

**Jorge Waxemberg**

# **VIDA ESPIRITUAL**

## *Indice*

<i>Introducción</i>	3
Vida espiritual	5
Ascética de la Renuncia	9
Sentirse bien	11
Oración y meditación	16
Autodominio	19
Tomar distancia	22
Salir del centro	25
Presencia	28
Participación	31
Reversibilidad	35
Responsabilidad	39
Buscando a Dios	41
La Mística del Corazón	44

## *Introducción*

En un tiempo como éste, en el que sufrimos situaciones tan dramáticas como las de enfrentamientos irreconciliables, guerras continuas, desastres ecológicos, hambre, miseria y desesperación, podría parecer incongruente prestar atención a la vida espiritual en vez de dedicarnos a paliar esas tragedias. Sin embargo, estimamos que es precisamente por nuestra falta de visión espiritual que no podemos salir de nuestras miserias actuales.

Solemos separar la vida espiritual de la vida cotidiana. Esto nos permite refugiarnos en lo espiritual para escapar de las tensiones diarias, o para sentirnos bien frente a Dios a espaldas de lo que hagamos en el mundo. Si bien esta separación puede darnos momentos de consuelo, mientras esa división exista es improbable que podamos sentirnos bien ni con Dios ni con el mundo. Quizá podríamos imaginar que tenemos una buena relación con Dios, pero mientras no tengamos una buena relación con sus criaturas, nuestro amor a Dios podría ser más una emoción autocompasiva que un amor real. Por eso, cuando comprendemos que la vida espiritual y la vida en relación están íntimamente relacionadas, podemos tener una idea más clara del carácter y la calidad de nuestra vida espiritual. Nos basta tomar conciencia de cómo nos relacionamos unos con otros para evaluarla.

En este trabajo tratamos de expandir el significado de la vida espiritual. No la reducimos a adherirnos a una doctrina, ajustarnos a ciertas normas o practicar ejercicios espirituales. Consideramos que la vida espiritual se refiere a nuestra noción de ser y existir, a nuestra visión de lo que somos en el contexto del tiempo eterno y del espacio infinito, al menos para nuestra percepción. También estimamos que esas nociones se desprenden de un proceso de desenvolvimiento

en el que todos estamos no sólo inmersos sino involucrados. Y que depende de cada uno de nosotros estimular su desenvolvimiento para expandir su estado de conciencia, por lo menos para lograr comprender la pobreza de las convicciones que nos mueven a generar conflictos para nuestra propia desgracia. De esa manera podremos continuar nuestro desenvolvimiento hacia lo divino desconocido que rige nuestra existencia y la realidad que nos contiene.

J.W.

Marzo de 2012

# Vida espiritual

La expresión *vida espiritual* puede tener varias acepciones, de acuerdo con lo que entendamos por espiritual; tanto podemos asociarla con creencias, prácticas, buenos sentimientos, inclinación artística, como con las funciones elevadas de la mente.

En este trabajo vinculamos la vida espiritual al estado de conciencia. Llamamos estado de conciencia a la noción que tenemos de nosotros mismos, de nuestro entorno y de nuestra situación en la vida y el mundo.

Desde este punto de vista podemos considerar que siempre hemos tenido vida espiritual, ya que desarrollamos nuestro estado de conciencia desde el momento de nacer. Si bien esto es así, ese desarrollo adquiere diferentes características de acuerdo al motivo que lo impulsa.

En la niñez y la juventud desarrollamos nuestro estado de conciencia impelidos por la necesidad de entender nuestra situación en el mundo y de desarrollar recursos para poder hacernos cargo de nuestra vida. Más que preguntarnos quiénes somos atendemos a quienes nos dicen qué somos y qué esperan de nosotros.

Nuestra noción de ser y de nuestra relación con la vida y el mundo no viene de nosotros mismos sino de otros y de los estímulos que recibimos al interactuar en el medio en el que estamos. Es así que sentimos que somos de acuerdo con un grupo determinado, un lugar determinado y la época en que vivimos. Nuestra forma de pensar, nuestras opiniones, nuestras creencias, también resultan de ese medio. Las diferencias que podamos tener entre nosotros respecto de ellas son sólo variaciones de una misma manera general de pensar propia de nuestro medio y nuestro tiempo.

Una vez que consolidamos esa noción de ser, de sentir y de pensar, suele detenerse el desarrollo de nuestro estado de conciencia. La identidad en la que nos hemos afirmado, la manera de sentir y de pensar que hemos conformado de acuerdo con el lugar y la época, más los hábitos que hemos adquirido, configuran lo que en el contexto de este trabajo llamamos *personalidad adquirida*. Esta

personalidad nos hace sentir seguros de quienes somos, qué pensamos y qué creemos. Y desde ese sitio juzgamos a lo que nos rodea. Lo mismo hacen quienes configuran sus personalidades en contextos diferentes del nuestro. Esto nos une con quienes piensan y actúan como nosotros y también nos separa de los que piensan o actúan de otra manera.

La personalidad adquirida nos permite sacar provecho de la experiencia de la cultura a la que pertenecemos y adelantar en nuestro desenvolvimiento. Si somos consecuentes con los principios que decimos tener, tratamos de encauzar nuestras aspiraciones espirituales en los carriles propios de nuestras creencias o nuestras inclinaciones, ya definidas por nuestra asimilación al medio. Tratamos de ajustarnos a cánones éticos, practicar virtudes o ejercicios espirituales, agudizar nuestra mente, afinar nuestro sentido artístico, efectuar buenas obras.

Sin embargo, a pesar de que la mayoría de nosotros se adhiere a principios éticos y creencias nobles, no hemos logrado todavía un mundo sin violencia, destrucción y tragedias producidas por nosotros mismos.

Por un lado, en muchos casos lo que más nos importa es nuestra propia persona, nuestro bienestar y el del pequeño número de personas que amamos; lo que pueda ocurrir a nuestro alrededor o los efectos que podamos producir en el medio, si bien puede importarnos, es secundario en relación con la importancia que nos damos. Esto hace improbable que haya armonía en la sociedad que formamos.

Por otro lado, si bien tenemos excelentes principios y nobles ideales, no siempre logramos buenos frutos con ellos. Esgrimimos nuestra verdad como la única verdad, sin percatarnos de que hay tantas supuestas verdades en el mundo como grupos dicen tenerla. No aceptamos todavía que para que una verdad realmente lo sea ha de ser tan obvia que no habría manera de no reconocerla.

Y ya contamos con esas verdades; nos las da la vida.

Es obvio que no podemos retener para siempre lo que podamos conseguir, que tampoco podemos eludir las vicisitudes de la vida, la enfermedad, la declinación y la muerte.

Es obvio que por más que afinemos nuestra capacidad para prever y predecir, vivimos con temor por nuestra constante incertidumbre.

En nuestras relaciones personales, es obvio que lo que nos hace felices es tratarnos con respeto, amor y cortesía. También es obvio que en muchos casos no nos tratamos así.

Es obvio que buena parte de nuestros sufrimientos parten de luchas: las personales, para imponernos sobre otros, y las llamadas espirituales, para imponer nuestra creencia sobre otras.

Es obvio que, si bien cada creencia proclama una verdad diferente, todas coinciden en la fe en un principio superior que rige la vida.

Es obvio también que tanto quienes tienen esa fe como quienes no creen que ese principio exista, nadie lo sabe realmente.

Es obvio entonces que la realidad puede ser diferente de lo que creemos o pensamos sobre ella.

En este caso, la pregunta obvia sería: ¿tiene sentido dividirnos por no pensar lo mismo acerca de lo que no sabemos? O, mejor aún: ¿no sería sensato unirnos a través de lo que tenemos en común –lo esencial de nuestra fe y lo evidente de nuestra ignorancia– en vez de separarnos por afirmar algo que no sabemos si es cierto?

Lo que nos ocurre con nuestras creencias también nos pasa con nuestras ideologías. Cada uno de nosotros puede elaborar una teoría sobre cómo lograr un mundo mejor. Pero este pensamiento no nos une; al contrario, nos lleva a luchar contra quienes también quieren hacer un mundo mejor, pero tienen una teoría diferente de la nuestra.

La pregunta obvia sería: ¿no tendría más sentido colaborar unos con otros para que ese mundo mejor sea posible?

¿Qué podríamos hacer para salir del círculo vicioso de buenas intenciones y terribles resultados?

Continuar el desarrollo de nuestro estado de conciencia.

Pero lograr esa continuidad no nos resulta fácil. En nuestro estado de conciencia actual, no nos basta admitir con palabras lo que es obvio para vivir de acuerdo con lo que sí sabemos. Seguimos enfrentándonos unos con otros para imponernos tanto sobre quienes no piensan como nosotros como también en nuestras

relaciones personales. Y no sólo eso, hasta nos enfrentamos dentro del grupo con el que nos identificamos y del cual obtenemos nuestra noción de ser.

Además, vivimos como si la muerte no existiera; en la práctica, nos negamos a admitir nuestra temporalidad y precariedad. Pensamos que damos sentido a nuestra vida acelerando nuestro desgaste y malgastando nuestro tiempo en esfuerzos que no aumentan nuestra conciencia.

Para continuar nuestro desenvolvimiento necesitamos trabajar en forma deliberada, metódica y persistente en desarrollar nuestro estado de conciencia. En el lenguaje de la vida espiritual, ese trabajo se llama ascética. En este texto la denominamos Ascética de la Renuncia.

La Ascética de la Renuncia comienza por trabajar con la personalidad que hemos adquirido sobre ella misma, ya que esa personalidad define nuestro estado de conciencia actual –no tenemos otro punto de partida–. A partir de allí trabajamos para expandir los límites de ese estado de conciencia.



## La Ascética de la Renuncia

En un sentido general, la ascética se refiere al método de trabajo para lograr un objetivo determinado. En el contexto de nuestro concepto sobre la vida espiritual, llamamos ascética al método que adoptamos para expandir nuestro estado de conciencia.

Llamamos a este método Ascética de la Renuncia. En primer lugar, porque necesitamos renunciar a la personalidad adquirida para poder trascenderla; de no ser así, sólo podríamos mejorarla o aumentar su brillo. Además, decimos que la labor del desenvolvimiento es de renuncia porque concuerda con lo que la vida es, al menos para nosotros, aunque no nos mantengamos conscientes de que renunciamos en cada uno de nuestros momentos.

Si bien es obvio que nada en la vida es permanente, no siempre relacionamos esta condición con el hecho de que la vida nos hace renunciar en forma también permanente. Los momentos de plenitud o de felicidad son tan fugaces que apenas queremos disfrutarlos se han hecho recuerdos, también fugaces. Los bienes que obtenemos tampoco los podemos retener en forma indefinida, y este hecho produce en nosotros una ambivalencia. Por un lado, imaginamos que podremos tenerlos para siempre; por otro, los defendemos con vehemencia porque sabemos que no será así. Y no sólo no podemos retener los bienes que conseguimos, sino que hasta tenemos que esforzarnos para recordar lo que hemos vivido; sólo retenemos pequeños instantes que resaltan en un continuo ya pasado.

El tiempo, esa tela de la que está hecha la vida y que nos parece eterno, sólo es nuestro en el instante del presente. Lo vivido queda atrás por más que queramos retenerlo. Y, en el instante del presente, el futuro se reduce a expectativas que pocas veces se realizan como esperamos.

Sin embargo, solemos negarnos a reconocer lo obvio de que sólo estamos de paso por la vida, y que este paso es un paso a paso, tan pequeño cada uno de ellos que no atinamos a apresarlos. Si nos atreviéramos a mirar de frente a nuestro estado de continua renuncia y nos animáramos a renunciar antes de que el

tiempo nos despoje, lograríamos la libertad interior necesaria para continuar la expansión de nuestro estado de conciencia.

De esto trata la Ascética de la Renuncia; a través de ella podemos desenvolvernos tanto como deseáramos y expandir nuestra conciencia en dirección hacia lo divino. En términos espirituales tradicionales, decimos que la Ascética de la Renuncia nos conduce hacia la unión de nuestra conciencia con la conciencia cósmica. A lo largo del proceso de expansión de nuestra conciencia experimentamos diversos estados de unión, de acuerdo con el contexto que abarcamos en ella. De acuerdo con la tradición espiritual, llamamos místicos a esos estados. En este trabajo trataremos este tema en el capítulo sobre la Mística del Corazón.

La Ascética de la Renuncia abarca todas las áreas de nuestra vida. Podríamos entrar en más detalles sobre esta ascética si tuviéramos en cuenta que, en forma espontánea o inducida, acostumbramos a renunciar. Desde niños aprendimos a renunciar a la libertad de hacer, decir o descargar nuestros impulsos como nos plazca, para comportarnos de acuerdo con nuestra cultura. La prudencia y las circunstancias nos llevan a renunciar a darnos todos los gustos. Cuando asumimos compromisos renunciamos a libertades que teníamos antes de comprometernos. En la conducta corriente, algunas normas cuyo cumplimiento algunos sentimos como renunciaciones, para otros son solo hábitos saludables y, cuando no, cuestión de simple sentido común, como no buscar gratificación inmediata y ajustarnos a un presupuesto.

En este trabajo describimos sólo algunos aspectos de esta ascética, especialmente los que se refieren a la relación que tenemos con nosotros mismos, con nuestro entorno y lo divino.

## Sentirse bien

Si bien solemos decir que buscamos la felicidad, éste es un ideal demasiado difuso como para que lo tengamos como objetivo inmediato; por eso, lo que en realidad más buscamos es sentirnos bien.

Son innumerables las ocasiones en las que no nos sentimos bien. Algunas son por males que no podemos evitar, como problemas congénitos, enfermedades, decaimiento propio de la edad, catástrofes naturales, pérdida de seres queridos y el hecho de que también nosotros vamos a morir. Entre estas causas de sufrimiento hay algunas en las que ya podemos hacer mucho para ayudarnos. Por ejemplo, sabemos cómo prevenir, aliviar o curar enfermedades; también podemos predecir y protegernos de algunos fenómenos naturales. Ante estas situaciones, la ciencia y la tecnología nos enseñan qué hacer para disminuir nuestro dolor o nuestro perjuicio.

Otras fuentes de sufrimiento provienen de nosotros mismos. Por ejemplo, guerras, enfrentamientos, problemas de relación, hábitos perjudiciales, algunos desajustes psicológicos. Ante estos sufrimientos, si queremos ayudarnos necesitamos trabajar sobre nosotros mismos.

A veces pensamos que nos vamos a sentir bien haciendo cosas que sabemos nos perjudican. Por ejemplo, comer lo que nos apetece sabiendo que nos daña la salud, dejar para más adelante lo que tenemos que hacer en el momento aunque sepamos que esa postergación nos traerá inconvenientes, seguir el impulso del instante sin que nos importen sus consecuencias.

Dentro de la ascética hay prácticas que nos ayudan a sentirnos bien, si bien no todas tienen el mismo efecto en nuestra conciencia. De acuerdo con la intención con que las practiquemos pueden ayudarnos a progresar dentro del estado de conciencia en el que estamos o pueden estimular la ampliación de nuestro estado de conciencia.

Por ejemplo, el estudio, la reflexión, la meditación, la concentración, estimulan nuestras capacidades mentales. Ejercicios físicos como los del yoga nos ayudan

a controlar el cuerpo y algunas funciones de la mente. Otros ejercicios pueden ayudarnos a superar estados de tensión, enojo, angustia, temor, situaciones conflictivas o aflictivas.

En fin, hay numerosos ejercicios que podemos practicar para sentirnos bien o, al menos, para sentirnos mejor, si estuviéramos sufriendo.

Por supuesto, la práctica de esos ejercicios estimula nuestro desenvolvimiento, pero si la intención con que los practicamos es sólo la de sentirnos bien, por más que nos sintamos satisfechos y desarrollemos algunas capacidades al practicarlos, mantenemos en nosotros la misma noción de ser, de la vida y del mundo. Crecemos dentro de los límites de un mismo estado de conciencia. Nuestra atención continúa centrada en nosotros mismos. Hasta podría ocurrir que, a pesar de los adelantos que podamos haber logrado con nuestros ejercicios, en situaciones estresantes o conflictivas nos cerremos a toda noticia o estímulo que nos llegue del exterior para no enterarnos de lo que nos pueda turbar o hacer sufrir.

Si, en cambio, practicamos esos mismos ejercicios con la intención de percibir cómo lo que hacemos o sentimos influye en un contexto que trasciende nuestra persona, esas prácticas impulsan la expansión de nuestro estado de conciencia.

Por ejemplo, si cuando sentimos disgusto o enojo desarrollamos el hábito de atender a cómo nuestras palabras y actitudes influyen en los demás, en la relación familiar, de trabajo o social, esa intención estimula nuestra percepción de manera que nuestra noción de ser se amplía hacia un mayor contexto. Al renunciar a una visión reducida por nuestra autocompasión o nuestro egocentrismo podemos atender al contexto mayor que deseamos abarcar. Esta visión más amplia nos ayuda a encontrar maneras de responder a situaciones en las que no nos sentimos bien.

Los problemas de relación suelen crear situaciones muy dolorosas que pueden prolongarse largo tiempo. En muchos casos quedamos atrapados en esos problemas y nos resulta difícil encontrar algún momento de tranquilidad o de relajación.

Cuando nos sentimos molestos por la actitud o la conducta que otros tienen hacia nosotros, pocas veces podemos hacer algo para mejorarla, especialmente porque, por lo común, queremos que los otros cambien. Y rara vez alguien

cambia su manera de comportarse porque se lo pedimos. En cambio, sí podemos hacer mucho sobre la actitud y la conducta que tenemos hacia quienes deseamos que cambien –y hacia todos, si queremos reducir en lo posible las situaciones conflictivas en nuestras relaciones–.

Cuando quedamos prendidos en un conflicto de relación es común que reaccionemos de manera equivalente a la de quien nos molesta o hace sufrir, lo que hace que ese conflicto perdure, y hasta que se intensifique. Podemos salir de ese círculo vicioso si percibimos los efectos de nuestra conducta y cambiamos el nivel de nuestras respuestas. Por ejemplo, si en vez de tener una conducta reactiva nos conducimos de acuerdo con el nivel de relación que quisiéramos tener.

Es posible que aun así no consigamos mucha mejora en esa relación, pero con seguridad algo en ella cambiaría para bien. Especialmente, cambiaría la forma en que nosotros nos sentiríamos. Quizá no tendríamos motivos para sentirnos muy contentos, pero sí para sentirnos plenos por estar en paz con nosotros mismos.

Puede ocurrir que, a pesar de tener un buen nivel en nuestras relaciones corrientes no logremos paz interior por conflictos pasados que no terminamos de resolver. Eso hace que, por bien que nos sintamos en el momento, si recordamos un disgusto que tuvimos con alguien nos alteremos tal como nos ocurrió en esa ocasión. No solo perdemos la paz que teníamos antes de ese recuerdo sino que nos cuesta mucho recuperarla. Vale la pena que tengamos presente que poco podemos hacer para sentirnos bien si no resolvemos en nosotros los resentimientos o los rencores que podamos tener. No podemos cambiar el pasado, pero sí podemos limpiarlo en nuestro interior.

Respecto de la desazón que sentimos al pensar en la muerte, la forma de ayudarnos es mantenernos conscientes de que el día que estamos viviendo puede ser el último de nuestra vida. Esto podría parecer un contrasentido, pero no lo es; una de las formas más eficaces para superar un temor es la de enfrentarlo con decisión.

Recordar que vamos a morir nos ayuda a valorar cada instante y a extraer de él todo lo que podamos aprender –posiblemente es para eso que estamos viviendo–. Y no solo esto; cada encuentro, cada experiencia, adquiere una intensidad

que desconocemos cuando navegamos por la vida sin prestar atención a lo que en el momento no nos despierta gran interés.

Por otra parte, la conciencia de nuestra temporalidad nos libera del temor a morir y despierta en nosotros un sentido de trascendencia; en cada instante hacemos contacto con la eternidad del tiempo. Además, esa conciencia realza cada uno de los momentos en los que estamos con quienes apreciamos, porque sabemos que podría ser la última vez que los vemos. Esto nos es de gran ayuda cuando perdemos a seres queridos, porque hemos vivido con plenitud cada momento que compartimos; cada uno de ellos fue único y celebrado. En nuestra conciencia esos seres nos acompañan, además de permanecer vivos en nuestra memoria.

¿Cómo responder a nuestro deseo natural de sentirnos bien?

La Ascética de la Renuncia nos enseña a no depender tanto de lo que otros nos hacen o de su reconocimiento. También nos enseña no depender de lo que podamos conseguir al actuar, sino a encontrar plenitud en lo que hacemos, haciéndolo bien. Es obvio que esta forma de sentirnos bien no es ajena al sufrimiento; por supuesto que no encontramos plenitud por sufrir; es lo que hacemos ante el sufrimiento lo que puede darnos plenitud interior.

Prestemos entonces atención a lo que hacemos y no tanta a lo que conseguimos con nuestros esfuerzos. Cualquier cosa que logremos es temporaria. Esto ocurre no sólo con los bienes y conquistas materiales sino también con las espirituales. Nuestras acciones, en cambio, tienen la continuidad de la vida: siempre estamos haciendo algo. Y cada instante implica el desafío de cómo lo vamos a enfrentar. Si actuamos en forma consecuente con lo que sabemos que tenemos que hacer – tanto en nuestros trabajos como en nuestras relaciones– seguramente nos sentiremos bien sin estar pendientes de los resultados que eventualmente podamos recoger.

Por otra parte, sabemos que, aunque en algún momento consiguiéramos sentirnos bien, es inevitable que ese bienestar no sería prolongado; las vicisitudes propias de la vida nos traerán nuevos momentos de tensión, trabajo y, quizá, nuevos sufrimientos.

Además, al abrirnos a un contexto más amplio vemos mejor la situación del mundo en que vivimos. Al contemplar tantos conflictos y sufrimientos no podemos dejar de preguntarnos: ¿es posible sentirme bien en un mundo pleno de dolor?

Cuando nos abrimos al contexto de la humanidad y dejamos que entre en nosotros todo, las alegrías y los dolores, la hermosura y la fealdad, ya no nos importa lograr una felicidad exclusiva; sabemos bien que esa felicidad es la vía de escape que imaginamos para no enfrentar el desafío de desenvolvernos. Comprendemos entonces que al renunciar a la ilusión de imaginar que podemos eludir el sufrimiento no perdemos nada; simplemente dejamos caer los velos con los que, por temor o indecisión, desfiguramos la realidad para acomodarla a cómo deseábamos que fuese. Y esa comprensión es la base de la percepción de “estar bien”.

No podemos cambiar las leyes de la vida. Pero aun así, hacer lo que nuestra conciencia nos dice que tenemos que hacer, y hacerlo bien, es una fuente de paz interior siempre a nuestro alcance.

## Oración y meditación

La oración y la meditación son ejercicios propios de la vida espiritual; ambos tienen singular importancia en el desarrollo de nuestra conciencia.

Orar implica, por un lado, reconocer la existencia de un principio superior que sostiene la vida y, por otro, nuestra ignorancia y fragilidad ante los desafíos que ésta nos presenta. Orar también indica que el sentido del desarrollo de nuestra conciencia es hacia el principio superior que reconocemos. Es así que los caminos espirituales nos orientan hacia la unión de nuestra alma con Dios o, en otras palabras, hacia la unión de nuestra conciencia con la conciencia cósmica.

Por otra parte, las creencias y los caminos espirituales nos han dado principios éticos como medios para ajustar nuestra conducta al ideal que anhelamos realizar. Estos medios, más prácticas como la oración y la meditación, nos han estimulado para lograr el estado de conciencia que tenemos en la actualidad. Pero no siempre nos llevan hacia una conciencia más expandida de la que ya tenemos.

Podemos hacer plegarias con gran bien para nosotros y para otros sin salir del estado de conciencia en el que estamos. Incluso podemos lograr profundos estados de oración sin que por eso cambien nuestros prejuicios ni nuestra conducta habitual. Si bien muchos de nosotros oramos, tanto para acercarnos a lo divino como para ayudarnos y ayudar a otros, esto no ha impedido que nos dañemos y luchemos unos contra otros; al contrario, muchas veces la identificación de cada uno con su verdad particular pone mayor fuerza y encono en esa lucha y genera buena parte de las tragedias que sufrimos. Los miembros de diferentes creencias suelen hacer sus prácticas en forma asidua sin que esas prácticas parezcan ayudarles a salvar sus diferencias y hacer las paces unos con otros.

Los ejercicios de meditación nos enseñan a reflexionar sobre nosotros mismos, nuestras relaciones y nuestra situación en la vida y el mundo. Sin embargo, es evidente que, al igual que las oraciones, no siempre nos han ayudado a superar nuestros conflictos. En los momentos de introspección solemos tener claridad



para discernir nuestras situaciones, pero luego no siempre tenemos éxito en nuestros esfuerzos por aplicar lo que entendemos.

Tanto la oración como la meditación no sólo han sido instrumentos valiosos para lograr la conciencia que tenemos sino que siguen siendo muy útiles para continuar expandiéndola; basta con que ampliemos el enfoque y el contexto de nuestras oraciones y meditaciones.

Podría ocurrir que, al orar, nos sintamos como si en la elevación de nuestro pensamiento estuviéramos solo nosotros y Dios, y que nuestra intención fuera lograr una plenitud o realización tan nuestra que pareciera no tener relación alguna con la situación de quienes nos rodean o del mundo todo. Sentir así sería como pretender que la mano que se extiende para asir lo que anhela estuviera desvinculada del cuerpo al que pertenece. Si bien esto no pasa en el cuerpo físico, sí puede ocurrir en nuestra imaginación, por el estado tan limitado de nuestra conciencia.

Para abrir esos límites podemos comenzar por ampliar el alcance de nuestras oraciones. Cuidémonos de avivar la autocompasión rogando sólo por nosotros mismos. Si solo oramos para nuestro bienestar o conveniencia nos vamos encerrando progresivamente en nosotros mismos y acentuamos nuestra tendencia a ser indiferentes a lo que ocurre fuera de nosotros.

Al elevar nuestro pensamiento no lo hagamos solos sino acompañados por todos los seres humanos, como buenos hermanos que somos o deseamos ser. Así como oramos por quienes amamos o piensan como nosotros, oremos por aquellos con los que no tenemos afinidad o nos disgustan, hieren o combaten. Rompamos las barreras que tenemos por nuestros prejuicios, ideas hechas y preferencias.

Si en la oración y en la meditación abrimos el círculo dentro del cual limitamos nuestros intereses, preferencias y opiniones, podemos desarrollar mayor comprensión, empatía, y abrir el campo de lo que en nuestra conciencia es la vida y el mundo.

En los ejercicios de meditación también conviene que no exageremos la preocupación por nosotros mismos y atendamos más a la calidad de participación y empatía en nuestras relaciones, tanto de convivencia como de socialización.

La meditación afectiva es particularmente valiosa para trabajar sobre las emociones y la conducta.

Si prestamos atención a nuestra manera de sentir vemos con facilidad que no tenemos gran manejo de nuestras emociones; ellas responden en forma automática a los estímulos que recibimos. Como, a su vez, las emociones generan reacciones, el poco manejo que tenemos de las emociones se traslada a la conducta que ellas estimulan. Es así que tenemos que apelar a la fuerza de voluntad para poder conducirnos, con mayor o menor éxito, de acuerdo con los propósitos que nos formulamos.

En la meditación afectiva aprendemos a asociar los estímulos con las emociones que queremos tener por ellos. De esa manera podemos crear nuevas respuestas automáticas a esos estímulos y lograr suficiente libertad emocional como para obrar de acuerdo con nuestra conciencia y no a través de reacciones.

La meditación discursiva nos da libertad para bucear en nuestro interior y ver lo que por prejuicios, vergüenza o negación no nos atrevemos a descubrir. También nos da libertad para discernir lo que anhelamos hacer con nuestra vida y darle así dirección.

En esa búsqueda conviene no atarnos a moldes hechos o a palabras que pensamos hay que decir. Vale la pena ir a nuestro interior sin nada, para no creer que hallamos algo nuevo cuando, en realidad, nosotros mismos hemos llevado lo que allí encontramos. De esa manera podremos vislumbrar horizontes que trascienden la percepción que ya tenemos de nosotros y de nuestra situación en la vida.

# Autodominio

Si bien a través del estudio y la atención a las cosas que hacemos logramos un cierto dominio sobre nuestra mente, acostumbramos a pensar y sentir tal como aparecen en nosotros los pensamientos y las emociones. Incluso no es raro que, al hablar o al actuar, nos dejemos llevar más por impulsos que por discernimiento. A veces, recién después de haber dicho o hecho algo recapacitamos sobre lo que hicimos.

Para continuar desenvolviéndonos necesitamos adquirir suficiente dominio sobre nosotros mismos, lograr control sobre lo que pensamos y sentimos; de ese dominio depende cómo orientamos nuestra vida.

No podemos eliminar pensamientos o emociones que no queremos haber tenido; tampoco podemos ignorarlas ni pretender que no existen. Si sólo tratáramos de reprimirlas nos generarían tensiones que alterarían nuestro carácter, nuestro discernimiento y hasta nuestra salud mental.

La clave del dominio sobre nosotros mismos es aprender a orientar las fuerzas que aparecen en nosotros, ya sean pensamientos, emociones, reacciones, ocurrencias. Para poder lograr suficiente libertad en la orientación de esa energía necesitamos dejar de lado los juicios de valor que tenemos según nuestras ideas o nuestros prejuicios. En vez de calificar como bueno o malo el impulso que aparece en nosotros, discernimos los efectos que, si nos dejáramos llevar por él, podría producir en nosotros, en otros o en la relación con quienes tratamos. De acuerdo con ese discernimiento cambiamos una reacción que daña o destruye por otra que sana o construye. La práctica de la meditación afectiva nos puede ser de gran ayuda para lograr que este cambio de orientación sea cada vez más espontáneo.

¿Por qué decimos que tenemos que dejar de lado los juicios de valor y prestar sólo atención a lo que producimos con nuestras acciones? Porque al no hacer valoraciones subjetivas o prejuiciadas sobre lo que sentimos o pensamos evitamos desarrollar sentimientos de culpa que pueden trabar nuestro esfuerzo para pensar y sentir como desearíamos hacerlo.

Además, a veces tenemos reacciones que nos parecen buenas porque nos alivian o nos hacen sentir bien, pero que no son buenas para aquellos sobre las que las descargamos. Por ejemplo, cuando los golpeamos con nuestro enojo, o cuando humillamos a otros con nuestros dichos agudos.

Renunciamos entonces a los moldes con los que solemos evaluarnos y reconocemos que somos como somos. Con este material contamos; aprendamos entonces a usarlo de una manera que no solo nos haga sentir bien con nosotros mismos sino que promueva nuestro desenvolvimiento. Este trabajo no siempre nos resulta fácil. A veces lo que tenemos que hacer para cumplir nuestras aspiraciones nos exige gran esfuerzo y sacrificio. Desde un punto de vista egoísta podríamos pensar: ¿para qué esforzarnos, para qué sufrir? ¿Acaso no es malo sufrir?

Sí, es malo sufrir inútilmente. No hacer nada para estimular nuestro desenvolvimiento no nos evita sufrimientos.

Para lograr autodomínio es bueno tener presente que cada instante cuenta en nuestra vida. Incluso cuando creemos que no hacemos nada estamos haciendo algo. Nuestra mente no se detiene y, con ese movimiento, aparecen emociones y se desarrollan sentimientos. Es bueno prestar atención a cómo manejamos esa energía, qué cosa buena hacemos con ella.

Por otra parte, tanto el pasado como el futuro tienen gran influencia en la calidad de lo que sentimos y, en consecuencia, de lo que hacemos.

Lo que más recordamos del pasado son experiencias que se han grabado con fuerza nuestra memoria. Rememorar las que han sido felices pueden darnos algo de plenitud; las que no lo fueron, quizá nos dan tristeza o malestar. Como ya hemos visto en el capítulo anterior, el recuerdo de situaciones conflictivas suele avivar las mismas reacciones que tuvimos cuando ocurrieron y generar resentimiento en nosotros. Así como hemos aprendido a orientar las emociones que vamos sintiendo, así también necesitamos trabajar con los resentimientos o los rencores, si los tenemos. Vale la pena entonces revisar los recuerdos y trabajar sobre ellos para limpiar nuestro pasado, ya que nada queda realmente atrás. Lo que somos en cada momento es la síntesis de nuestro pasado que enfrenta el desafío del instante presente. Sobre esa base creamos el futuro que anhelamos o

el que dejamos que ocurra si no trabajamos en forma deliberada para construirlo.

Decíamos más arriba que el futuro influye sobre la calidad de lo que hacemos. Por supuesto, no nos referimos a lo que todavía no es, sino al futuro que imaginamos, prevemos o anhelamos.

Es obvio que es bueno imaginar a dónde queremos llegar para poder delinear una vía que nos lleve hasta allí. Pero también necesitamos mantenernos conscientes de que en cada instante estamos creando nuestro futuro, según como desarrollemos nuestro potencial y generemos las actitudes y respuestas con las que vamos a enfrentar las vicisitudes de la vida. Podríamos decir que nuestro futuro será tan bueno como bueno hagamos el instante que estamos viviendo.

Lograr suficiente dominio sobre nosotros mismos para poder hacer bueno el presente seguramente nos llevará a realizar lo que anhelamos hacer de nuestra vida.

# Tomar distancia

Para lograr una noción de ser que trascienda la que genera la personalidad que hemos adquirido necesitamos renunciar a esa personalidad. Pero nos sería difícil lograr tal renuncia mientras estamos identificados con nuestra personalidad. En cambio, sí podemos independizar lo que sentimos que somos de los condicionamientos que hemos adquirido. Tomar distancia de nosotros mismos nos ayuda a lograr esa independencia.

A lo largo de la vida hemos desarrollado un carácter, una manera de pensar y de expresarnos que consideramos no solo natural en nosotros, sino que corresponde a nuestra noción de ser. Sin embargo, esta seguridad acerca de quiénes somos no nos garantiza que realmente nos conozcamos. Si nos quedamos con la idea que hemos formado sobre nosotros mismos nos será difícil progresar en nuestro desenvolvimiento, aunque estudiemos enseñanzas y practiquemos ejercicios espirituales. Y no solo esto sino que, en la vida corriente, nuestra fijación en esa idea interfiere en la buena relación que deseamos tener con los demás.

Lo que pensamos sobre nosotros está tan arraigado en nuestra mente que no nos sentimos bien cuando otros no coinciden con la imagen que nos hemos formado acerca de cómo somos, sentimos y actuamos. Las diferencias entre la forma en que nos percibimos y la que otros tienen de nosotros suele causar conflictos en nuestras relaciones, cuando no distanciamiento de quienes amamos.

Tiene sentido entonces intentar un enfoque más objetivo que el que comúnmente tenemos al describirnos y evaluarnos. De esa manera podríamos contar con una base más sólida para trabajar en nuestro desenvolvimiento y en el de nuestras relaciones.

Un ejercicio que puede ayudarnos a aprender a vernos mejor es el de tomar distancia de nosotros mismos. Por ejemplo, el siguiente:

“Imagino que estoy un paso detrás mio y, desde allí, observo mis actitudes y mis actos. No evalúo mis acciones ni tampoco lo que pienso o siento cuando las hago; sólo observo y guardo en mi memoria lo que veo. Si en algún momento percibo que me irrito o me pongo violento,

cuido de no justificar mentalmente mis reacciones. Sólo tomo en cuenta mi comportamiento.

“Presto atención a mis actitudes al hablar, conversar, opinar, discutir. También observo las reacciones que produzco en mis interlocutores: cómo se sienten o reaccionan ante lo que hago o digo. Además, presto atención al ambiente que genero con mi presencia y mi actuar.”

Al efectuar este ejercicio es fundamental no acortar la distancia, no ceder a la tendencia a identificarnos con nuestra imagen cuando vemos que se enciende su ánimo, sea cual fuere la causa que lo provoque. Tampoco tenemos que desanimarnos ni tenernos lástima si nos vemos haciendo algo que sabemos no está bien. Basta que tomemos nota mientras nos mantenemos mentalmente un paso atrás.

Si logramos despegarnos de la parte de nosotros que actúa y somos objetivos al observarla podemos aprender mucho sobre nosotros mismos y aproximarnos a la imagen que otros tienen de nosotros. Pero ese desapego no siempre nos resulta fácil de conseguir.

Apenas intentamos practicar este ejercicio nos damos cuenta de la gran fuerza con que la personalidad que hemos adquirido nos mueve a identificarnos con ella. Pero si bien nos cuesta mantener distancia, el esfuerzo por lograrla nos hace conscientes de que nuestra personalidad es la forma en que hemos cubierto, con los hábitos y la mentalidad que hemos adquirido, nuestra ignorancia sobre quiénes somos y cómo somos.

Si bien al principio es probable que sólo podamos practicar este ejercicio durante un corto tiempo, sería muy bueno que tratemos de extenderlo cada vez más. El objetivo es llegar a mantenernos testigos de nosotros mismos.

Para que la conciencia que despertamos al tomar distancia sea haga permanente en nosotros necesitamos ir más allá de este u otro ejercicio similar. La identificación con la personalidad que adquirimos es mucho más que un hábito; es lo que sentimos es nuestra identidad. Si bien el ejercicio de tomar distancia nos induce a percibir una identidad más profunda y universal, ese ejercicio nos mantiene ligados a la personalidad de la que procuramos liberarnos. Continuamos mirando sólo a nosotros mismos.

Necesitamos tomar aun mayor distancia de nosotros mismos para ver con suficiente claridad nuestra actitud general hacia la vida y el mundo.



## Salir del centro

La personalidad que hemos adquirido, al ser un producto relativo al medio y a la época, necesita una fuerza poderosa para enfrentar la obvia ignorancia que tenemos sobre nosotros mismos. Generamos esa fuerza con la importancia que nos damos, una importancia tal que no es raro que a veces nos sintamos como si fuéramos el centro del mundo. Necesitamos tomar mayor distancia de nosotros mismos para poder salir de ese centro y acabar con nuestra ilusión.

Cuando logramos esa mayor distancia podemos observar, además de nuestro comportamiento, nuestras actitudes ante lo que ocurre.

Como los estímulos que recibimos a través de los sentidos nos llegan de afuera, percibimos la realidad como si fuéramos solo observadores de la acción que ocurre en el vasto escenario que nos rodea. Si bien sabemos que participamos en esa acción, solemos situarnos mentalmente como si estuviéramos separados o por encima de ella, ya que en nuestros juicios tendemos a no hacernos responsables de lo que sucede.

Es así que con frecuencia nos expresamos como si fuéramos jueces independientes de la realidad que nos circunda. Entendemos y evaluamos de acuerdo con nuestras opiniones hechas y con las reacciones que producen en nosotros los estímulos que recibimos. Por ejemplo, en vez de decir “no me agrada”, decimos “*es feo*”; en vez de “desde mi punto de vista entiendo de otra manera” decimos “*es errado*”. Generalizamos, como si lo que decimos o pensamos fuera válido para todos, en todas partes. Además, algunos tendemos a opinar sobre cuanta cosa ocurra y hasta sobre personas que no conocemos. Acostumbramos más a hablar que a escuchar, y la mayoría de las veces hablamos sobre nosotros mismos. Puede que hasta cuando oramos prestemos más atención a lo que nos pasa que al punto al que dirigimos nuestra oración.

En fin, solemos actuar como si fuéramos el centro del mundo, y hasta podemos sentirnos más víctimas de lo que ocurre que actores en la vida.

A pesar de toda la información que tenemos, de lo que sabemos sobre nuestra posición en el mundo y el universo, esos datos no parecen afectar al mundo que tenemos en nuestra mente. Los habitantes de nuestro mundo no suelen ser más numerosos que las contadas personas que aparecen habitualmente en nuestros pensamientos, o aquéllas con las que interactuamos diariamente. Y los límites de ese mundo no siempre van más allá de donde llegan nuestros intereses.

Nuestra vida espiritual puede llegar a estar tan restringida por la noción de ser derivada de la personalidad que hemos adquirido y la actitud que tenemos ante la vida, que pareciera improbable que podamos trascenderla con sólo aprender conceptos amplios y practicar ejercicios espirituales. Si bien a través de la personalidad adquirida nos asimilamos a la cultura de nuestro medio y trabajamos con algún éxito en él, esa personalidad nos fija con fuerza en el estado de conciencia que anhelamos trascender. Como señalamos más arriba, para poder salir del centro imaginario en el cual nos situamos necesitamos renunciar a esa personalidad.

La renuncia a la personalidad nos permite usarla sin identificarnos con ella; trabajamos dentro de sus límites sin reducir por eso nuestro estado de conciencia. Por supuesto que nos expresamos de acuerdo con las normas del lugar y de la época y según lo que cada momento nos pide hacer para lograr lo que necesitamos o anhelamos, pero mantenemos distancia entre nuestra noción de ser y el reducido ámbito en el que actuamos.

Al mismo tiempo que nos limitamos en acciones específicas, mantenemos suficiente distancia de nosotros mismos como para poner en contexto esas acciones y, especialmente, para mantener nuestra noción de ser en el contexto que ya sabemos tienen la vida y el mundo.

Una manera sencilla con la que nos podemos ayudar a salir del centro es contextualizar lo que nos ocurre y también lo que sentimos y pensamos.

Por contextualizar entendemos relacionar lo que somos y lo que nos ocurre con un entorno que trascienda el de nuestra persona. Cuanto mayor sea el entorno en el que nos contextuemos, más equilibrado será el juicio que podremos tener acerca de nosotros mismos, de lo que pensamos o experimentamos.

Si cuando estamos muy turbados sentimos el impulso a cerrarnos, a no querer ver ni saber nada fuera de nosotros, conviene que reparemos que dejarnos llevar

por tal impulso potencia la turbación que nos aflige. En cambio, si contextualizamos lo que nos ocurre, podemos no solo dimensionar su importancia sino también discernir lo que podemos hacer a partir de nuestra situación, para nuestro bien y el de quienes nos rodean.

Al contextualizar dejamos de sentirnos como si fuéramos únicos: únicos nuestros problemas, nuestros sufrimientos, nuestras dificultades. O únicos nuestro éxito, nuestra capacidad, nuestra inteligencia, incluso nuestra persona.

Al contextualizar lo que sentimos y pensamos, nuestras opiniones también dejan de ser únicas y nuestros sentimientos ya no son tan extra-ordinarios.

Somos solo uno entre tantos, y también lo son nuestras ideas, hábitos y maneras de pensar. Y sólo somos algo más en el gran contexto de la existencia.

Si no hubiéramos renunciado a ser el centro, nos sentiríamos subvaluados si otros nos consideraran uno más. Pero si sentimos que somos uno más por la conciencia que tenemos de ser lo que somos, llegar a sentirnos uno más es, realmente, haber dado un buen paso en la expansión de nuestra conciencia.

# Presencia

Si bien podemos decir con suficiente acierto dónde estamos ubicados físicamente, no siempre estamos mentalmente allí. Es común que, apenas llegamos a un lugar o nos encontramos con una persona, después de un corto tiempo en el que apreciamos lo que está a nuestro alrededor, nos retiremos hacia nosotros mismos: lo que sentimos o pensamos, deseamos hacer o que ocurra.

Nuestro cuerpo es visible para todos, pero nosotros no siempre lo somos.

Incluso cuando interactuamos solemos movernos mentalmente entre el lugar físico en el que estamos y lo que pasa por nuestra mente al estar allí. Por ejemplo, cuando alguien nos habla es posible que, después de escuchar algunas de sus palabras dejemos de prestar atención a lo que nos dice, a la espera del momento en el que podamos responderle con las palabras que ya tenemos en la mente.

Son incontables las ocasiones en las que nos evadimos de donde estamos. Puede ocurrir que cuando vamos con amigos de paseo con la intención de disfrutar de la belleza de un lugar, al corto tiempo de llegar nos encontremos conversando sobre temas intrascendentes hasta el momento del regreso. Fuimos, pero no estuvimos.

De la misma manera puede ocurrir que, sin darnos cuenta, algunas veces no estamos en la vida.

Cuando tratamos de recordar nuestro pasado, no viene con facilidad a nuestra mente todo lo que hemos vivido sino sólo las experiencias que nos quedaron más marcadas. ¿Qué pasó durante el tiempo que no recordamos? ¿Estuvimos presentes allí donde estábamos? Es posible que durante los tiempos en que hacíamos rutinas, como éstas no requerían toda nuestra atención, nos evadíamos pensando y sintiendo acerca de otras cosas. Pero estábamos allí y, quizá por esos vuelos interiores, perdimos lo que allí hubiéramos podido aprender sobre nosotros mismos y nuestro alrededor. Estábamos vivos en nuestras divagaciones; esto es, vivos sólo en parte. Nos faltaba vivir el contexto.

Estar en la vida es estar en cada uno de los instantes y contextos del presente. A esto llamamos Presencia.

Presencia, en síntesis, es el encuentro con la vida a través del instante presente. Si queremos desenvolvemos, busquemos ese encuentro.

¿Cómo podemos practicar Presencia?

Estimamos que el dominio mental, si bien puede ayudarnos a no escapar mentalmente del presente, no basta para evitar las huidas interiores. Cuando sólo apelamos a ese dominio necesitamos mantenernos alertas para frenar nuestros impulsos ante lo que ocurre; por ejemplo, los de autocompasión, o justificación, o complacencia. O bien los de irritación, o de rechazo.

Para estar presentes en la vida, además de lograr buen dominio de nuestra mente, necesitamos dejar de lado la importancia que nos damos, ya que es esa importancia la que se interpone entre nosotros y la vida. Por supuesto que, para poder apartar esa importancia, tenemos que renunciar a la personalidad que la sostiene. Esa renuncia expande nuestra conciencia de tal manera que de nosotros sólo queda nuestra noción de ser, la cual no tiene más importancia que la del contexto en el que somos.

Para ayudarnos a fijarnos en el presente (y disminuir la importancia que nos damos) podemos hacer los siguientes ejercicios:

- . Cuando estamos con alguien, controlamos los escapes mentales que nos alejan de esa persona y del lugar en el que nos encontramos.
- . Cuando nos hablan, escuchamos con total atención, sin elaborar respuestas ni distraer la mirada. Recién hablamos cuando nuestro interlocutor espera que lo hagamos y después de haber reflexionado sobre lo que vamos a decir.
- . Hablamos de nosotros mismos sólo cuando necesitamos hacerlo porque nos preguntan o para dar información que pueda tener valor para quien nos escucha.
- . Cuando hacemos rutinas, nos concentramos en ellas. Siempre podemos aprender de lo que estamos haciendo y de lo que nos rodea, aunque creamos que ya sabemos todo lo que podamos saber sobre lo que hacemos y sobre la manera en que influimos en el lugar en el que estamos.

Además, recordemos que, en cualquier sitio en que estemos, ese lugar tiene límites tan amplios como los que le damos en nuestra mente.

Aunque sintamos que solo estamos ante nuestro escritorio en nuestra pieza particular, estamos en una casa, en una población, un país, un continente, un mundo, un sistema planetario... ¿hasta dónde extendemos los límites de nuestra Presencia?

Donde se encuentren esos límites, allí estarán los límites de nuestra conciencia.

# Participación

Todos participamos de todo, pero no todos participamos de la misma manera. Tampoco todos tenemos la misma empatía ni nos relacionamos por igual con lo que nos ocurre y lo que nos rodea.

Si bien sabemos que somos parte de un todo mayor, nuestra participación depende más de nuestra noción de ser que de lo que podamos saber acerca del todo del cual somos parte.

La noción de ser establece la relación que tenemos con lo que nos rodea. De acuerdo con lo que creamos ser podemos sentirnos unidos con unos y no con otros, parte de un grupo y no de otro; afines a un lugar y extraños en otros. Y hasta podemos olvidar en algún momento que somos parte del planeta que nos sostiene. Como estamos habituados a ver todo fuera de nosotros, sin darnos cuenta nos habituamos a sentir que estamos separados de lo que percibimos, ajenos a lo que nos circunda.

A lo largo de nuestro desenvolvimiento espiritual vamos tomando conciencia de la trama de relaciones que une todo con todo y, con ella, nuestra noción también pasa de ser independientes y aislados a ser-en-participación. En otras palabras, se orienta hacia la noción de ser-en-todo.

En este proceso distinguimos varias etapas. La primera se refiere a nuestra relación con nuestros semejantes. Y dentro de ésta, también encontramos algunos pasos.

El primer paso está ligado a la noción de semejante: cuántos caracteres similares a los nuestros ha de tener alguien para que lo sintamos como semejante. Cuanto mayor sea ese número, mayor es el prejuicio que tenemos hacia quienes no se ven o piensan como nosotros. Cuanto menor sea el número de esos caracteres, más abiertos estamos a participar más allá de nuestros círculos familiares o sociales.

A partir de allí encontramos tres etapas en este primer paso del proceso de participación:

- . Paternalismo
- . Solidaridad
- . Inclusión

La primera etapa es la del paternalismo. Nos importa lo que ocurre aunque no incida en nuestro bienestar o nuestros intereses: queremos ayudar, aliviar lo males que encontramos en nuestra sociedad o en el mundo. Pero ni este noble deseo ni las ayudas que brindamos nos unen realmente a quienes reciben nuestra ayuda.

Somos parte del grupo que tiene más, puede más o sabe más (o así lo creemos). Esto hace que no perdamos oportunidad de dar consejo aunque no nos lo pidan, de opinar sobre lo que otros tendrían que hacer o cómo tendrían que ser, de ayudar a quienes consideremos dignos de nuestra ayuda, la soliciten o no. Tenemos lástima por quienes sufren y nos sentimos bien cuando les damos algo que pueda servirles o aliviarlos. Una vez que damos lo que podemos, seguimos con nuestras vidas sin cambiar nada en ellas.

Si bien en esta etapa nos sentimos como si estuviéramos por encima de los demás, llegar a este punto con nuestra noción de ser es un gran avance sobre la de ser indiferente o insensible a cuanto pase a nuestro alrededor.

La etapa de solidaridad se caracteriza por una mayor empatía. Nos unimos a un grupo porque nos importa su situación o estamos de acuerdo con su pensamiento, su acción o sus reclamos, aun en casos en que ese grupo sea diferente de aquél del cual nos sentimos parte. Participamos en trabajos solidarios para mejorar el nivel económico, sanitario o educativo de un sector, una región o un país; o para mejorar la ecología del planeta. Estos trabajos solidarios son muy beneficiosos, tanto para otros y el medio ambiente como para nosotros mismos, porque nos estimulan a tomar conciencia de que somos parte de una realidad mayor que la de nuestro mundo cotidiano.

También por solidaridad solemos unirnos a movimientos ideológicos o sociales, ya sea a favor o en contra de un estado de cosas.



La etapa de solidaridad supone una participación activa en los movimientos a los que nos unimos. Pero, al mismo tiempo que nos une con unos puede ahondar la separación que tenemos con otros. Cuando nos adherimos a grupos ideológicos o religiosos, esa separación tiende a hacerse muy profunda, especialmente si esos grupos pretenden tener cada uno su verdad. En algunos casos hasta demonizamos a nuestros adversarios.

A veces, esas adhesiones producen mayores males que los que cada grupo trata de remediar. Lo triste de esa situación es que nuestra solidaridad proviene de nobles propósitos; lo último que deseamos es producir algún daño. Pero los propósitos nobles no siempre nos permiten distinguir la gran fuerza que tiene nuestro rechazo, disgusto u odio hacia lo que no queremos que exista. Esa fuerza puede unirnos más a lo que odiamos que a lo que creemos amar. No siempre tenemos presentes a quienes amamos, pero nos resulta difícil sacar de nuestra mente a quienes nos disgustan u odiamos. No nos damos cuenta de que es improbable que podamos eliminar lo que no nos gusta o no aprobamos. Tampoco alcanzamos a percibir que al dividirnos en grupos opuestos pretendemos partir una unidad que no puede separarse.

En la etapa inclusiva nuestra compasión comienza por unirnos a quienes sufren y luego se extiende a todos los seres humanos, en cualquier situación en que se encuentren. No hacemos diferencias entre quienes son, piensan y sienten como nosotros y quienes no. Nuestra noción de ser incluye a todos y a todo. Somos-en-todos no sólo en nuestras alegrías e infortunios, sino también en nuestra condición actual de ignorancia en las cuestiones fundamentales de la vida y en nuestro esfuerzo por develarlas.

Además, somos-en-todo, porque más allá del ámbito de nuestro mundo y nuestra humanidad nos mantenemos conscientes del todo mayor que nos contiene y alienta nuestra existencia.

En cualquier etapa de participación en la que nos encontremos, a veces podemos reducir nuestra noción de ser al punto de pretender que no somos parte de la especie humana, como cuando nos quejamos de las leyes obvias de la vida o nos las aceptamos. Por ejemplo, cuando rechazamos la incertidumbre, el esfuerzo constante para supervivir, el sufrimiento, la decadencia física, la muerte. Si nos sentimos bien, deseamos detener el tiempo; si no, quisiéramos que pase con

mayor rapidez. En fin, no siempre nos mantenemos en sintonía con nuestra condición humana. Nos convendría comprender que nos resultaría difícil expandir nuestra conciencia si no nos integráramos a sabiendas en la existencia así como sabemos que es.

Participamos en todo y de todo, lo percibamos o no. El desarrollo del sentido de participación nos estimula a tomar conciencia de esta realidad. Podemos asimilar el proceso de esta toma de conciencia al del desarrollo de la empatía.

Comenzamos a empatizar cuando participamos en forma emotiva de una realidad ajena; por ejemplo, cuando sufrimos al ver sufrir a otro y cuando nos alegramos por la alegría de otro, en forma independiente de lo que podamos sentir por la situación que estamos viviendo. Si trabajamos para ampliar nuestra empatía, podemos identificarnos interiormente con el sufrimiento y también con la alegría de quienes no vemos, hasta llegar a identificarnos con todos los seres por el simple hecho de que existen.

Desde este punto de vista, el proceso de participación se une con el de empatía, y ambos se unen con el de nuestro desenvolvimiento espiritual.

Al expandir nuestra conciencia, todo va incorporándose a nuestra noción de ser, no porque seamos el todo, sino porque todo está incluido en nuestra conciencia.

Participación, empatía y unión mística se hacen, al fin, aspectos de un mismo estado de conciencia expandido.

# Reversibilidad

Nada parece tener sólo un lado en la realidad que conocemos. Tenemos anverso y reverso, no sólo en cosas, sino también en situaciones. A cada opinión se le puede oponer otra contraria; a cada instante le sucede otro diferente; a un cambio, otro cambio.

No siempre ocurre esto en nosotros cuando consideramos nuestra manera de sentir, pensar o actuar.

Somos de una manera y no de otra; no nos damos alternativas, o no las queremos considerar. Estamos tan adheridos a nuestra manera de ser y a nuestras opiniones que, aunque no las consideremos perfectas, nos resulta difícil no ya cambiarlas sino hasta trabajar sobre ellas.

Con frecuencia esta actitud, o falta de disposición a aprender, nos lleva a chocar unos con otros, cuando no a posturas antagónicas, discusiones estériles, desavenencias, enfrentamientos e incluso luchas de unos contra otros.

Si prestamos atención a nuestros conflictos encontramos que, con frecuencia, parten de esa rigidez mental y emocional.

Quienes queremos desenvolvernos no estamos exentos de esta tendencia.

Por más convencidos que estemos sobre nuestra manera de pensar, es obvio que no podemos pretender que todos piensen como nosotros; de hecho, no es así. ¿Por qué nos cuesta admitirlo? Porque lo común es que nuestras opiniones son, para nosotros, si no las únicas ciertas, por lo menos las más acertadas entre las que conocemos.

Si consideramos lo que creemos, nuestra rigidez puede ser mucho mayor. Nos resulta difícil admitir que nuestras creencias pueden no expresar las cosas tal como son, a pesar de que sabemos bien que creemos porque no sabemos. Lo cierto es que en el mundo encontramos variedad de creencias que no siempre coinciden entre sí. Vale la pena preguntarnos qué pasaría en nosotros –y entre nosotros –si admitiéramos que nuestra creencia es sólo una entre varias

interpretaciones de la realidad. Posiblemente tenderían a desvanecerse diferencias y rivalidades que llevan siglos en nuestra historia.

Lo mismo ocurriría si admitiéramos que nuestras opiniones reflejan sólo un punto de vista tan restringido como lo es nuestra percepción de la realidad. Y que esto también ocurre con las de quienes opinan en forma diferente de la nuestra. Si nos pusiéramos de acuerdo en la temporalidad y limitación de nuestros puntos de vista posiblemente mejorarían nuestras relaciones y todos podríamos desenvolvemos con mayor facilidad.

En este sentido, reversibilidad es reconocer primero los límites de nuestra percepción, de nuestros juicios y prejuicios; luego, mejorar nuestra manera de pensar aprendiendo no sólo sobre cosas y hechos, sino especialmente sobre nuestra manera de pensar. A partir de allí, ubicar nuestras opiniones en el abanico de visiones diferentes de la nuestra.

Esto no implica que tengamos que cambiar lo que pensamos o creemos, sino que aprendamos sobre nuestra manera de pensar y de creer. Y que, cuando encontremos pensamientos y creencias diferentes de las nuestras, las incluyamos en nuestra visión de la realidad para ajustar nuestra manera de pensar a la realidad que es como es y no como quisiéramos que fuese. Una vez que logramos esa inclusión, abrimos nuestra mente para comprender por qué quienes piensan o creen en forma opuesta a la nuestra sienten que están en lo cierto –y también por qué nosotros creemos que estamos en lo cierto—. Recién entonces podemos decir que ponemos en contexto nuestra manera de pensar. En ese contexto podemos ver el anverso y el reverso de esa manera de pensar.

Por otra parte, así como las certezas que tenemos se basan sobre cosas que son evidentes, nuestras opiniones son relativas a los momentos y las circunstancias. Necesitamos tener en cuenta estas variables para no encontrarnos fuera de contexto por sostener opiniones que ya no están actualizadas.

En este sentido, reversibilidad significa tener la flexibilidad mental que es necesaria para adecuar nuestros puntos de vista y, consecuentemente, nuestras opiniones, al ritmo de los cambios propios de la vida.

La reversibilidad también se aplica a nuestra manera de entender y vivir la vida espiritual.

La expresión “vida espiritual” puede hacer pensar que es una vida diferente y hasta opuesta a la vida material. Esta suposición podría hacernos buscar lo espiritual como un refugio, en el cual podamos olvidar –y hasta desestimar– los afanes, dolores y problemas de nuestra vida material. Incluso podríamos pensar que dedicarnos a atender cuestiones materiales iría en detrimento de nuestras posibilidades espirituales. Y más aún, podríamos opinar que tener éxito en nuestros trabajos indicaría que sólo nos importan las cuestiones materiales y no la vida espiritual.

Lo cierto es que tenemos posibilidades de toda índole, y todas necesitan de nuestra atención. Independientemente de lo que pensemos o creamos, somos humanos y estamos en este mundo. Tenemos necesidades y también capacidad para satisfacerlas. Tenemos problemas que no son propios de la ley de la vida sino que son creados por nosotros mismos. No sería sensato pensar que la vida espiritual es ajena a esta realidad.

Es así que la vida espiritual nos presenta dos claros desafíos.

El primer desafío espiritual es el de desarrollar nuestras capacidades y aplicarlas para resolver nuestros problemas materiales y los que tenemos en el sistema de relaciones.

Aceptar este desafío expande nuestra conciencia hacia los límites del mundo que habitamos.

El segundo desafío es el de expandir nuestra conciencia más allá de la que nos permitiría lograr una vida mejor y con mayor paz.

Ya sea que creamos en un principio superior o que pensemos que desaparecemos en la nada al morir, podemos expandir esas creencias. Por ejemplo, podemos usar la idea que tenemos de lo divino –o de la nada, si creemos en la nada, o si podemos imaginarla– como punto de apoyo para penetrar en ese misterio. O contemplar la vastedad del universo y tratar de hacer empatía con esa infinita realidad. O bien, penetrar en la eternidad a través del eterno presente con el que nos conectamos en cada instante.

En la práctica, la reversibilidad nos ayuda a trabajar en ambos desafíos.

En la vida diaria, trabajamos como si lo que más nos importa es obtener la mejor calidad y el mayor fruto de nuestros esfuerzos. Y nos relacionamos entre

nosotros con la atención de quien practica un arte, para nuestro bien y el de quienes nos rodean.

Cuando podemos detenernos, además de evaluar lo que hemos hecho, o de orar, o meditar, recordamos que no somos de este mundo, ya que estamos de paso – uno muy breve– en él.

No hay contradicción, entonces, entre vida espiritual y actitud práctica y concreta en los asuntos cotidianos. Al contrario, necesitamos tener criterio práctico en cosas que son prácticas y concretas. La vida espiritual no nos hace subvalorar lo concreto y práctico, no es un idealismo que no se conecta con la vida. Al contrario, la vida espiritual se expresa continuamente en todo lo que hacemos, en capacitación creciente, en eficiencia y en un gran sentido común ante las dificultades y posibilidades que encontramos en la vida cotidiana, tanto en nuestros trabajos como en nuestra relación con las personas.

Aquí encontramos otro aspecto de la reversibilidad: para conocer nuestra relación con Dios no es indispensable que miremos hacia lo infinito; basta observar la relación que tenemos con los seres humanos. Una es el reverso de la otra. Trabajemos entonces sobre ambas.

# Responsabilidad

Por tener conciencia, somos responsables.

Por tener albedrío, decidimos cómo responder a nuestras responsabilidades.

Asumimos nuestras responsabilidades de acuerdo con nuestro estado de conciencia. Por lo mismo, la forma en que respondemos a nuestras responsabilidades evidencia nuestro estado de conciencia. Pero no todos o no siempre respondemos con responsabilidad a la conciencia que tenemos de las cosas.

En general, podemos decir que respondemos con cierta responsabilidad a lo que más nos importa. Decimos “cierta” porque no siempre respondemos responsablemente a lo que más nos importa, como lo son nuestras necesidades y nuestra salud. Puede ocurrir que descarguemos sobre otros el trabajo de proveernos de lo que necesitamos para vivir o deseamos tener. O que tengamos a sabiendas un estilo de vida que exceda nuestros recursos o que atente contra nuestra salud.

Pero cualquiera sea la manera en que respondamos a nuestras responsabilidades no podemos eludir las consecuencias de nuestras actitudes, de nuestras acciones e, incluso, de nuestros pensamientos y sentimientos. Todo lo que hacemos, pensamos y sentimos influye sobre nosotros, lo que nos rodea y el mundo todo, lo percibamos o no. Cuánto nos importa esa influencia y las consecuencias de nuestra manera de vivir muestra quiénes somos, no sólo a otros sino también a nosotros mismos.

En el contexto de nuestra responsabilidad podemos distinguir aspectos, como el personal, el social y el mundial.

En el aspecto personal, tenemos la responsabilidad de capacitarnos y producir para nuestra subsistencia y la de quienes dependen de nosotros, la de tener hábitos saludables, la de desarrollar relaciones armónicas con quienes nos rodean.

En el aspecto social, tenemos la responsabilidad de contribuir con trabajo y conocimiento al bienestar y el progreso del medio en que vivimos.

En el aspecto mundial, tenemos la responsabilidad de generar paz y concordia entre los seres humanos.

Por más amplias que sean las áreas de nuestra responsabilidad, respondemos a todas ellas de acuerdo con lo que pensamos, sentimos, hacemos y decidimos en cada momento de nuestra vida. Si lográramos tener esto presente, nuestro estado de conciencia iría abarcando áreas cada vez más extensas, y también se ampliaría la conciencia que tenemos acerca de nuestra responsabilidad.

Cuanto más profundizamos en nuestra responsabilidad, más amplio es el contexto en el que consideramos las situaciones y más restringido es el ámbito de nuestro albedrío para responder a ellas: dejamos de sentirnos libres para desentendernos o para tomar decisiones que no sean las que sabemos bien son las adecuadas.

Es así que la amplitud del contexto que damos a nuestra responsabilidad y la forma en que respondemos a ella es otra de las formas en las que podemos conocer y evaluar nuestra vida espiritual.



# Buscando a Dios

El ansia por aprender, por adelantar en todo sentido, está en cada uno de nosotros. Esa búsqueda apunta a un estado de excelencia, ya sea de nuestras capacidades como de nuestra comprensión y nuestra conciencia. Definimos esa excelencia de acuerdo con lo que pensamos sobre la finalidad del destino humano. En el contexto del tema de este trabajo estimamos que, independientemente de cómo llamemos a nuestro ideal de excelencia, podemos decir que todos buscamos a Dios, aunque no todos definamos esa búsqueda de esta manera.

En nuestra búsqueda, por un lado nos sentimos lejos de Dios por las limitaciones de nuestra percepción y la estrechez de nuestra conciencia. Por otro, nos sentimos cerca de Dios por la conciencia que ya tenemos de vivir y participar de una realidad regida por una inteligencia superior, o conciencia cósmica, o lo divino en su aspecto creador: la Divina Madre del Universo.

La infinita distancia que intuimos existe entre nuestra conciencia y la que rige la existencia nos mueve a elevar nuestro pensamiento para pedir ayuda y protección. Este sentimiento es la base de nuestras oraciones. Aunque, algunas veces, más que buscar a Dios pedimos ayuda para buscarlo.

Por otra parte, también intuimos que, de alguna manera, existe en nuestra conciencia una vía hacia la conciencia cósmica. Esto nos mueve a buscar a Dios en nosotros mismos. Ésta es la base de la ascética mística.

En nuestra búsqueda de Dios, además de elevar nuestro pensamiento hacia el punto ideal con el cual anhelamos conectarnos o unirnos, es bueno que miremos al estado del cual partimos en esa búsqueda.

Seamos devotos o no, observemos no sólo el estado de nuestra conciencia sino especialmente lo que hacemos al buscar trascendencia.

Si sentimos que Dios está distante, ya sea fuera de nosotros como dentro de nosotros, nos ayuda comprender que esa distancia es de amplitud y no de longitud: Dios no está lejos. Aunque en sentido figurado hablemos del sendero espiritual como camino hacia Dios, no estamos yendo como quien camina a un punto distante. Dios es inherente a nuestro estado de conciencia, en cualquiera de sus

etapas de expansión. Lo que necesitamos para percibir esa realidad es expandir nuestra conciencia.

Para lograr esa expansión necesitamos comprender cómo son los límites de nuestra conciencia. Especialmente, si esos límites permiten una expansión.

Es mucho lo que podemos adelantar sin expandir nuestro estado de conciencia. Desarrollamos capacidades, nos instruimos, somos exitosos en nuestros trabajos. Pero estos adelantos no implican necesariamente otros similares en nuestra manera de pensar y sentir, ni tampoco en la forma en que nos relacionamos. En estos casos es como si adelantáramos dentro de una cápsula de conciencia, con paredes suficientemente densas como para no dejarnos ver más allá de lo que tenemos en nuestra mente.

Para desenvolvemos, entonces, no sólo necesitamos trabajar dentro del estado de conciencia que ya tenemos sino especialmente sobre los límites de ese estado de conciencia. De no ser así, por más que adelantemos en nuestros conocimientos y habilidades, nos mantendremos en el círculo vicioso de problemas, confusión y tragedias que producimos por el estado de conciencia en el que estamos.

Para trabajar sobre los límites de nuestro estado de conciencia no nos sirven los métodos que acostumbramos usar para librarnos de lo que no queremos, o para vencer a enemigos. Más que quebrar nuestros límites necesitamos reconocer cuáles son y comprender por qué los tenemos.

Cada vez que nos cerramos para no reconocer otra opinión que la nuestra, o nos afanamos para tener más de lo que necesitamos, o nos empeñamos en ser o tener más que otros, o sentimos que quienes no están con nosotros están en contra nuestra, hacemos evidente el fuerte límite que nuestra inseguridad pone sobre nuestro estado de conciencia.

Como nos negamos a reconocer nuestra inferioridad y nuestra incertidumbre, nos aferramos a certezas que no tienen más validez que la que nosotros les damos. ¿Cómo superar este límite? No tiene sentido luchar contra nuestra ignorante tozudez; sería luchar contra nuestra idea de ser. En cambio, nos sería fácil superar nuestros límites si renunciáramos a ellos.

En el lenguaje común, renunciar es dejar algo a lo que tenemos derecho; en el contexto de la vida espiritual, renunciar es reconocer lo que es evidente.

¿Qué es evidente, respecto de la condición de nuestro estado de conciencia? Que somos nada frente a la vastedad de la realidad que conocemos y de la inteligencia superior que la sostiene.

Si lográramos reconocer nuestra verdadera nada, renunciar a nuestras posturas cotidianas, a la avidez de poseer y triunfar, a la idea que tenemos de nosotros mismos, de nuestra valía o inferioridad; en fin: si renunciáramos a lo que tenemos en nuestra mente y configura el mundo que creamos en ella, nos sentiríamos realmente liberados. Liberados no sólo de los límites que nos ponemos a nosotros mismos sino liberados para crecer a partir de nuestra nada.

Desde este punto de vista, el desenvolvimiento espiritual consiste en expandirnos sobre la base de lo que somos a través de la renuncia a lo que creemos ser. Esta renuncia nos allana la vía en nuestra búsqueda de Dios.

# La Mística del Corazón

El desarrollo del estado de conciencia es un proceso natural que ocurre en nosotros a través de nuestra adaptación al medio, la educación, la instrucción, la interrelación y los trabajos para subsistir. Como señalamos al principio de este trabajo, este proceso tiene un ritmo relativamente rápido en nuestra niñez; luego su velocidad decrece a medida que sentimos que sabemos quiénes somos, cuál es nuestra situación en el mundo, y creemos que hemos aprendido lo que necesitamos para vivir con cierto provecho.

Para que ese proceso no se detenga necesitamos trabajar deliberadamente sobre nuestro estado de conciencia; en esto consiste la vida espiritual. Decimos que es espiritual porque buscamos unir nuestra conciencia con la que sostiene al universo. En otras palabras, buscamos a Dios.

En el trabajo espiritual distinguimos los ejercicios ascéticos y los místicos.

Los ejercicios ascéticos pueden ser solo físicos o combinados con una actividad mental. Estos apuntan a mantener o mejorar la salud, lograr relajación, calmar la mente y sentir cierta plenitud física.

Los ejercicios ascéticos mentales son los de meditación y los de oración.

Con los ejercicios de meditación logramos cierto dominio sobre nuestros pensamientos y sentimientos; podemos mejorar hábitos, aprender sobre nuestra manera de pensar y actuar.

Los ejercicios de oración pueden consistir en elevar el pensamiento hacia Dios, o en hacerlo con una intención determinada. Por ejemplo, para bien de otros o para nuestro propio bien.

Los ejercicios místicos son de contemplación.

Los ejercicios de contemplación tradicionales se basan generalmente en hacer silencio interior con la intención puesta en Dios.

Según la tradición espiritual, la culminación de la contemplación es el éxtasis.

Esto es, un instante de iluminación o claridad interior. Influidos por esta tradición, es común que busquemos o esperemos lograr el éxtasis a través de nuestras prácticas espirituales.

La Mística del Corazón no tiene como objetivo lograr el éxtasis, porque considera la unión mística desde un punto de vista diferente del de lograr experiencias extraordinarias.

La Mística del Corazón se basa en el proceso de expansión de la conciencia.

No buscamos momentos de expansión extraordinaria sino un estado ordinario de conciencia más amplio del que tenemos. Este proceso es continuo; en vez de terminar en una experiencia mística, cada expansión de nuestra conciencia es el punto de partida hacia una expansión mayor.

En la Mística del Corazón, la labor espiritual es incluir en nosotros cada vez un mayor contexto. Más que la vislumbre momentánea de un horizonte muy amplio, lo que nos importa es ampliar el horizonte que limita nuestra noción de ser.

La Mística del Corazón comienza como un ejercicio para hacerse luego un estado natural en nosotros.

Como ejercicio, tenemos en cuenta aspectos de nuestra mente que podemos resumir en: *cómo, quién y cuánto*.

*Cómo* se refiere al estado de nuestra mente.

*Quién* se refiere a quién piensa.

*Cuánto* se refiere a cuánto abarca nuestra conciencia

¿*Cómo* está nuestra mente?

Es evidente que está ocupada discurrendo, asociando, recordando, imaginando, cuando no reaccionando ante lo que ocurre. Para trabajar sobre nuestro estado de conciencia necesitamos aquietar ese movimiento y lograr un mínimo de silencio interior. De no ser así, trabajaríamos en el mismo orden de ideas que ya tenemos; quizá podríamos estirar los límites de nuestra conciencia pero esos límites no cambiarían. Hacemos entonces silencio interior.

*¿Quién piensa?*

Hacer silencio interior es una manera de pensar. En vez de hilar un pensamiento con otro, atendemos al contenido que está en nuestra mente: la noción de ser hemos adquirido, con todo lo que la acompaña: lo que estamos viviendo, lo que deseamos, lo que nos gusta o disgusta, además de ideas y opiniones que, hasta ahora, no estábamos dispuestos a tocar. Si bien este estado no nos lleva más allá de lo que ya creemos o suponemos saber, nos ayuda a contemplar y comprender lo que creemos ser. Quien piensa es testigo de sí mismo y del discurrir de una mente condicionada por el contexto de su mundo.

Nos damos cuenta entonces de que tras ese contenido con el que nos identificamos está la nada que somos frente a la inmensidad que anhelamos abarcar. Para expandirnos hacia esa inmensidad necesitamos trascender ese contenido. No tendría mucho sentido luchar contra él porque sería como luchar contra nosotros mismos. Pero podemos traspasarlo si renunciamos a lo que creemos ser, si dejamos caer las vestiduras con que cubrimos nuestra nada. Renunciamos entonces a lo que en nosotros se relaciona con un cuerpo y un mundo que con seguridad vamos a dejar.

Y nos asentamos en nuestra nada, en donde está la chispa de conciencia que anhelamos expandir.

Ser consciente de que uno es nada nos da extraordinaria libertad para interactuar en la vida corriente. Por un lado, uno defiende lo que cree justo y trabaja con entusiasmo en causas válidas y nobles. Por otro, no se molesta ni ofende cuando siente que algo hiere su temporaria noción de ser. Sabe que nada de sí tiene que defender, ya que nada puede alterar su chispa de conciencia.

Ser nada está más allá de sentimientos de grandeza o de inferioridad y da una extraordinaria fortaleza interior. Esto hace que uno pueda mantener serenidad de ánimo y objetividad al experimentar o considerar situaciones.

*¿Cuánto abarca nuestra conciencia de ser nada?*

Sabemos muchas cosas sobre el mundo y la vida, pero eso no implica que todo lo que sabemos esté incorporado a nuestra conciencia de ser en el universo que conocemos.

En nuestra conciencia solo abarcamos lo que incluimos en ella; lo que no incluimos es solo información acumulada que no altera lo que creemos ser.

Por ejemplo, si bien sabemos que somos varios miles de millones los seres que habitamos la tierra, son pocos los que están incorporados en forma permanente en nuestra conciencia. La mayor parte de ellos, incluso aquellos con quienes nos cruzamos todos los días, son como sombras que desaparecen rápidamente cuando no están a nuestra vista. Incluso no siempre o en todos los casos sentimos como partes nuestras a las personas con quienes convivimos; basta un desentendimiento para que cortemos con ellas y hasta con no querer saber de ellas. Tampoco incluimos a los que no piensan, creen o actúan como nosotros, aunque estén a nuestro lado.

Distinguimos, entonces, entre la información que incluimos en nuestra conciencia de ser y aquélla que sólo le sumamos como apéndices que podemos desprender.

Cuando sumamos, lo único que cambia es el número de lo que hay. Cuando incluimos, cambia lo que admite esa inclusión. Así como la combinación de elementos produce otro elemento, también ocurre eso en nuestra conciencia. Por ejemplo, sumar conocimientos es conocer más cosas; en cambio, incluir conocimientos es comprender de una nueva manera.

Para incluir en nuestra conciencia algo que hasta el momento es solo una noticia necesitamos una fuerza mayor que el mero deseo de lograr tal inclusión. Esa fuerza es el amor que encuentra plenitud en amar sin esperar nada a cambio. Este amor une, y esa unión se transforma en conciencia.

Centrados en el silencio interior de no ser nada proyectamos amor tanto sobre quienes conocemos como sobre aquellos que no vemos y nos acompañan en nuestro tránsito por la tierra. Este amor nos une no sólo idealmente sino también en las circunstancias que sufrimos al vivir. Más allá de la incipiente empatía que nos hace sentir el dolor de otros pero que, al mismo tiempo, nos hace desear no sufrir, el amor de la Mística del Corazón nos une al dolor que existe en la condición humana, como también al anhelo de paz y plenitud de todo ser humano.

Interiormente nos unimos por amor a todo lo que existe sobre la tierra; a partir de allí apuntamos hacia la infinitud del espacio y el tiempo cósmicos. Al incluir

todo lo que sabemos que existe, nuestra conciencia de ser nada pasa de ser un intento para ubicarnos en la vida, a ser una realidad autoevidente.

Podemos entonces volver a vestirnos con los hábitos de la personalidad con que actuamos en la sociedad, sin por eso perder la conciencia de lo que somos en la tela del tiempo y el marco del universo.

Al principio de nuestros ejercicios quizá encontramos en nuestra conciencia sólo lo que aprendimos de nuestras creencias. En esta etapa, nuestra mística consiste en identificarnos con lo que creemos; cuando logramos esa unión experimentamos profundos estados de expansión. Pero podemos continuar expandiendo nuestra conciencia si comprendemos que nos hemos unido a lo que ya estaba en nosotros, de acuerdo con nuestra manera de creer.

Podemos decir, entonces, que la Mística del Corazón comienza con la empatía de sentir lo que otro siente y comprender lo que otro piensa –incluso cuando esa persona pueda desagradarnos– para llegar a la conciencia de ser-en-todos; y de allí, a la de ser-en-todo.

Cada avance en la extensión de nuestra conciencia suele acompañarse con gran plenitud interior; a medida que esa conciencia ampliada permanece, se hace un estado natural y espontáneo en nosotros. Dejamos de sentir algo extraordinario, ya que ese sentir es ahora nuestro estado de conciencia.

¿Podemos ir más allá? Estimamos que sí podemos, siempre que hayamos incluido realmente en nuestra conciencia de ser a todo lo que abarcamos con nuestra percepción, desde los seres que nos acompañan hasta el mundo en el que existimos. Sería improbable que podamos ir hacia Dios eludiendo algo de la vida, ya sea porque nos desagrada, no nos interese o no deseáramos sufrirlo. No hay trampolín que nos lleve hacia Dios saltando por sobre la vida que conocemos.

¿Cómo saber si hemos expandido nuestra conciencia? Uno de los índices para comprobarlo es el grado de serenidad que hemos alcanzado. A diferencia de la aparente serenidad que podemos exhibir por indiferencia, represión o control de las emociones, la serenidad producida por el proceso de expansión de la conciencia se debe a que, cuanto más abarcamos en ella, menor intensidad tienen los impulsos irreflexivos con que solemos reaccionar ante situaciones que nos



conmueven o irritan. Estamos más abiertos a escuchar sin reaccionar y a comprender otras ideas sin entrar en discusiones.

Por supuesto que esa serenidad no impide que suframos cuando hay motivos –y siempre hay motivos, ya que el sufrimiento es constante en el mundo– o nos alegremos si hay razones para ello. Pero sufrimos sin abatirnos, ya que cada expansión nos ayuda a comprender cada vez con mayor claridad acerca de nosotros, de nuestra situación en el mundo y nuestra conducta cotidiana, tanto en los momentos felices como en los de dolor.

Si no viéramos cambios substanciales en nosotros, si continuáramos con nuestros humores, reacciones y actitudes duras o agresivas, la expansión que podríamos haber tenido habría sido sólo una experiencia temporaria, sin mayores consecuencias en nuestro desenvolvimiento. Si tuviéramos facilidad para lograr esas experiencias, conviene que seamos precavidos para no reducir nuestra vida espiritual a la búsqueda de experiencias sensibles y, especialmente, a cuidarnos de no caer en el error que imaginar que somos más espirituales por ellas.

Saber y sentir que somos nada ante la inmensidad de la existencia es la base sólida de nuestro desenvolvimiento. Y amar por amar, sin esperar nada a cambio, es la fuerza que impulsa la expansión continua de nuestra conciencia.