúchese el poema de un día que sólo ella sabe recitar.”¹³

La meditación sensitiva nos ayuda a usar mejor nuestros sentidos. Cuando nos concentramos en una tarea o cuando algo llama mucho a nuestra atención, en forma espontánea bloqueamos los estímulos que puedan distraernos. Si bien este mecanismo nos permite estudiar, realizar tareas delicadas, escuchar atentamente lo que otros nos dicen y disfrutar de lo que nos interesa, no nos permite percibir todo lo que nos dicen los sentidos. Por ejemplo, mientras vemos una película apasionante percibimos muy poco de lo que nos rodea, incluso el paso del tiempo. Cuando nos apasionan los colores de un paisaje quizá no escuchamos el canto de los pájaros; si solo nos interesan los pájaros, es posible que no percibamos la belleza de los árboles en los que se posan.

Fuera de los momentos en que necesitamos o queremos prestar atención solemos estar tan encerrados en nosotros mismos que no reparamos en los mensajes de nuestros sentidos. Fuera de lo que podemos percibir por medio de ellos, cada sentido nos trae uno o más mensajes. Cada cosa que vemos, oímos, olemos, tocamos, gustamos, nos dice mucho más de lo que recibimos por esos sentidos. Detrás de cada cosa que vemos o usamos está alguien que la pensó o ejecutó; detrás de las figuras de las personas que vemos o escuchamos hay seres humanos, detrás de las imágenes de la naturaleza están la belleza y la perfección de las leyes que la rigen. Nuestros sentidos no solo nos conectan con la vida sino también son vehículos para sus mensajes.

¹³ Curso Ascética Mística, 8ª enseñanza.

Prácticas de Desarrollo



Una variación de la meditación sensitiva puede ser dejar de lado las reacciones emotivas que pueden producirnos lo que percibimos y concentrarnos solo en la percepción del sentido en el que nos concentramos. Esto nos ayuda a aprender a percibir sin juzgar, algo valioso no solo en el ámbito de los sentidos sino en el que abarca todo el espectro de la percepción, como cuando vemos o escuchamos a una persona. Esta técnica consiste en internalizar lo que percibimos tal como es, sin deformarlo con nuestras reacciones emotivas. Recién después podríamos acercarnos a un juicio más o menos imparcial sobre lo que percibimos y recibir el mensaje que encierra.

Por ejemplo, al percibir un olor que nos disgusta, no juzgarlo sino concentrarnos en él; al ver algo que nos gusta dejamos de lado el disfrute y nos concentramos solo en lo que nos dice la vista. Al desechar los juicios y las reacciones que nos producen los estímulos podemos descubrir con mayor claridad qué nos dicen nuestros sentidos, ya que siempre nos envían un mensaje.

También podemos aplicar la técnica de la meditación sensitiva al cuadro imaginativo de la meditación afectiva, adecuándolo a los diferentes temas de meditación.

Por ejemplo, oler algo que nos asquea o gustar algo que nos repugna puede movernos a aborrecer; escuchar el llanto de criaturas desamparadas, a sentir desolación; el doblar de las campanas, a pena o compasión; un cántico espiritual, a elegir; el murmullo de una fuente, a sentir paz y consuelo; el perfume de una flor, a sentir gozo; el delicado roce de la brisa, a percibir la fugacidad y la eternidad del instante presente.

La Concentración

Este ejercicio consiste en fijar la vista y la atención en un punto, una figura o un objeto y concentrarnos un cierto tiempo sobre lo que miramos. Si bien es un ejercicio individual, también se puede hacer en forma colectiva. Por ejemplo, se pone un pequeño objeto en el centro de una mesa u otro apoyo, para que todos se concentren en él. Finalizado el ejercicio, cada uno evalúa su experiencia.

Los ejercicios de concentración aumentan la capacidad de mantener la atención y dan poder a nuestros pensamientos. Esto es importante, porque si no hay algo que nos llame con gran fuerza la atención —una buena película o un juego que nos apasione— no acostumbramos a mantenernos atentos más que durante unos pocos minutos. Un profesor de enseñanza secundaria decía que el promedio de atención de sus alumnos no superaba cuatro minutos. Por eso, quienes transmiten ideas y conocimientos apelan con frecuencia a recursos—ejemplos, anécdotas, humor— que atrapan la atención a lo que seguirán diciendo. Además, tratan de no extenderse más de unos veinte minutos, porque aun con esos recursos es difícil mantener la atención de la audiencia. Esto nos indica cuán necesario es practicar la concentración para no ser llevados por divagaciones mentales.

El ejercicio de concentración no se limita a prácticas específicas, podemos hacerlo en forma continua si nos esforzamos en concentrarnos con interés en cada cosa que hacemos durante el día, asunto por asunto, cosa por cosa.

Incluso podemos ejercitarnos en mantener solo una línea de pensamiento cuando conversamos, ya que es común que pasemos de un tema a otro sin reparar en que hacemos asociaciones que nos llevan a otros temas, sin acabar ninguno. Esto puede ocurrir incluso cuando nos reunimos para tratar un tema específico. A poco de comenzar solemos hacer digresiones que no solo alejan del tema sino que, a veces, nos llevan a asuntos que nada tienen que ver con el motivo de la reunión. Tomar conciencia de la forma en que se desvían nuestros pensamientos cuando necesitamos mantenerlos nos ayuda a desarrollar la atención.

Es bueno que verifiquemos el tiempo en el que podemos mantener la atención sin distraernos, porque nos estimula a dar importancia no solo a los ejercicios de concentración sino también a los de meditación; éstos también desarrollan la atención y la orientan hacia lo que realmente nos importa.

Prácticas de Desarrollo

La atención es indispensable en todos los aspectos de la vida, ya que solo atendiendo a lo que pasa y nos pasa podemos comprenderlo y aprovecharlo. Es bueno, entonces, cultivar la atención para que todos nuestros pasos nos mantengan en el sendero que hemos elegido para vivir.

Por otra parte, los ejercicios de concentración ayudan a limpiar la mente y dan lugar a que se exprese en ella una noción de ser cada vez menos condicionada.

TEMAS DE MEDITACIÓN

Comentarios aplicables a los ejercicios de meditación descritos en este trabajo

La Dama del Velo Negro

El tema *La Dama del Velo Negro* nos ayuda a dominar los impulsos y deseos producidos por los instintos primarios de autoconservación y predominio. Además, en la meditación sobre este tema trabajamos para discernir y superar lo que en nosotros traba nuestro desenvolvimiento y nuestra relación con los demás, o entorpece otros aspectos de nuestra vida. Tomar conciencia de lo que no siempre estamos dispuestos a reconocer en nosotros nos ayuda a percibir los efectos que producimos en quienes nos rodean, en nuestros trabajos y también en nuestro estado de ánimo.

Encontramos el nombre *Dama del Velo Negro* en el curso *Simbología Arcaica* de la enseñanza de Cafh. Su carácter está relacionado con la antigua creencia de que existe una fuerza maligna que se opone a la fuerza del bien que proviene de Dios. Esta creencia relaciona esa fuerza con la figura del Diablo, común a la mayoría de las religiones existentes. El Velo Negro indica que no distinguimos de dónde provienen los impulsos que nos mueven a pensar, sentir o hacer algo opuesto a lo que anhelamos realizar.

Esa fuerza maligna existe, no porque haya un Diablo sino porque la generamos con los pensamientos y sentimientos que tenemos cuando nos dejamos llevar por impulsos instintivos que nos mueven a destruirnos unos a otros. Pero así como sentir y pensar mal crea una fuerza negativa, así también creamos fuerza positiva con sentimientos de amor y participación, especialmente cuando desarrollamos empatía no solo con quienes amamos sino con cualquier persona; todos somos parte de la familia humana.

Al meditar sobre *La Dama del Velo Negro* trabajamos sobre aquello que deseamos superar en nosotros. Por ejemplo, fallas en nuestro autodomínio, impulsos por prevalecer, propósitos egoístas, deseos que nos distraen o desvían del objetivo que queremos realizar. O bien cuando nos damos cuenta de que desperdiciamos porciones de nuestra vida por no tomar conciencia, a tiempo, de lo que hacemos y de que cada momento que perdemos es irrecuperable.

Además, necesitamos reconocer cómo influimos sobre los demás con nuestra forma de ser, actuar y pensar, como también que la tendencia a preocuparnos solo por nosotros mismos contribuye a generar las tragedias que sufrimos en el mundo. Recién cuando nos damos cuenta de nuestro rol en nuestro círculo y en

Prácticas de Desarrollo

la sociedad podemos comenzar a trabajar en provecho de toda la familia humana, que es también nuestro propio provecho.

En resumen, en este tema de meditación trabajamos sobre la toma de conciencia y el aborrecimiento de:

. Nuestros impulsos instintivos

El dominio de los instintos es básico para que podamos mantener nuestro discernimiento. Aunque creamos que ya los tenemos controlados, es bueno tener presente cuán fácil es dejarnos arrastrar por el impulso sexual, la ira, el odio, el ansia de poder, de riqueza o de procurar lo que no necesitamos. Esos arranques hacen que perdamos control sobre nuestra vida y no reparemos en las tristes consecuencias que generamos para nosotros mismos, nuestros seres queridos y la sociedad.

. Nuestros hábitos mentales

No siempre nos damos cuenta de que nuestros impulsos para defender nuestras opiniones nos antagonizan con quienes no las comparten, y que nuestro dogmatismo —que pocas veces reconocemos— nos impide comprender más allá de nuestras opiniones y preconcepciones.

. Nuestros hábitos emocionales

Los desbordes emocionales pueden movernos a magnificar lo que nos ocurre o sucede a otros. Esa forma de reaccionar nos induce a juzgar y obrar en formas injustas o inapropiadas. Además, la excesiva emotividad nos hace difícil mantener serenidad interior.

. Ciertos hábitos de vida

No siempre comprendemos cuánto influyen en nosotros hábitos que hemos creado sin habernos dado cuenta, costumbres que suelen trabar nuestros proyectos y también nuestro desarrollo. Vale la pena analizarlos uno por uno, discernir sus pros y contras para cambiarlos por los que nos ayuden a vivir como deseamos y a lograr lo que anhelamos.

Por supuesto, no podemos conseguir tal autodominio en forma rápida. El objetivo de meditar sobre este tema es ayudarnos a comprender cómo influyen nuestros impulsos y hábitos en nuestra vida y en las de quienes nos rodean. Además, los propósitos que hacemos en la meditación van condicionando nuestras reacciones

Prácticas de Desarrollo

a los estímulos que nos mueven, para adecuarlas a lo que sabemos que necesitamos hacer. La meditación afectiva tiene un paso para recalcar esos propósitos, en este caso el aborrecimiento; la discursiva tiene el paso de la respuesta para inducir nuestro aborrecimiento.

¿Por qué generar aborrecimiento a lo que descubrimos que nos perjudica? Cuando nos limitamos solo a entender que algo es perjudicial para nosotros o para otros, con facilidad dejamos de lado esa información para continuar como si no lo hubiéramos entendido. A veces hacemos algo que, sabiendo que es malo para nuestra salud o nuestro bienestar, seguimos haciéndolo porque nos gusta hacerlo. Necesitamos cambiar esos gustos por una reacción rápida, como la que tenemos para evitar quemarnos. Dicho de otro modo: no solo necesitamos entender lo que nos perjudica sino también sentir profunda aversión por ello, aborrecerlo. Sentir con intensidad nos ayuda a internalizar algo que hemos entendido. A partir de allí, esa conciencia nos hace reaccionar en forma espontánea y positiva, como cuando nos movemos con rapidez para evitar un golpe, sin que necesitemos pensar para hacerlo.

El Abismo

Un abismo es una profundidad insondable, peligrosa y casi incomprensible. En la meditación, asociamos esta imagen con la penosa situación humana: ignorancia de las cuestiones fundamentales, inevitabilidad del sufrimiento, la declinación y la muerte, más los males que creamos entre nosotros. Esta meditación nos induce a revisar nuestra relación con el hecho de ser un ser humano en este mundo.

Podemos meditar sobre este tema de varias maneras. Por ejemplo, desde estos puntos de vista:

- . Nuestra soledad interior
- . Nuestra ignorancia fundamental
- . Nuestro dolor por el sufrimiento en el mundo
- . Nuestro propio dolor en este mundo
- . Nuestra participación interior con quienes sufren
- . Nuestra impotencia ante males que quisiéramos remediar

Cuando hablamos de soledad, es obvio que no estamos solos; al contrario, a menos que nos hayamos recluso para no tener contacto con otros no podemos evitar estar inmersos en una humanidad creciente en número y conflictos. Sin embargo, no podemos escapar de nuestra soledad interior. Los consejos que nos dan pueden ayudarnos, el amor que nos brindan nos alienta, pero tenemos que afrontar a solas nuestras decisiones y sus consecuencias, aunque otros quieran acompañarnos en ellas. Aun cuando nos decimos que hicimos algo porque así nos lo dijeron, seguir un consejo es decisión solo nuestra, a solas con nuestras incertezas.

Cuando sufrimos, lo hacemos a solas, aunque otros quieran consolarnos. Y frente al destino estamos a solas esperando lo que vendrá, aunque estemos acompañados.

Nos sentimos solos cuando sabemos —aunque no queramos pensar en eso— que en algún momento nos dejarán quienes amamos, sin saber cuándo.

Y solos estamos cuando nos damos cuenta de que todo el saber que tanto apreciamos y nos da seguridad se tornará obsoleto, como ocurrió siempre con el pretendido saber de las generaciones pasadas, pero que ahora esa obsolescencia ocurre con gran rapidez.

Prácticas de Desarrollo

Cuánto más solos nos sentimos cuando buscamos respuestas a preguntas fundamentales. Por más que nos aferremos a nuestro nombre, posición social y creencias, en el fondo no sabemos quiénes somos, por qué estamos donde estamos ni dónde hemos de terminar. Y aún más solos nos sentimos cuando tenemos que abrirnos camino en la vida sin saber cuál tomar. Esto nos lleva a una desolación más profunda, ya no la producida por sufrimientos sino por no saber el sentido de nuestra vida.

Pero la desolación, como efecto de esta meditación, no solo se puede producir por esa soledad sino también por los sufrimientos de otros.

En la meditación discursiva, en la invocación podemos recordar esos sufrimientos; en la respuesta, tenerlos presentes para mantenernos unidos, en desolación, con quienes no pueden evitarlos.

En la meditación afectiva sobran cuadros para producir desolación, basta mostrar las tragedias que provocamos, como también la ignorancia en que vivimos.

Cuando logramos apartar la mirada de nosotros mismos y nos atrevemos a tener en cuenta al mundo de los demás, desarrollamos empatía. Este es el comienzo de la desolación por participación. Ya no nos sentimos desolados solo por nosotros mismos ni por nuestra soledad e ignorancia, sino también por el dolor permanente de la familia humana de la que somos parte.

En estos casos, la desolación nos induce a salir de nuestro habitual encierro interior, a abrir nuestra mente y nuestro corazón para desarrollar un amor que envuelva a todo el género humano.

Los Dos Caminos

El tema Los Dos Caminos nos recuerda que hemos de desapegarnos de lo que nos quita libertad interior, incluso desapegarnos de lo que nos atrae, para poder discernir cada paso que damos en la vida, ya que en cada instante volvemos a elegir nuestro destino.

La antigua simbología nos dice que cuando despierta en nosotros el anhelo de mejorar y dar sentido a nuestra vida tenemos dos caminos ante nosotros. Uno de ellos es suave pero larguísimo; implica muchas vidas, sufrimientos e interminables experiencias para lograr, al fin, realizar el ideal soñado. El otro camino es corto pero empinado. Nos lleva con rapidez hacia el fin si trabajamos sobre nosotros mismos para expandir nuestra conciencia. No nos priva de las pruebas y los dolores propios de la vida, pero sí nos evita muchos dolores creados por nosotros mismos y nos enseña a comprender y adelantar con mayor rapidez. En suma, en este camino aprendemos a no repetir experiencias inútilmente sino a hacer de cada una ellas un nuevo paso en el desarrollo de nuestra conciencia.

¿Por qué al meditar sobre este tema buscamos desapego? Porque, así como vislumbramos el horizonte que nos atrae, así también nos detiene lo que no queremos dejar atrás. Por ejemplo, el apego a bienes y amores, el de buscar solo lo que nos dé satisfacción o placer, el de protegernos del dolor ajeno, el casi inquebrantable apego con que nos aferramos a nuestras opiniones y prejuicios. En síntesis, el hábito tan común de pensar y vivir encerrados en nosotros mismos.

Nos aterra a veces pensar en la muerte, como si no recordarla hace que no existiera o pospusiera su llegada. No sabemos si estaremos vivos en el próximo instante, o si estarán vivos quienes amamos. Nos aferramos a las cosas como si nunca tuviéramos que dejarlas y buscamos triunfos que se desvanecen con el tiempo.

Saber que siempre tenemos dos caminos ante nosotros nos hace sentir cuán sujetos estamos por nuestros apegos y por mantener la ilusión de que podremos retener lo que tenemos, lo que apreciamos, lo que amamos o creemos necesitar.

Es natural que nos apeguemos a quienes amamos, a las cosas que tenemos, al lugar en que vivimos. Esos apegos no nos detienen cuando recordamos que esos lazos son temporarios. Darnos cuenta de esto —y tenerlo presente— hace que,

Prácticas de Desenvolvimiento

en vez de sufrir o entristecernos porque todo es pasajero, disfrutemos de la intensidad de vivir cada instante del presente. Como sabemos que es único, no nos permitimos ignorarlo o dejarlo desaparecer como si fuera un desperdicio. Al prestar atención al presente irrecuperable, transformamos cada una de nuestras experiencias en un continuo “darnos cuenta” de lo que ocurre y nos ocurre. Cada instante nos brinda una enseñanza.

El devenir implica un continuo de desaparición y aparición, tanto de los instantes como de lo que experimentamos en ellos. Es, realmente, un continuo de muerte y renacimiento. Nada es permanente en el continuo del presente.

Por eso, no hemos de confundir desapego con desprendernos de lo que tenemos o con apartarnos de quienes amamos. Desapego es vencer la ilusión de que lo que tenemos y atesoramos es para siempre: la ilusión de la posesión.

Por otra parte, el desapego nos induce a darnos cuenta de que estamos en este mundo para aprender y seguir adelante.

Esto nos lleva a prestar atención a que, día a día, aprendemos al vivir, y que hemos de dejar todo lo que pretendemos asir en la vida sobre esta Tierra. Según las enseñanzas, al morir olvidamos todo: la información que hemos recibido, los estudios realizados, las experiencias vividas. Quizá lo único que permanece en nosotros es la conciencia que pudimos desarrollar a lo largo de la vida. Esto nos lleva a comprender que, si deseamos evaluar nuestra vida, además de contar las obras buenas que hemos hecho —y que vamos a olvidar— lo que nos indicaría cuánto hemos adelantado es cuánto hemos ampliado nuestra conciencia.

Sería bueno, entonces, que a veces nos detengamos para descubrir cuánto de lo que aprendimos y vivimos hemos transmutado en tomas de conciencia. Esto nos ayudaría a darnos cuenta de que nuestra vida tiene sentido.

En la meditación, en la invocación saquemos a luz nuestros apegos para ver cómo nos retienen. En la discursiva, la respuesta ha de estimularnos a desapegarnos para lograr la libertad interior que ansiamos. En la meditación afectiva, el cuadro ha de mostrar los apegos que nos sujetan e impiden realizar lo que nos proponemos. Las sensaciones habrían de centrarse en la asfixia interior en la que nos mantienen nuestros apegos. Sentir esa asfixia basta para dar fuerza al propósito de desapego.

El Estandarte

Un estandarte es un símbolo con varios significados, uno de ellos es de protección, tanto la que recibimos como la que imploramos. Quien porta un estandarte lo lleva por encima de su cabeza, como implorando al cielo. En la biblia encontramos “Yahvéh es mi bandera”, como diciendo Dios es mi amparo, mi protección.

En relación con este tema de meditación, el estandarte representa nuestro ideal: ampliar nuestra conciencia a partir de lo que hemos comprendido sobre nosotros, la vida y el mundo en las meditaciones sobre los temas anteriores.

Puede ser que no pensemos mucho sobre el sentido que damos a nuestra vida, pero hay momentos en los que nos preguntamos qué orientación le vamos a dar o si es buena la que le estamos dando. Estos momentos son buenos para comprender que podemos darle un sentido que trascienda el que ya tiene por la forma en que hemos vivido y los objetivos que nos habíamos propuesto realizar.

En la meditación, el estandarte representa el ideal que elegimos, al que deseamos subordinar nuestros intereses. Si bien ya hicimos esa elección, como las demandas de la vida nos exigen concentrarnos en lo que tenemos que hacer para responder a ellas día a día, necesitamos dedicar al menos un momento para discernir si nuestras acciones y objetivos de cada día armonizan con esa elección.

Recordemos que, nos demos cuenta o no, en cada momento nuestras acciones dan dirección a nuestra vida, no solo por lo que hacemos sino también por la manera en que lo hacemos. Es común que nos dejemos llevar por nuestro temperamento sin prestar atención a cómo éste influye en nosotros, en lo que hacemos y también en nuestro entorno. No nos resulta fácil darnos cuenta de que nuestra conducta influye en nuestro bienestar, nuestro desenvolvimiento y también en el de los demás. Necesitamos desarrollar una mirada introspectiva que nos ayude a regular lo que solemos llamar “mi manera de ser”. La meditación diaria y en especial la del Estandarte, son una manera de examinarnos retrospectivamente para comprobar o descubrir si la forma en que vivimos se corresponde con la vocación de responder a nuestro ideal. Si coinciden, reafirmamos nuestros hábitos y propósitos; si no fuera así, los corregimos de manera que lo que hagamos nos oriente hacia lo que anhelamos realizar.

Prácticas de Desarrollo

También podemos invocar para reafirmar el objetivo que damos a nuestra vida, o para descubrir el que habríamos de darle. O pedir ayuda para ser fieles a la elección que ya hemos hecho.

En la meditación discursiva, la respuesta puede ser como un redescubrimiento del ideal que nos mueve, lo que fortalece nuestra decisión de responder a él.

En la meditación afectiva, el cuadro puede mostrar cómo en cada instante se nos presentan múltiples opciones, de las cuales solo una responde a lo que hemos decidido hacer con nuestra vida. En las sensaciones percibimos la voz de nuestra conciencia que no cesa de alertarnos sobre el camino que tenemos que seguir. El propósito puede ser, por ejemplo, mantener viva esa voz, sin dejar que nuestros apegos y deseos apaguen nuestra conciencia.

El Templo de Oro

Uno de los bienes que recibimos del tema El Templo de Oro es aliento para sostenernos ante los dolores de la vida y las dificultades que tenemos para realizar lo que anhelamos. Meditar sobre este tema nos ayuda a comprender que, sea lo que fuere lo que nos pase, todo tiene sentido porque estamos al amparo de la ley que rige la existencia. En términos tradicionales, nos muestra que estamos bendecidos por aquello que es fuente de vida y sustento de todo lo creado.

Ajetreados como estamos para responder a las demandas de una vida difícil y presionados por la tensión que sufrimos por los problemas personales y sociales que nos acosan, necesitamos conseguir al menos un momento de paz. El tema El Templo de Oro responde a esa necesidad.

Así como sentimos paz cuando entramos a un lugar tranquilo y agradable, así también sentimos paz cuando mentalmente entramos en nuestro interior, ese ámbito íntimo y expansivo que es la vastedad de nuestra conciencia, inseparable de la conciencia que alienta la vida. Allí encontramos una paz interior que se expresa en consuelo. A ese ámbito interior lo llamamos Templo de Oro.

En la meditación discursiva, en la invocación dejamos de lado lo que nos turbe o preocupe para enfocar solo en la paz que deseamos lograr; en la respuesta nos dejamos llevar hacia a un sitio que nos inspire paz, y permanecemos allí, hasta finalizar diciendo Paz.

En la meditación afectiva, la invocación es similar a la de la meditación discursiva; en el cuadro imaginativo podemos vernos en un templo silencioso, o que pasamos por un atrio tras el cual el sitio es sagrado, no perturbado por lo que ocurre en el mundo. También podemos elegir una imagen que asociemos con silencio y paz de acuerdo con nuestras experiencias. Permanecemos en esa imagen imbuyéndonos de silencio y paz durante el tiempo que nos sea posible. El propósito puede ser recordar que siempre contamos con ese refugio de paz, aunque estemos tensionados; las consecuencias, que podemos lograr paz interior si nos proponemos conseguirla.

Cuando acostumbramos meditar siempre en el mismo lugar, ya contamos con un sitio que nos induce a sentirnos en paz y a profundizar en esa paz en la meditación.

Prácticas de Desarrollo

Podemos dar otro enfoque a esta meditación: aceptar lo que nos ocurre, el primer paso para lograr consuelo.

Aceptar es tomar conciencia de que lo que nos sucede o nos pueda suceder es un aspecto de la ley de la vida. Para encontrar consuelo, entonces, es preciso aceptar el momento tal como es, sin rechazarlo por no responder a nuestras expectativas o quejarnos por lo que nos hace sufrir. Tratemos de ver con serenidad las cosas como son y descansenos en la paz interior de saber que cada dolor contiene una enseñanza, y que si la aceptamos podremos comprenderla.

Por otra parte, podemos aprovechar esta meditación para fortalecernos con anticipación por lo que nos pueda ocurrir. No todo responderá a nuestras expectativas o a nuestras esperanzas. Aceptar de antemano que las cosas podrán no ser como deseamos nos ayuda, por un lado, a aceptar nuestra incertidumbre; por otro, a valorar el momento presente. Esta aceptación es paz en relación con la vida, una paz que sí podemos llamar consuelo.

En la meditación, en la invocación podemos imaginar que estamos ante una imagen que representa la ley de la vida, como la figura de la mujer sosteniendo una balanza en su mano, asociada con la justicia. En la meditación discursiva, la respuesta puede ser reconocer que hay justicia en todo lo que sucede, tanto en lo que nos pasa cuando avanzamos en edad como en lo que responde a la ley de consecuencias —si tenemos en cuenta la conciencia que hoy tenemos como humanidad, no ha de extrañarnos los sufrimientos que generamos entre nosotros.

En la meditación afectiva, el cuadro puede representar una situación que puede darnos dolor; en las sensaciones, sentir que ese dolor contiene una enseñanza; en los propósitos, comprender que esa enseñanza es aceptar lo vivido; en las consecuencias, tener paz por esa aceptación y por saber que, pase lo que nos pase, continuaremos vivimos de acuerdo con nuestros principios.

Al finalizar esta meditación podemos repetir la palabra Paz lentamente, hasta que esa paz se infunda en nosotros.

Al meditar sobre este tema podemos discernir si el consuelo que buscamos es solo para nosotros o si también buscamos consuelo para todos los seres, para proyectar nuestro consuelo sobre otros, como un manto de paz.

El Velo de Ahehía

“El Velo de Ahehía es imagen de la vida como resultado, es el efecto manifestado de una causa oculta. Todo en el Universo es imagen de la Madre Divina; desde los cuerpos siderales hasta el más pequeño granito de arena.”

14

El tema del Velo de Ahehía nos abre los ojos respecto de los límites de nuestra percepción. Si bien sabemos que no percibimos todo lo que existe, a veces sentimos y opinamos como si esa limitación no existiera. Esto nos lleva a convencernos de que las cosas son como creemos que son cuando, en muchos casos, no sabemos cómo son ni por qué son como son.

Para recorrer el Velo de Ahehía que nos oculta la realidad, el primer paso es reconocer que no sabemos realmente lo que creemos saber. Esta creencia actúa como una pantalla que nos sume en ignorancia.

Desde el punto de vista de esa ignorancia, hay varias maneras de abordar este tema de meditación. Una de ellas es prestar atención a aspectos de la vida en los que no siempre reparamos y sentir gozo al descubrir su belleza. Podemos comenzar por tomar conciencia de la hermosura y armonía de la existencia en todos sus aspectos, aun en aquellos que pueden no atraernos, causarnos disgusto o dolor.

No necesitamos ir a lugares bellos para encontrar belleza; estamos rodeados de ella. Todas las expresiones de vida son bellas, basta que les prestemos atención para descubrirlas. Para lograrlo, comenzamos por dejar de lado nuestras ideas sobre belleza y de asociarla con lo que habitualmente nos gusta. Sin embargo, cuando intentamos hacerlo no podemos dejar de sentir agrado ante lo que nos causa placer y disgusto o rechazo por lo que produce dolor. Meditar sobre este tema nos ayuda a superar esas reacciones como árbitros de lo bello y lo feo y a descubrir que todo tiene belleza. Un investigador encuentra belleza en organismos que pueden repugnarnos; otro, en compuestos que pueden dañarnos o destruirnos. El artista encuentra belleza en formas que hubiéramos descartado; el escultor, en obras a las que no les encontramos sentido; el músico, en sonidos

¹⁴ Curso Simbología Arcaica, 13ª enseñanza

Prácticas de Desenvolvimiento

diferentes de los que asociamos con música. ¿Y qué decir de la belleza de muchos aspectos de la naturaleza en los cuales no reparamos, y de la belleza de cada uno de los seres humanos? Existe belleza en todo lo que percibimos.

En la meditación discursiva, en la invocación expresamos nuestro anhelo de descubrir belleza en todos los aspectos de la vida. En la respuesta prestamos atención para encontrarla en algo que no nos interesó hasta ese momento. En sucesivas meditaciones buscamos la belleza escondida en lo que nos desagrada.

En la meditación afectiva, al principio hacemos cuadros imaginativos que nos causan gozo; luego, otros que nos resultan indiferentes. Más adelante, los que pueden desagradarnos.

En suma, el Velo de Ahehia nos mantiene conscientes de que lo que percibimos es como un velo que podemos intentar descorrer y nos enseña a gozar de la existencia en todos sus aspectos.

Por otra parte, recordemos que la simbología representa al Velo de Ahehia con figuras que simbolizan los atributos de la sabiduría, sin mostrar a quien la ha alcanzado.¹⁵ Si tenemos esto en cuenta, vemos que el efecto que buscamos en esta meditación puede tener más de un carácter. Así como podemos asociar el gozo con la alegría que sentimos ante la belleza y sabiduría de la naturaleza o frente a la vastedad del universo, también podemos tomar al Velo de Ahehia como símbolo de sabiduría. Si así lo hacemos, podemos descubrir el gozo de la serenidad que alcanza quien logra esa calidad del saber: no pierde discernimiento ni calma interior por lo que sucede o pueda ocurrir, tanto a sí mismo como a otros.

¹⁵ Ver curso Comentarios a Simbología arcaica.

La Resurrección de Hes

La enseñanza llama Hes a “la causa oculta” de la manifestación divina.

El tema La Resurrección de Hes nos orienta a ir más allá de lo que percibimos con los sentidos y a tratar de unirnos con el constante devenir; nos induce a sumergirnos, por decirlo así, en el eterno presente.

En la meditación discursiva, una buena manera de enfocar la invocación es la búsqueda del silencio interior, en pos de la conciencia de ser que está detrás de nuestros movimientos mentales y emotivos. Conviene invocar con pocas palabras, dejando buen espacio entre ellas, para dar lugar a que el silencio entre en nosotros. En el paso de la respuesta podemos imaginar una voz que nos susurra desde nuestro interior, diciendo en forma cada vez más silenciosa “aquí estoy...aquí estoy”, hasta que nos identificamos con la plenitud del silencio final.

En la meditación afectiva, un cuadro imaginativo posible es la imagen de lo que, en simbología, se llama “Tumba de Hes” (la Divina Madre dormida): una piedra cúbica negra. No tiene colores o leyendas ni contiene algo que podamos ver. El cubo simboliza el mundo material y la estabilidad; en el orden espiritual simboliza la verdad y la sabiduría. El color negro, como símbolo, tiene varias interpretaciones; en el antiguo Egipto simbolizaba la fecundidad, la vida latente.

Si bien no encontramos nada en esa imagen, la contemplamos el tiempo que nos sea posible. Sabemos que en su aparente oscuridad e inmovilidad está el germen de la vida. Seguramente aparecerán en nuestra mente pensamientos, recuerdos y quizá otras imágenes; las dejamos pasar, mientras nuestra conciencia reposa en un silencio que ellas no puedan alterar.

Por un lado, este cuadro imaginativo nos induce a percibir al espíritu o la fuerza desconocida que precede a la manifestación. Por otro, nos invita a detener nuestra mente y permanecer en silencio, como si fuéramos átomos de conciencia en la infinitud de la existencia.

Hay otros cuadros imaginativos que también nos pueden ayudar en esta meditación, por ejemplo: estoy en el espacio infinito y me acerco a una luz muy poderosa como la del sol. Soy una pequeña luz que viaja hacia ella; a medida que me acerco veo que está formada por infinidad de luces pequeñas. Cuando llego me uno a

Prácticas de Desarrollo

ellas; siento que soy parte de esa luz inmensa y potente que ilumina el espacio infinito.

El arrobamiento surge de sentirse parte del todo y de la energía creadora que llega a todo el universo. En este cuadro nos sentimos unidos a la manifestación de lo eterno; si a partir de allí nos mantenemos expectantes, podemos llegar a intuir su aspecto potencial.

La Resurrección de Hes también simboliza la realización espiritual. En la Simbología Arcaica, la imagen de este símbolo muestra a quien ha logrado esa realización, con sus atributos. Pero no aparece su rostro, ya que su individualidad está más allá de los límites de su personalidad. Si al meditar sobre este tema nos apoyamos en esta imagen, tratamos de tomar distancia de nosotros mismos en busca de lo que somos detrás de lo que aparece en nuestra mente. No hacemos esto para desvelar un misterio sino para quedarnos recogidos allí, en la aparente oscuridad del no saber. A partir de allí, expandimos una onda de amor que cubre a la familia humana y se expande hacia el misterio de la existencia.

Estos ejemplos también pueden servirnos para la meditación discursiva, cuando la hacemos sobre este tema.

No hemos de desanimarnos si no podemos avanzar con rapidez en la meditación sobre la Resurrección de Hes. De cualquier forma que la hagamos nos lleva hacia una noción de ser cada vez más profunda y más libre de las ideas que nos hemos formado sobre quiénes somos.

EJERCICIOS DE DETENCIÓN I

Los ejercicios de detención son una de las maneras de hacer introspección. Ellos nos ayudan a observar en forma objetiva nuestros pensamientos, nuestros sentimientos, nuestra conducta y a evaluar lo que observamos en nosotros y lo que producimos en nuestro entorno. Se podría decir que los ejercicios de detención son meditaciones condensadas en pocos instantes.

Examen Retrospectivo

Estamos habituados a juzgar en forma subjetiva nuestras respuestas a los estímulos que recibimos, pero quienes son testigos de esas respuestas suelen juzgarlas de otra manera. Esas discrepancias pueden producir confusión, cuando no disgusto o rencor entre nosotros. ¿Hay alguna forma de evitar confrontarnos de esa manera, o de llegar a un juicio justo acerca de unos y otros? Pocas veces la encontramos o, si la hubiera, rara vez la aplicamos.

Los ejercicios de detención pueden ayudarnos a no ser tan subjetivos, a no juzgar como sentimos o nos parecen las cosas sino a verlas en forma más aproximada a como son. Esos ejercicios consisten en detenernos interiormente para tomar distancia y contemplar con imparcialidad lo que sucede y también a nosotros mismos, sin prejuicios ni reacciones defensivas.

Como ocurre con la visión, no podemos ver mucho cuando estamos muy cerca del objeto que observamos; solo cuando nos alejamos se expande el panorama, y más aún cuanto más distancia tomamos. Tanto en situaciones de la vida como cuando atendemos a lo que nos ocurre, tomar distancia de nosotros mismos nos permite poner en un contexto más amplio lo que nos pasa y también lo que ocurre más allá de nosotros.

El examen retrospectivo nos ayuda a desarrollar el hábito de observarnos con imparcialidad y objetividad, sin dejarnos envolver por emociones por lo que nos sucede o lo que ocurre, tanto en el presente como en el pasado.

El examen retrospectivo cumple varias funciones; por ejemplo, desarrollar la memoria, mejorar nuestro dominio sobre la mente y tomar conciencia de lo que hacemos con nuestra vida.

Este ejercicio implica una detención interior. Detenemos la corriente mental que traemos del día y tomamos distancia para observar imparcialmente lo que ocurrió.

Miramos cada uno de los hechos sin calificarlos, para que nos hablen por sí mismos y nos ayuden a darnos cuenta de cómo nuestras decisiones y reacciones marcan el curso de nuestra vida. Al igual que otros ejercicios de detención, el examen retrospectivo nos muestra cómo somos y lo que hacemos con nuestra energía y nuestro tiempo.

Prácticas de Desarrollo

Este ejercicio puede llevarnos más allá cuando contemplamos un período o toda nuestra vida. Esa perspectiva nos da conciencia de ser-en-la vida, una noción de ser que se va acentuando a medida que tomamos más distancia para distinguirnos en el curso ilimitado de la existencia.

Además de hacer este ejercicio antes de dormir por la noche, también podemos hacerlo en algún momento del día, para revisar algo que ocurrió y sacar conclusiones que nos enseñen a evaluar sin juzgar.

Cuidado de la palabra

No siempre reparamos en el poder que tienen las palabras, las usamos con cierta indiferencia sin darnos cuenta de lo que producimos con ellas.

Con palabras podemos alegrar o entristecer, estimar o agraviar, respetar o despreciar, consolar o angustiar. Sin embargo, acostumbramos a usar palabras sin reparar en los efectos que creamos al hablar, especialmente cuando nos desahogamos o expresamos nuestros juicios y disgustos. Conviene, entonces, detenernos un instante antes de hablar para considerar lo que vamos a decir y el efecto que pueden producir nuestras palabras.

Para acostumbrarnos a hacer momentos de detención para pensar en lo que vamos a decir y cómo hacerlo, es bueno agregar a nuestras meditaciones algunas sobre nuestra manera de hablar. Esto nos ayudaría a tomar conciencia de cómo, con palabras y silencios, creamos el ambiente en el que vivimos y compartimos.

Además de esos momentos de detención, conviene aprender a usar pocas palabras para expresarnos, no necesitamos hacer historias para decir con sencillez lo que deseamos hacer saber. Para no abusar del uso de la palabra es bueno tener presente que, cuando conversamos, el tiempo en el que hablamos es tiempo en el que otros no pueden expresarse.

También tenemos que precavernos del contenido de lo que vamos a decir. A veces usamos la conversación para descargar sobre otros nuestros pesares y problemas, sin recordar que no tenemos derecho a cargarlos con lo que nos pesa. Si quisiéramos compartir con alguien nuestras penas conviene que, antes de hablar, le preguntemos si desea escucharnos. Si así fuera, cuando le hemos dicho lo que nos apena agreguemos algo positivo, para no dejarle una tristeza que no merece.

Es común que no solo nos sintamos movidos a compartir nuestras penas sino también nuestras alegrías. Esto es bueno hacerlo con quienes se van a alegrar por nuestras buenas noticias, pero sería egoísta y hasta cruel hacer algarabía festiva ante quienes están muy apenados; más que escuchar nuestras alegrías necesitan que escuchemos sus sinsabores.

Prácticas de Desarrollo

Un momento de detención para discernir lo que vamos a decir nos ayuda a descubrir el mundo que creamos con nuestras palabras y a usarlas bien. Esto nos hace cada vez más cautos y cuidadosos en nuestra manera de hablar.

No necesitamos dedicar un tiempo especial para practicar este ejercicio, basta que nos mantengamos atentos cuando tenemos el impulso a decir algo.

Es bueno acompañar este ejercicio con la práctica del diálogo.

El diálogo ayuda a no crear malos momentos o conflictos por lo que expresamos al hablar, como ocurriría si nos quejáramos, discutiéramos o criticáramos.

La queja se justifica cuando, por ejemplo, no recibimos un servicio que hemos pagado o cuando algo nos apena, como cuando sufre una persona querida. Pero el hábito de quejarse no necesita muchos motivos para quejas, cualquier cosa puede dar lugar a quejarse. Llevar este tema al diálogo ayuda a comprender que este hábito entristece y hasta amarga a quien lo tiene y también a quienes lo escuchan.

El diálogo también ayuda a quien tiene el hábito de discutir, porque hace evidente que es improbable que la discusión haga cambiar de opinión a quien discute, sino que, al contrario, endurece las posiciones de cada uno y hace difícil la convivencia.

Criticar es analizar un asunto o un tema con objetividad para llegar a una conclusión confiable. Esta crítica es buena y muchas veces indispensable para discernir cómo proceder. Pero este análisis requiere preparación y planeamiento para determinar el tema a considerar y el momento para hacerlo. En cambio, el hábito de criticar lleva a hacer comentarios descalificativos y hasta ofensivos hacia quien se critica. Dialogar sobre esto no solo saca a luz lo difícil que es mantener una buena relación con quien tiene ese hábito sino que hasta puede consolidar esa relación, ya que pone en evidencia cómo la afecta la crítica malsana.

Acto contrario

La práctica del acto contrario consiste en detener el deseo de hacer algo porque estamos acostumbrados a hacerlo, porque nos gusta o porque tenemos el impulso a efectuarlo aunque no responda a una necesidad.

Una de las razones para practicar el acto contrario es la de reservar energía. Usamos energía para mantener la vida del cuerpo y hacer lo que necesitamos hacer, pero también la gastamos inútilmente de varias maneras.

“Resérvese la energía de las palabras.

“La palabra debe ser la expresión clara y concisa de la idea que se quiere expresar.

“Las energías vocales se gastan con las expresiones emotivas o iracundas y con el hábito de reír o de llorar en demasía. Pero se gastan inmensamente más con la murmuración y la mentira.

“Por eso se debe hablar poco, o hablar de modo que la palabra sea fuente de bien y contribuya a la realización de la Gran Obra.

“Resérvese también la energía visual. Por los ojos escapa continuamente gran cantidad de energía.

“Un ejercicio útil para el estudiante que desea aprender a refrenar sus ojos consiste en que todas las noches cuente el número de rostros que ha visto durante el día.

“Además, habituando los ojos a la discreción, se aprende paulatinamente a dirigir la atención hacia el interior, hacia el ser mismo.”¹⁶

Otra razón para practicar el acto contrario es la de aprender a detener nuestros impulsos para poder discernirlos y tener mejor dominio sobre nuestras reacciones y nuestra conducta.

“Controlar y medir todos los actos, privarse de lo más agradable, tener medida y discreción en la satisfacción de las necesidades fundamentales, vigilar los pensamientos y las palabras, es ahorrar fuerzas preciosas.”¹⁷

¹⁶ Curso Desarrollo Espiritual, 5ª enseñanza

¹⁷ Curso Desarrollo Espiritual, 9ª enseñanza.

Prácticas de Desenvolvimiento

Tenemos que reconocer cuán dominados estamos por el hábito de hacer o buscar lo que nos gusta y de rechazar lo que no nos atrae o disgusta. Pero no podemos evitar aspectos de la vida que no quisiéramos sufrir, muchos de los cuales resultan de hacer solo lo que nos place. Son siempre circunstancias que tenemos que enfrentar aunque hagamos todo lo posible para postergarlas.

Por más que cuidemos nuestra salud no podemos evitar las enfermedades, la declinación y la muerte. Tampoco podemos evitar que las sufran quienes amamos. Desde el punto de nuestra salud mental y emocional, necesitamos aprender a afrontar las situaciones dolorosas o desagradables para estar preparados cuando ellas lleguen. La práctica de actos contrarios nos ayuda en este sentido, como también a superar temores.

Por supuesto, no hemos de hacer cosas que impliquen riesgos innecesarios, pero sí es bueno que nos atrevamos a hacer lo que quisiéramos o necesitamos hacer pero no nos atrevemos a efectuar por temor a lo que otros dirán o porque tememos hacerlo. Basta comenzar a enfrentar esos temores haciendo pequeños actos contrarios a nuestra tendencia a retraernos o a huir de lo que nos atemoriza.

Todas las circunstancias, tanto las placenteras como las dolorosas, son parte de la vida. Por supuesto, no se trata de alegrarnos por lo que nos disgusta, pero sí acostumbrarnos a no hacer siempre lo que nos place, para mantener un mínimo de equilibrio en nuestra relación con lo que ocurre en la vida.

Practicar actos opuestos a los que haríamos en forma espontánea, sin pensar en lo que hacemos, nos entrena para lograr tal equilibrio. No necesitamos tener un plan para esa práctica. Hay innumerables situaciones en las que podemos hacer algo diferente de lo que nos gusta sin que esa elección perjudique lo que vamos a hacer. Por ejemplo, no siempre elegir las comidas que nos gustan, no insistir en ir a donde quisiéramos cuando nos proponen dirigirnos a otro lugar, callarnos cuando quisiéramos discutir —sin discutir por dentro—, salir con alguien con quien no tenemos afinidad, acompañar a un enfermo cuya vista nos hace sufrir.

Cuando nos habituamos a practicar actos contrarios, por pequeños que sean, nos damos cuenta de cuánto disminuyen nuestros temores y cuánto aumenta la confianza que tenemos en nosotros mismos. También nos damos cuenta de la libertad interior que logramos para enfrentar la vida.

Prácticas de Desarrollo

Este ejercicio tampoco necesita que le dediquemos tiempo extra, ya que se trata de discernir con buen criterio lo que vamos a hacer en cada momento.

Tomarnos una fotografía mental

Este ejercicio consiste en tomar fotografías mentales de nuestro comportamiento; es como tomarse una *selfie* con la mente. Lo practicamos en cualquier momento, tanto cuando estamos solos como acompañados. Así como cuando miramos con atención una fotografía podemos decir mucho sobre lo que vemos en ella, así también ocurre cuando tomamos una fotografía mental de nuestra conducta y nuestras posturas.

Estamos acostumbrados a hacer un ejercicio parecido cuando observamos el comportamiento de los demás. Nos hacemos una idea de cómo son las personas según vemos cómo actúan y nos apoyamos en esa idea para evaluarlas y definir-las. No nos toma mucho tiempo hacerlo, lo logramos con uno o dos vistazos. Así también, cuando nos tomamos fotografías mentales aprendemos mucho sobre nuestro comportamiento y los motivos que damos para que otros piensen como piensan sobre nosotros. Recordar que es fácil ver la paja en el ojo ajeno y difícil ver la viga en el propio nos ayuda en este ejercicio.

También es bueno tomarnos fotografías mentales en momentos que nos parecen intrascendentes, de rutina. Nos alejamos interiormente de nosotros mismos para mirarnos como lo harían otras personas. Solo nos observamos, sin evaluarnos; lo que vemos de nosotros habla por sí mismo.

Otros momentos de detención pueden ser cuando entramos en nuestras habitaciones o a nuestros sitios de trabajo. Observamos el lugar como si fuéramos una visita. La forma en que disponemos y dejamos las cosas nos dice mucho sobre nuestros hábitos, así como lo que vemos en los lugares de los demás nos dice mucho sobre ellos.

Si no podemos tomarnos una fotografía mental cuando nos convendría tomarla, podemos hacerlo en otro momento del día, o antes del examen retrospectivo. Hacemos una imagen mental de algo que nos afectó o afectó a otros en forma inusual y la mantenemos el tiempo suficiente como para poder discernir con claridad lo ocurrido y nuestra parte en ello.

Autoevaluación

Podemos considerar la autoevaluación como un acto contrario porque solemos resistirnos a hacerla, especialmente si tenemos que efectuarla ante otros. Es importante descubrir el porqué de esa resistencia, ya que puede revelar aspectos nuestros que necesitaríamos reconocer y trabajar sobre ellos.

El ejercicio de autoevaluación es un momento de detención para observarnos en forma objetiva y hacer juicios tan imparciales como nos sea posible sobre lo que vemos en nosotros y en lo que producimos por nuestra manera de ser y de actuar. Por ejemplo, evaluamos cómo nos relacionamos con familiares, amigos y extraños; cómo cumplimos con nuestras responsabilidades, nuestros compromisos, nuestra vocación. Especialmente, es importante que hagamos autoevaluación de aspectos en los que sabemos tenemos conflictos o en los que otros nos dicen que los tenemos. Conviene que nuestras autoevaluaciones sean consistentes en el tiempo para poder observar cómo evolucionan nuestras respuestas en ellas. Si las hiciéramos sobre temas diferentes de los que necesitaron nuestra atención, dejaríamos sin efecto las autoevaluaciones desde el punto de vista del progreso.

También es bueno hacer autoevaluaciones periódicas respecto de las decisiones que ya hemos tomado, para saber si se corresponden con el ideal o el objetivo que hemos elegido realizar. Anualmente podemos hacer autoevaluación de nuestra vida.

Para que este ejercicio nos de buenos resultados, necesitamos reconocer primero nuestras limitaciones. Por más que seamos eficientes y exitosos en algunas áreas, no es común que lo seamos en muchas, y menos aún en todos los aspectos de nuestra vida. Tener limitaciones no es un defecto, es natural en nuestra condición humana.

Además de aceptar que somos limitados, conviene que reconozcamos con claridad en qué lo somos. No sea que cuando alguien nos señale algo que podríamos mejorar no lo aceptemos y continuemos actuando como si fuéramos excelentes en el área en la que nos llamaron la atención.

Por otra parte, cuidemos de sentirnos siempre contentos con la manera en que somos y actuamos, no sea que esa visión optimista sea porque no nos importa

Prácticas de Desarrollo

que nuestra manera de ser perturbe a otros o afecte negativamente nuestras responsabilidades y trabajos. Por eso, cada vez que escuchemos una crítica o nos hagan alguna observación, vale la pena detenernos un momento, separarnos interiormente de la situación para poder observarla con objetividad y discernir lo que necesitamos aprender y aplicar en esos casos.

No esperemos sentirnos muy felices con el resultado de nuestras autoevaluaciones, siempre encontraremos algo que necesitamos mejorar o cambiar. Estos descubrimientos sí tendrían que darnos alegría, ya que nos señalan con bastante acierto lo que podríamos hacer para continuar con esperanza nuestro camino.

Tampoco tenemos que desanimarnos cuando nos critican; al contrario, las críticas nos permiten aprender sobre nosotros mismos. Hasta tendríamos que pedir las y agradecer a quienes nos las hacen. Quienes se relacionan con nosotros siempre nos están evaluando —mientras nosotros también los evaluamos— y ven en nosotros aspectos que no esperábamos o no admitíamos tener; es bueno que los reconozcamos y trabajemos sobre ellos.

EJERCICIOS DE DETENCIÓN II

Detenernos interiormente para observar el discurrir de nuestra mente y su efecto en lo que sentimos

Esta detención nos es útil cuando buscamos distracciones porque estamos aburridos o desganados, porque nos parece que no pasa nada donde estamos, porque no podemos soportar estar solos o porque lo único que podemos hacer en esos momentos es esperar, como cuando esperamos que nos atiendan en el consultorio del médico o viajamos en medios de transporte. Observemos entonces el divagar de nuestra mente y las emociones que sentimos sin dejarnos llevar por ellas. En vez de decir “pienso esto” o “siento esto”, tomamos distancia para poder decir “éste es un pensamiento”, “éste es un sentimiento”. Cuando dejamos de identificarnos con lo que sentimos y pensamos podemos saber mejor cómo pensamos y sentimos. Por otra parte, esta forma de relacionarnos con lo que ocurre en nuestra mente nos induce a profundizar nuestra noción de ser más allá de lo que habitualmente pensamos y sentimos que somos.

Este ejercicio también nos ayuda a no huir de lo que debemos confrontar; por ejemplo, la soledad y el silencio. También nos puede revelar el porqué de esas huidas y ayudarnos a superarlas. Cualquiera sea la razón de nuestras huidas, vale la pena acostumbrarnos al silencio y también a la soledad, porque nos ayudan a comprender que buena parte de las cosas que hacemos son solo distracciones para no pensar ni enfrentar los desafíos que necesitamos reconocer y superar.

Detener la reacción emocional

Practicamos este ejercicio cuando lo que sentimos nos estimula en forma más intensa que la habitual, ya que es cuando más tendemos a hacer juicios subjetivos sobre lo que ocurre y a responder en forma impulsiva.

Si algo nos irrita nos disgustamos; si nos encanta, tendemos a exaltarnos. Éstas son reacciones naturales y espontáneas, pero nos dan una información cargada con juicios. El ejercicio consiste en calmar nuestro ánimo, detener nuestros juicios, alejarnos interiormente de la situación que los provoca y observar lo que nos ocurre.

Por ejemplo, en vez de pensar “*me siento mal*” pensamos como quien nos ve desde afuera: “*se siente mal*”, en vez de pensar “*estoy saltando de alegría*” pensamos “*se siente excitado*”. Esto es más que un juego de palabras, es vernos como otros dicen lo que ven en nosotros en esos momentos. Al observarnos como lo hace alguien que nos mira podemos evaluarnos desde ese punto de vista. Esto nos ayuda a lograr serenidad y buen discernimiento cuando tendemos a perderlos.

Detener juicios sobre otros

Otras ocasiones en las que es bueno detenernos interiormente son cuando hacemos juicios sobre alguna persona.

Al encontrarnos con alguien por primera vez hacemos un juicio espontáneo sobre esa persona. Luego ese juicio se va componiendo de acuerdo con la interacción que tengamos con ella y pronto se consolida en una sólida opinión sobre esa persona. Más adelante, cuando nos encontramos con esa persona ya no la vemos como es en ese momento sino según el juicio que ya hicimos sobre ella y, cada vez que volvemos a verla o a pensar en ella solemos asociarla con ese juicio, no importa cuán subjetivo e incompleto sea.

Todos tenemos experiencia en esto. ¿Cuántas veces hemos deseado que quien nos encuentra nos vea como somos y no como alguna vez pensó que éramos por algo que hicimos o dijimos y que, para nosotros, se limitó a ese momento y nada más?

Este ejercicio consiste en detener el juicio y mirar a la persona como si fuera la primera vez que la vemos aunque la conozcamos desde hace tiempo. Esto nos ayuda a descubrirla tal cual es en ese momento. Por ejemplo, cuando alguien nos dice algo, en vez de pensar “siempre habla de lo mismo”, concentrémonos en lo que nos quiere decir en ese momento y comprendamos por qué nos lo dice.

Detener las excusas

Es bueno tener presente la diferencia entre excusarnos, justificarnos y dar excusas.

Nos excusamos cuando reconocemos con humildad un error y pedimos disculpa en forma expresa. Nos conviene hacer de ese reconocimiento el punto final de una experiencia que nos dolió, para poder transformar nuestro error en un aprendizaje que nos ayuda a no repetirlo —y no mirar hacia atrás, para no cargarnos con culpas—.

Una justificación es aceptable cuando hay razones claras que la validen; además, en muchos casos tenemos la obligación de darla, como cuando hay que justificar una falta por enfermedad en el empleo. Damos excusas, en cambio, cuando queremos eludir una obligación o una censura merecida.

Es corriente que demos excusas tanto a otros como a nosotros mismos cuando sabemos bien que hemos faltado en algo; es una reacción espontánea, producto de nuestros mecanismos de defensa. Pero no nos ayuda para conocernos ni para reconocer las reacciones de disgusto y tensión que producimos en otros cuando nos justificamos con excusas inaceptables. Por ejemplo, no tiene sentido que demos excusas por situaciones que la mayoría de nosotros tiene que sufrir: tránsito pesado, cansancio, mucho trabajo, múltiples cosas que atender, no tener ganas de hacer algo que, de todas maneras, tendremos que hacer, como ocurre en la mayoría de nuestros trabajos. Y menos aún dar excusas por nuestros olvidos. Por supuesto, hay muchas más ocasiones en que solemos dar excusas; cada uno ha de reconocer las suyas.

Para mantenernos honestos, conviene que cuando tendamos a buscar excusas para sentirnos bien o para quedar bien, detengamos ese impulso y tomemos distancia para juzgarnos como lo harían otros —o como ya lo están haciendo—. Este ejercicio también puede sernos valioso para considerar hechos del pasado que nos han hecho sufrir y momentos en que hicimos sufrir a otros. Revisemos en qué medida asumimos responsabilidad por nuestra parte en esos hechos; aunque nos

Prácticas de Desarrollo

parezca que no tenemos ninguna, recordemos que en conflictos con otros cada uno tiene su parte de responsabilidad.

Por supuesto, puede ocurrir que suframos por situaciones que, como estaban fuera de nuestro control, justifican lo que sentimos por ellas o la manera en que vivimos por haberlas experimentado. Pero si, por razones que ya no existen, continuamos sufriendo por algo que ya pasó, conviene que comprendamos esas experiencias en su contexto y nos concentremos en vivir a nuevo cada instante, con la mente y el corazón limpios de resabios, rencores, excusas y justificaciones. Mantenernos atados a experiencias pasadas y vivir angustiados como si todavía las estuviéramos sufriendo, sería como escapar de la vida. La expresión “dar vuelta la página” es más fácil de aplicar cuando dejamos de lado excusas que pretenden justificar nuestras falencias de hoy y reconocemos que lo pasado ya pasó y no tiene por qué dictar nuestro presente.

Atención al método

Ya hemos visto prácticas que podemos realizar para promover nuestro desenvolvimiento, pero hay aspectos de nuestro comportamiento que no nos parecen prácticas ascéticas; pensamos “soy así, ésta es mi manera de vivir”. Pero si analizamos la forma en que actuamos día a día, vemos que “mi manera de vivir” es el método que aplicamos a nuestra vida. Vale la pena considerarlo, para verificar si condice con el ideal que decimos tener. Atender a nuestros hábitos también es un ejercicio de detención.

Para ayudarnos en este sentido, recordemos los hábitos recomendados por el Método de Cafh; cuando los hacemos por amor son la ascética mística oculta en la vida cotidiana. Por ejemplo, hábitos comunes como el baño diario son un acto de amor cuando, además de querer mantenernos limpios lo hacemos con la intención de no disgustar a otros; además de hacer ejercicios físicos porque es bueno hacerlos, también nos motiva no cargar a otros con nuestros problemas de salud. Son actos de amor jerarquizar el presente cuando no nos ausentamos mentalmente al compartir tiempo con otros, y moderar nuestra conducta para no descargar sobre otros nuestros excesos o exabruptos. En pocas palabras, cuando dejamos de centrarnos en nosotros mismos, nuestra forma de actuar se transforma, por amor, en expresiones de nuestra participación interior con los demás.

La siguiente es una apretada síntesis de prácticas recomendadas por el Método de Cafh:

Prácticas

1. Oración y meditación
2. Baño diario
3. Ejercicios físicos (*)
4. Ejercicios y lecturas espirituales

Hogar

1. Afecto mutuo
2. Planear gastos sin exceder recursos; prever las necesidades futuras
3. Ni lujo ni ostentación
4. Orden y limpieza (nuestra casa es nuestro templo)

Prácticas de Desarrollo

La mesa

1. Frugalidad (levantarnos de la mesa con un poco de apetito)
2. Alimentarnos en forma sana y equilibrada
3. No siempre comer lo que más nos agrada

Actitudes y Comportamiento

1. Valorar el momento presente
2. Moderación
3. Cortesía
4. Respetar y validar opiniones y costumbres diferentes de las nuestras
5. Trabajar en equipo
6. Dialogar
7. Agradecer
8. Sembrar paz

Relaciones

1. Fidelidad en la amistad y los compromisos
2. Expresar lo que sentimos y pensamos, más con acciones que con palabras

(*) Respecto de los ejercicios físicos, recordemos los dos ejercicios tradicionales de Cafh, el 10-30-20 y el Martilleo.

El ejercicio 10-30-20 consiste en cerrar fosa nasal derecha con un dedo de la mano derecha; inspirar luego por la fosa izquierda durante 10 segundos mientras se levanta hacia arriba de la cabeza el brazo izquierdo, extendido, hasta que quede en posición vertical. Cerrar entonces la fosa izquierda con un dedo de la mano izquierda y retener el aire durante 30 segundos. Levantar el brazo derecho hacia la posición vertical sobre la cabeza para bajarlo luego hacia el cuerpo mientras se espira por la fosa derecha durante 20 segundos.

Conviene hacer este ejercicio varias veces seguidas, de acuerdo con la capacidad de cada uno para efectuarlo.

El ejercicio llamado Martilleo consiste en hacer repetidas espiraciones por la contracción rápida y fuerte de los músculos del abdomen. Conviene comenzar con pocas espiraciones y aumentar su número poco a poco hasta llegar a varias decenas de ellas.

Atención al ceremonial cotidiano y al formal

No siempre prestamos atención a los hábitos que hemos adquirido, a pesar de que ellos muestran nuestro carácter. Es posible que tengamos conciencia de algunos hábitos que nos perjudican pero rara vez prestamos atención a nuestra forma habitual de comportarnos.

Formamos nuestros hábitos de varias maneras. Algunos son por imitar a quienes nos cuidaron cuando niños; otros, por seguir la conducta de amigos o el comportamiento en boga del momento. También creamos hábitos de acuerdo con el grado de dominio que tenemos sobre nuestras emociones, ya que ellas nos mueven a reaccionar en forma particular ante estímulos similares. Además, desarrollamos hábitos sin darnos cuenta, solo por repetir maneras de proceder a las que no damos importancia.

Nos ayudaría mucho en nuestro desenvolvimiento considerar que, así como un ceremonial es el conjunto de actos que se realizan en una ceremonia determinada, el conjunto de nuestros hábitos es el ceremonial de nuestra vida, más o menos refinado, más o menos beneficioso para nosotros y más o menos agradable para quienes nos rodean. En un ceremonial, cada detalle es importante; conocer nuestro ceremonial nos mostrará los hábitos sobre los que necesitaríamos trabajar para tener una vida más fructífera y feliz tanto nosotros como quienes nos acompañan.

Podemos distinguir categorías en nuestros hábitos. Tenemos hábitos ordinarios e informales, como los que creamos con nuestros movimientos y actitudes habituales. También tenemos hábitos solemnes, como los de las ceremonias formales.

Podríamos haber desarrollado una tercera clase de hábitos si nos comportáramos de una manera al estar con amigos y extraños y de otra cuando estamos con quienes convivimos. Esto no sería bueno ni para nosotros ni para otros. Crearíamos una fachada para ocultar a otros cómo somos realmente o para mostrar lo que no somos. También podríamos mortificar a quienes están a nuestro lado con comportamientos impropios o los hagamos sufrir si no los respetáramos tanto como respetamos a amigos y extraños. Por eso es tan importante trabajar en nosotros mismos para comportarnos de la misma manera con quien sea que estemos. También es bueno prestar atención a nuestros hábitos cuando estamos solos, ya que muestran cuánto nos respetamos a nosotros mismos.

Prácticas de Desarrollo

Respecto de las ceremonias, uno de sus propósitos es remarcar la importancia de lo que se celebra y que ese momento se grabe en la memoria de quienes lo realicen.

Tengamos afinidad o no con las ceremonias, todos las vivimos. Pueden ir desde una informal como un apretón de manos, un abrazo, ademanes y exclamaciones para celebrar eventos, como también ceremoniales formales como las ceremonias litúrgicas, protocolares, funerarias, festivas, conmemorativas, etc. Las ceremonias nos acompañan durante toda la vida, de acuerdo con nuestras creencias. Por ejemplo: al nacer, el bautismo o la circuncisión; la comunión o el barmitzva cuando llegamos a la pre-adolescencia. Además, tenemos las ceremonias de graduación, del casamiento, de los funerales; siempre estamos viviendo un ceremonial más o menos formal.

El ceremonial de Cafh es de carácter espiritual y también nos acompaña a lo largo de nuestra vida, a diario y en ocasiones especiales.

Es importante mantenernos conscientes de por qué y para qué hacemos nuestras ceremonias, y saber cumplirlas. Especialmente, porque el Ceremonial es uno de los dones espirituales que recibimos de Cafh.

El Ceremonial incluye versículos y oraciones para momentos que habitualmente no relacionamos con ceremonias, como son los de saludar, salir de casa, hacer un viaje, decir una oración, hasta al hablar de más o cometer una falta. Estas inclusiones pueden ayudarnos a hacer actos de detención para prestar atención a actos que sí la requieren, y mucha, tanto desde el punto de vista espiritual como el de la relación que tenemos con los demás. Esa detención nos recuerda por qué hacemos lo que hacemos y para qué. Por ejemplo, cuando al salir de casa decimos “sigamos a Dios, caminemos en paz”, recordamos lo importante que es mantenernos en paz para llevar paz dondequiera que vayamos, y también que seguimos el camino que hemos elegido para nuestra vida, para bien nuestro y el de quienes nos rodean.

¿Por qué otra razón hacemos ejercicios de detención respecto del ceremonial de nuestra vida? Porque las oraciones y los versículos nos ayudan a tomar conciencia de que cada cosa que hacemos marca un camino que no podemos desandar, y que cada persona, cada cosa, merece respeto; esto es, atención, amabilidad y cuidado. Respeto también implica conservación, tanto de la naturaleza como de las cosas. Podríamos agregar estas pautas a nuestras autoevaluaciones.

Prácticas de Desarrollo

También podemos hacer este ejercicio cada vez que nos encontramos con una persona o cuando nos reunimos con varias. Esos momentos de detención interior nos ayudan a sentir respeto y dar pleno sentido a lo que hacemos en cada ocasión. También nos ayudan a tomar conciencia de nuestros hábitos y a adecuarlos a las circunstancias. Asimismo, podemos hacer un momento de detención cuando nos damos cuenta de que vamos a hacer o que hicimos algo impropio.

El ceremonial de Cafh incluye votos. Al emitir esos votos expresamos, en forma pública, nuestra voluntad de cumplir lo que decimos al enunciarlos.

Los votos son instrumentos que necesitamos para no depender solo de nuestra buena intención para realizar lo que nos proponemos. Cuando Gandhi decidió dedicar su vida a practicar y enseñar la no violencia hizo un voto que lo comprometía con esa misión. Al final de su vida dijo que sin ese voto no hubiera tenido fuerzas para realizarla.

La ceremonia de un voto es solemne no solo por lo que hacemos en ella sino porque es un momento clave en nuestra vida. Por eso, es bueno detenernos un momento todos los días para confirmar interiormente nuestros votos y renovar nuestro compromiso.

El Reglamento nos dice que el Ceremonial es nuestra divisa visible e invisible. Visibles son nuestras ceremonias; invisible es lo que tenemos en nuestra mente y nuestro corazón, pero se hace visible como nuestra divisa en nuestra conducta.

La orientación espiritual

Recurrir a la orientación espiritual es la práctica que completa las otras que podemos hacer para estimular nuestro desenvolvimiento. La recibimos de quienes tienen experiencia en el camino que queremos recorrer; su orientación nos ayuda a aclararnos qué anhelamos en la vida y cómo podemos realizarlo.

La labor para desenvolvernos espiritualmente responde a nuestras características particulares. Quienes nos brindan orientación espiritual tienen en cuenta que “a la unión divina, o liberación espiritual, se llega por cuatro senderos: el del Amor Real, el de Asistencia y el Trabajo, el de la Ascética Mística, el de la Enseñanza”¹⁸. Y que “lo que es muy bueno para uno puede resultar contraproducente para otro”¹⁹. En otras palabras, podemos tener predisposición para la devoción, la reflexión, la acción o la abstracción y necesitamos una orientación que responda a ella; cada uno recorre su sendero a su manera y según sus posibilidades. Pero cualesquiera sean nuestras características, es prudente que tratemos de equilibrarlas. Si, por ejemplo, tendiéramos a teorizar nos conviene aprender a llevar a la práctica lo que pensamos; si quedamos atrapados en lo que nos sucede es bueno que aprendamos a considerar nuestra vida en mayores contextos.

Si bien la orientación espiritual nos ayuda a realizar nuestra vocación, no dirige nuestra vida. Por eso, quien brinda orientación espiritual:

- . No nos da órdenes ni se inmiscuye en nuestra vida
- . No nos indica cómo “deberíamos” ser
- . No nos califica con críticas, reproches o reprimendas
- . No nos hace sentir avergonzados por ningún motivo

Lo que sí nos brinda la orientación espiritual es:

- . Consejo, cuando lo pedimos²⁰
- . Advertencias, cuando podríamos tomar decisiones que puedan perjudicarnos o perjudicar a otros

¹⁸ Curso *El Devenir*, 14ª Enseñanza

¹⁹ Curso *Desenvolvimiento Espiritual*, 2ª Enseñanza

²⁰ Ver: El Valor de las Palabras, Capítulo Consejo Debido

Prácticas de Desarrollo

- . Orientación en las prácticas espirituales
- . Ideas claras en la enseñanza y formas prácticas de llevarlas a cabo

En los momentos en que recibimos orientación espiritual nos sinceramos con nosotros mismos y vemos, como en un espejo, cómo somos y lo que hacemos de nuestra vida. La función de quienes nos orientan es ayudarnos a discernir lo que conviene que hagamos para bien nuestro y de los demás, y para mantenernos en el sendero que hemos elegido. Ellos son compañeros de camino; están a nuestro lado a lo largo de la vida y celebran cada paso que damos hacia la realización de nuestro ideal espiritual.

Nos damos cuenta

Cuando nos habituamos a practicar ejercicios como los de meditación, de detención y de atender a nuestro comportamiento, nuestros sentimientos y pensamientos, nos damos cuenta de que todavía no hemos tomado conciencia de quiénes somos en realidad. También nos damos cuenta de que así como es importante tomar conciencia de lo que somos, así también es importante tomar conciencia de la que nos falta para saberlo, ya que es el primer paso para ampliar la conciencia.

Es obvio que sabemos quiénes somos en el medio en que actuamos: tenemos nombre, familia, antecedentes y cierta posición en la sociedad. Pero no siempre somos conscientes de que la noción que tenemos de nosotros mismos proviene de lo que hemos aprendido sobre nosotros a partir de nuestro nacimiento. Nos dieron un nombre, nos dijeron quiénes éramos y cuál era nuestro lugar en el medio en que estamos. Luego consolidamos nuestra noción de ser de acuerdo con nuestras experiencias con quienes nos cuidaron y enseñaron, con lo que hicimos y nos ocurrió en la vida. Llegamos a estar seguros de quienes somos sin tomar conciencia de que nuestra noción de ser es algo que hemos adquirido. Esto nos lleva a estar tan ciertos de lo que somos, de lo que creemos y pensamos, que no podemos menos de estar en conflicto con quienes adquirieron diferente noción de ser, de creer y de pensar. Una vez que hemos consolidado nuestra noción de ser también lo hacemos con nuestra visión de las cosas y del mundo. A partir de allí es improbable que la cambiemos, por más que lo que ocurre y la información que recibimos nos indiquen que tendríamos que revisar lo que creemos y pensamos.

Sin embargo, no podemos evitar que alguna vez nos preguntemos ¿quién soy, en realidad?

Quizá somos solo diminutas luces de conciencia incipiente en la compleja trama de las líneas de la vida, pero lo cierto es que todavía no tenemos plena conciencia de qué somos más allá de nuestra identificación con nuestro cuerpo y con lo que sentimos y pensamos. Vale la pena tratar de mantener distancia de lo que normalmente creemos ser ya que quizá a través de esa distancia, por mínima y temporaria que sea, podría ir revelándose nuestra individualidad. Cuando eso ocurriera, nos daríamos cuenta.

III APÉNDICE

Amor y Renuncia

En el curso Desarrollo Espiritual encontramos dos enseñanzas que nos dan las bases del proceso del desarrollo espiritual: La Renunciación y Los Doce Rayos del Amor. Esta última describe el amor según estas categorías:

Amor animal

- . *El primer rayo del amor* es el instinto animal que impulsa a la conservación de las especies
- . *El segundo rayo del amor* es defensivo y desarrolla la autoconciencia del individuo. El amor defensivo se extiende hasta el límite que demarcan las necesidades del defensor: defensa de sí mismo, su prole, su alimento y lo que sea indispensable para su vida
- . *El tercer rayo del amor* es el amor al propio cuerpo
- . *El cuarto rayo del amor* procura dar al cuerpo todos los placeres animales de la vida

Amor humano

- . *El quinto rayo del amor* impulsa al individuo a sentir por otros lo que siente por sí mismo
- . *El sexto rayo del amor* es atractivo: el amor exige amor
- . *El séptimo rayo del amor* extiende el amor a varias personas y puede llegar a abarcar a una colectividad
- . *El octavo rayo del amor* se expresa en compasión

Amor divino

- . *El noveno rayo del amor* es amar por amar; se da por dar sin esperar recompensa
- . *El décimo rayo del amor* es tan extenso que abarca todo sin pedir nada
- . *El undécimo rayo del amor* es extático
- . *El duodécimo rayo del amor* restituye al alma extática, por el camino del corazón o de la mente, a la fuente primera y universal de la que brotó la primera expresión de vida, impulsada por el eterno amor

La enseñanza sobre los Doce Rayos del Amor nos dice que el desarrollo de la conciencia se basa sobre el amor. Cuanto más ampliamos nuestro amor, más se expande nuestra conciencia.

Prácticas de Desarrollo

La enseñanza sobre la renunciación describe las renunciaciones promovidas por el amor.²¹

Vemos entonces que el camino del amor y el de la renunciación están entrelazados y demarcan una ascética y una mística. Ascética es lo que hacemos para adelantar en nuestro desarrollo: método de vida, prácticas y estudios espirituales y, específicamente, las renunciaciones a las que nos impulsa el amor. La Mística se refiere a las sucesivas tomas de conciencia que experimentamos a medida que expandimos nuestra conciencia. Esos logros dependen de la intención que nos mueve a practicar la ascética. Si nuestra labor ascética fuera para sentirnos mejor con nosotros mismos o para lograr adelanto personal, incluso espiritual, es improbable que expandamos mucho nuestra conciencia, aunque lográramos lo que buscamos. Esto nos encerraría aún más en nosotros mismos sin producir adelanto espiritual. Hasta podríamos terminar en la auto-exaltación por nuestra ascética y en la oración centrada en el amor a nosotros mismos. Por eso es importante tomar conciencia de qué nos mueve a renunciar.

En la vida corriente siempre tenemos que renunciar cuando queremos lograr algo. Renunciamos a tiempo libre cuando nos ocupamos en estudiar, trabajar, atender obligaciones; renunciamos a hacer lo que nos plazca cuando tomamos compromisos con otros. Tomamos esas renunciaciones como algo natural, no pensamos mucho en ellas. Pero cuando hacemos un voto de renuncia es fundamental tener claridad sobre lo que nos mueve a hacerlo, no sea que lo que busquemos es enaltecernos ante nosotros mismos, ante otros o para ganar prestigio, poder o prerrogativas.

Cuando nuestras prácticas se basan en el amor, ellas sí están ligadas a la mística. Desde este punto de vista, no solo nuestras renunciaciones sino también las otras prácticas que efectuamos, como las de orar y meditar, son aspectos de la mística de los Doce Rayos del Amor.

²¹ Mensaje de 1952: "...la renunciación es fruto de un encanto incontenible de amor."

Mensaje de 1953: "...tu amor renuncia a la vida y vence a la muerte."

Mensaje de 1955: "...sólo el amor que se da, que no pide para sí, que se sacrifica y entrega al sufrimiento voluntario, puede redimir al mundo y salvar a todas las almas!"

Prácticas de Desarrollo

Cada adelanto en la expansión de nuestro amor implica una renuncia y viceversa, cada renuncia que realizamos tendría que resultar de la expansión de nuestro amor.

Es bueno tener siempre presente el ideal que anhelamos realizar, pero si sólo nos fijáramos en él sin prestar atención al paso que necesitamos dar para avanzar hacia ese ideal nos engañaríamos a nosotros mismos. No podemos lograr un mayor grado de amor si primero no realizamos los estadios anteriores. Lo mismo nos ocurre con los siete grados de renunciación. Ambos procesos son una unidad, un continuo de expansión del amor, paso por paso. Este proceso estimula en nosotros progresivas tomas de conciencia que expresamos en renunciaciones también progresivas.

Los diferentes grados de la renunciación implican prácticas ascéticas y estados místicos ya que, como veremos más adelante, son tomas de conciencia. Veamos qué prácticas de las que hemos descrito pueden ayudarnos para realizar lo que nos dice la enseñanza sobre los siguientes grados de la renunciación: ²²

1. Quebrar la personalidad corriente
2. Confesión sincera de las propias limitaciones
3. Quebrar la separatividad
4. Trabajar por trabajar
5. No hacer diferencia entre lo agradable y lo desagradable
6. Liberación espiritual
7. La Hora Eterna

Es interesante que en esta descripción de las etapas de la renunciación no se encuentran las palabras “renuncia” ni “renunciar”.

1. Quebrar la personalidad corriente

Dice la enseñanza:

“La personalidad corriente es el conjunto de ideas que encierra al ser dentro de un círculo de determinadas leyes, creencias, hábitos, costumbres y tendencias particulares. Quebrar este círculo, salir del encierro mental de creer

²² Curso Desarrollo Espiritual, 8ª enseñanza

Prácticas de Desarrollo

que no se puede ser feliz sin todos esos conceptos preestablecidos, es dar el primer paso hacia la liberación”.

La personalidad corriente nos dice quiénes somos en y para la sociedad, y cómo somos por nuestros hábitos, ideas y creencias. Si bien necesitamos aprender a usar nuestra personalidad, también necesitamos no dejar que esa personalidad limite nuestra noción de ser ni nos impida comprender las personalidades adquiridas por quienes nos rodean y armonizar nuestra relación con ellos. “Quebrar” nuestra personalidad no es atacarla; no tendría sentido atacar nuestra idiosincrasia; “quebrar” significa abrir una brecha en la cáscara en la que encerramos nuestra mente para sentirnos seguros con la forma en que pensamos y creemos. Esa apertura nos ayuda a darnos cuenta de las ideas y hábitos que hemos adquirido y abre espacio en nuestra mente y nuestro corazón para comprender a todos los seres humanos y unirnos interiormente con ellos.

Es importante recordar que somos nosotros mismos quienes producimos el “quiebre” que nos permite distinguir cómo somos. Sería una desviación tratar de producirlo en otros atacando su manera de ser, sus creencias y sus puntos de vista.

El ejercicio de tomarnos fotografías mentales nos ayuda en este paso de la renunciación. También podemos hacer miradas retrospectivas con la intención de tomar conciencia de cómo somos. Observamos lo que hemos hecho y nos ha ocurrido lo largo del día, como quien mira a otra persona. Vemos nuestros hábitos, la forma de expresarnos, nuestras reacciones, juicios, prejuicios; en fin, nuestra manera habitual de ser. Poco a poco, expandimos el contexto para vernos dentro del grupo de personas que nos rodean y aún más allá, hacia el conjunto humano, como si filmáramos desde un *drone*. Cada persona expresándose según su personalidad, armonizando o enfrentándose unas con otras. Esta mirada retrospectiva da una progresiva toma de conciencia que quiebra los límites que nos encierran dentro de una cierta manera de ver las cosas y de actuar como si la nuestra fuera la única válida y cierta. Nos damos cuenta, entonces, de que la primera renuncia —quebrar la personalidad corriente— es tomar conciencia del andamiaje mental y emocional con el que nos manejamos en la vida y aprender a usarlo con provecho para nosotros y para otros. En

Prácticas de Desarrollo

otras palabras, es ir del egocentrismo hacia la participación y la empatía, el primer grado del amor humano.

2. Confesión sincera de las propias limitaciones

Confesar significa revelar algo que manteníamos oculto. En nuestro caso, reconocemos ante nosotros mismos cuánto empeño ponemos en ocultar nuestras limitaciones y debilidades, como también nuestros defectos. Quizá lo hacemos por vergüenza o para no sentirnos menos que otros. O para no confesarnos cuán lejos estamos de la perfección que deseamos alcanzar. Esta idea de una perfección que es imposible conseguir puede amargar nuestra vida y también las de los demás cuando les reclamamos que sean como deseáramos que fueran.

Por supuesto, necesitamos desarrollar nuestras capacidades y nuestra ética, siempre que nos mantengamos conscientes de que por más que lo consigamos seremos “imperfectos” en muchos otros sentidos. La autofotografía y la mirada retrospectiva nos lo hacen evidente; admitirlas ante nosotros mismos es también una toma de conciencia.

Por otra parte, reconocer nuestras limitaciones no consiste en sentir que no valemos nada o en hacernos una nada. Desde el punto de vista espiritual, ser nada es romper los límites creados por la separatividad y darnos cuenta de cuán nada somos cada uno de los seres humanos en el gran marco de la existencia. Esto nos ayuda a también poner en contexto la personalidad que hemos adquirido, con sus juicios, opiniones y creencias. Esta toma de conciencia nos allana el camino para reconocer que la “nada” que somos es inseparable de algo mayor, y que podemos expandir nuestra conciencia hacia aquello de lo cual somos parte. Cuanto mayor es nuestra conciencia a este respecto, más profundo es nuestro sentido de participación.

Reconocer nuestras limitaciones es el primer paso para comprender que todos las tenemos. Expresamos esta comprensión al no criticar ni subvalorar ideas, costumbres y conductas que no se corresponden con las nuestras.

Así como el quiebre en la personalidad corriente lo hacemos nosotros mismos, así también somos nosotros quienes nos confesamos nuestras limitaciones. Sería dañino que, por pensar que ayudamos a otros, les critiquemos las faltas que vemos en ellos.

Prácticas de Desarrollo

3. Quebrar la separatividad

El ejercicio de mirarnos en forma retrospectiva nos ayuda a ampliar el marco de referencia dentro del que nos ubicamos; ya no podemos mirarnos solo a nosotros mismos ni tener amor “propio”. Apenas nos vemos en el contexto de la humanidad y, especialmente, en la inmensidad de la realidad, reconocemos la unidad de todo lo que existe. Quebrar la separatividad también es una toma de conciencia; la expresamos en nuestra conducta y manera de actuar. Sentirnos todos hermanos es un hermoso sentir, pero comportarnos como hermanos y hermanas es lo único que valida ese sentir. Ese comportamiento es nuestra práctica ascética.

4. Trabajar por trabajar

Trabajar por trabajar es la forma en que expresamos el amor cuando trabajamos para el bien de todos los seres humanos.

Así como desde el punto de vista objetivo no podemos “ser” nada, tampoco podemos “no ganar nada”, ya que cada cosa que hacemos nos da resultados, ya sea en experiencia, habilidad, conocimiento o bienes. El sentido de “trabajar por trabajar” apunta a darnos cuenta de que el valor del trabajo no depende de reconocimientos, retribuciones o de lo que adquirimos por nuestros esfuerzos, sino está en lo que hacemos. El examen retrospectivo de nuestra vida nos puede mostrar ese valor no solo por lo que hemos hecho con nuestros trabajos sino también por lo que hicimos en nosotros mismos por medio de esos trabajos y nuestra labor interior.

Por supuesto, recibir reconocimiento es un gran estímulo para continuar haciendo lo que nos proponemos; todos lo necesitamos. Pero también necesitamos no depender exclusivamente de reconocimientos para hacer nuestros trabajos. Por eso, nos ayuda poner énfasis en amar lo que hacemos, sea lo que fuere que tengamos que hacer, y recordar que trabajar por trabajar es el lema de quienes dedican su vida al bien de todos los seres; se corresponde con el amor que la enseñanza llama “divino” y se expresa en “amar por amar”. Darnos cuenta de esto nos ayuda a distinguir el horizonte que anhelamos dar a nuestra vida.

Prácticas de Desarrollo

El verdadero premio de nuestros trabajos es haberlos hecho —y la satisfacción de saber que los hicimos lo mejor que pudimos—. No necesitamos mayor retribución que ésta, especialmente cuando lo que hacemos responde al objetivo que dimos a nuestra vida: trabajar para el bien de todos los seres humanos. Trabajar por trabajar es una de nuestras prácticas ascéticas.

Podemos asociar las renunciaciones implícitas en la “confesión sincera de nuestras limitaciones” y en “trabajar por trabajar” con lo que dice la enseñanza acerca de que renunciar es “no ganar nada, no tener nada, no ser nada”²³. Esto es así desde el punto de vista de la vida interior, ya que esa enseñanza explica que “ser nada” es “romper los lazos de la separatividad, disipar las nieblas de la ilusión”. Es decir, es una toma de conciencia, de ninguna manera podría significar anularse como individuo. En la práctica, quien renuncia aplica su libertad para pensar, elegir, hacerse propósitos y actuar de acuerdo a su discernimiento para hacer todo de la mejor manera posible, para bien de sí mismo y de todos los seres del mundo. Uno de los propósitos de la meditación y las demás prácticas de desarrollo es, precisamente, aprender a pensar y a discernir para que el beneficio propio esté siempre subordinado al bien de los demás. Esta subordinación expresa el grado de nuestro amor.

“No tener nada” se refiere a nuestra relación con lo que tenemos. No tener nada es mantenernos conscientes de la precariedad de lo que creemos tener, tanto en bienes como en educación, conocimientos y habilidades, ya que todo lo que tenemos es frágil y temporario. Mantenernos conscientes de esta precariedad nos da libertad para poner en contexto lo que tenemos, en todos sus aspectos.

5. No hacer diferencia entre lo agradable y lo desagradable

¿Qué amor nos puede ayudar a no hacer esa diferencia?

Cuando el amor nos lleva a trabajar por trabajar ya no hacemos diferencia entre lo que nos podría agradar o desagradar.

²³ Enseñanza *Síntesis Espiritual de la Ordenación*

Prácticas de Desarrollo

Tanto los momentos agradables como los desagradables y dolorosos nos ayudan a ampliar nuestra comprensión y nuestra participación. Por más que quisiéramos no podemos evitar momentos de dolor y sufrimiento. La ejercitación del acto contrario como renuncia a buscar solo lo que nos agrada nos da conciencia de cómo la vida es. Esa conciencia nos mueve a amar la vida tal como es y tomar conciencia de las enseñanzas que contiene cada una de sus expresiones, incluso las de dolor, ya que éstas nos señalan dónde necesitamos trabajar para expandir nuestra conciencia. No hacer diferencia entre lo agradable y lo desagradable es ya un alto grado de amor, ya que es el amor a la vida tal como se expresa en nosotros y en lo que percibimos. Aprendemos, entonces, a transformar lo que nos duele en medios para aprender, participar y tomar conciencia.

Las renunciaciones siguientes, llamadas Liberación espiritual y La Hora Eterna son tomas de conciencia que resultan del amor implícito en las renunciaciones anteriores.

¿Qué amor puede llevarnos a esa toma de conciencia?

El amor a la libertad:

*“Si el ser humano renunciara por amor a la libertad alcanzaría en vida una felicidad inenarrable, una serenidad a toda prueba, un estado de éxtasis natural indescriptible.”*²⁴

Cada uno de los siete grados de renunciación implica una renuncia interior que nos abre camino para que “la” renuncia pueda llegar a ser nuestro estado de conciencia.

Por supuesto, renunciar va más allá de lo que podamos hacer para despojarnos de ilusiones, ya que la renuncia es una constante en la vida. Para poder elegir necesitamos descartar opciones; nada es permanente, cada instante termina con el anterior, es la condición del devenir.

Elegir con discernimiento cómo responder a los cambios que trae la vida abre camino a nuestro desenvolvimiento. Si en vez de resignarnos ante lo inevitable nos damos cuenta de que vivir es renunciar momento a momento, hacemos que

²⁴ Curso Desarrollo Espiritual, 8ª enseñanza

Prácticas de Desarrollo

cada instante sea de plenitud interior. Cuando tenemos que desechar algo también ganamos algo; al perder el instante que nos place ganamos otro para vivirlo con provecho, sea como sea ese nuevo momento.

Además de esas renunciaciones interiores, están las renunciaciones exteriores que efectuamos para ayudar a otros o para realizar obras de bien: renunciemos a tiempo, satisfacciones y bienes para consagrarnos a una acción que redunde en bien para otros y para el mundo. Si bien estas renunciaciones dan un noble sentido a nuestra vida y nos predisponen a ampliar nuestra conciencia, siempre necesitamos las renunciaciones interiores, promovidas por el amor, para que esa expansión se produzca en nosotros.

Cuando lo que nos mueve a renunciar es el amor, dejamos de asociar renunciaciones con privaciones y sacrificios; al contrario, sentimos la hermosa plenitud interior de hacer lo que amamos hacer.



Los ejercicios de oración, meditación y concentración nos ayudan a comprender y realizar la renunciación como presencia, participación y reversibilidad cuando los hacemos por amor. Por ejemplo:

- . Cuando oramos por una persona estamos presentes con ella, como si estuviéramos a su lado; cuando oramos por el bien de muchos, estamos presentes con ellos, cuando oramos por el bien del mundo estamos presentes en la sociedad en que vivimos
- . Al meditar sobre la Dama del Velo Negro estamos presentes ante lo que traba tanto el desarrollo humano como el nuestro, con la actitud de superarlo
- . Al meditar sobre el Abismo, estamos presentes con quienes sufren y nos unimos a ellos
- . Meditar sobre Los Dos Caminos nos mantiene presentes en el Presente, lo que nos hace conscientes de que en cada instante elegimos el rumbo de nuestra vida
- . En el tema El Estandarte estamos presentes con quienes dedican sus vidas a lograr un mundo mejor. Cuando buscamos consuelo estamos presentes con quienes lo necesitan

Prácticas de Desarrollo

- . En los temas siguientes estamos presentes en el devenir de la vida. Esos momentos de presencia son también de participación y nos inducen a desarrollar empatía y responsabilidad

Hay una presencia que no siempre percibimos: la de infinidad de seres que hicieron posible lo que hoy disfrutamos. Detrás de cada cosa que usamos, de cada idea que estudiamos, de cada conocimiento que aprendemos, de cada obra que admiramos, de cada adelanto que aprovechamos están presentes los innumerables seres que los hicieron posible. Como ya hemos visto en un capítulo anterior, nuestra mejor respuesta a esta presencia invisible es un profundo agradecimiento. Esto nos lleva a otro tipo de meditación para la que no hace falta ni técnica ni tiempo. Basta que cuando vemos, usamos o aprovechamos algo agradezcamos interiormente a quienes se lo debemos. Basta ese recuerdo para que participemos con tantos seres que han forjado el mundo en que vivimos. Recordemos que el agradecimiento es un escalón básico en la escala del amor real.

Los ejercicios de concentración nos ayudan a no escapar del momento presente. Es común que, cuando alguien nos habla, al poco tiempo pensemos en lo que queremos decirle, en lo que asociamos con lo que nos dice; en fin, ya no estamos presentes con esa persona, tenemos otras cosas en la mente. Lo mismo suele ocurrirnos con lo que ocurre donde estamos; tan imbuidos estamos en el discurrir de nuestra mente que solo prestamos algo de atención cuando pasa algo inesperado o alguien se dirige a nosotros.

Por supuesto, podemos usar el tiempo para pensar en lo que queremos o necesitamos pensar, pero cuidemos que esa libertad no nos aíse tanto del presente que llegue a transformarse en un desinterés por lo que ocurra a menos que nos afecte directamente. En otras palabras, conviene acostumbrarnos a mantener abierta nuestra atención para no mantenernos tan pendientes de nosotros mismos que perdamos los sucesivos presentes que, en definitiva, son nuestra vida.

Cuando lo que nos mueve a renunciar es el amor, cada renuncia es un estado de participación.

- . Hacer un quiebre en la personalidad corriente nos abre camino para participar con todos. La conciencia de nuestras limitaciones es el primer paso en ese camino, ya que nos permite comprender y participar con quienes tendíamos a juzgar o criticar

Prácticas de Desarrollo

- . Quebrar la separatividad nos da conciencia de estar unidos con todos y con todo, lo que expande nuestra participación
- . Trabajar por trabajar nos enseña a no vivir pendientes de resultados; esto nos enseña a participar con el presente. Cada instante revela su riqueza y enseñanza. Las renunciaciones siguientes son estados de profunda participación, ya no solo con otros seres y el mundo en que vivimos, sino también con la vastedad del universo que nos contiene

Los ejercicios de concentración también nos pueden ayudar a comprender y desarrollar lo que llamamos reversibilidad. Por ejemplo, a darnos cuenta de las cosas desde un punto de vista opuesto al nuestro.

Al concentrarnos sobre un punto o un objeto tratamos de independizarnos de lo que ocurre en nuestra mente, como si los pensamientos y los recuerdos fueran cáscaras que se desprenden de nosotros para dejarnos a solas con el misterio de quiénes somos. Esto nos ayuda a liberarnos de las ideas y los prejuicios que están tan forjados en nuestra mente que nos impiden comprender ideas diferentes de las nuestras y cambiar a tiempo nuestra visión de las cosas.

Como estamos acostumbrados a pensar y sentir siempre de la misma forma, podemos no darnos cuenta de que una situación nueva nos exige cambiar a tiempo nuestro punto de vista y actuar de acuerdo. Hasta puede ocurrir que nos corresponda cambiar a una visión opuesta a la que hasta ahora teníamos.

Recién cuando tomamos conciencia de los límites de nuestra manera de pensar tenemos suficiente libertad interior como para responder en forma adecuada a los desafíos que implican los continuos cambios del devenir. Además, esta libertad nos permite tener pensamiento crítico, tanto respecto de las ideas de otros como también de las nuestras. Pero recordemos siempre que, por más amplio que sea nuestro conocimiento y acertados nuestros juicios, siempre hay algo que no conocemos y que podría trastocar o revertir nuestra visión de las cosas.