

BUDISMO ZEN

Cuando la mente China entró en contacto con el pensamiento hindú, en la forma del Budismo, alrededor del siglo I d.C, dos desarrollos paralelos sucedieron. Por un lado, la traducción de los sutras budistas estimularon a los pensadores chinos y los llevó a interpretar las enseñanzas del Buda hindú a la luz de sus propias filosofías. De esta manera surgió un muy fructífero intercambio de ideas, que culminaron, en la escuela Hua-yen -sanskrito: Avatamsaka- de budismo en China y la escuela Kegon de Japón.



Por otro lado, el lado pragmático de la mentalidad china respondió al impacto del budismo hindú, concentrándose en los aspectos prácticos y desarrollándolos en una forma especial de disciplina espiritual que recibió el nombre de Ch'an, una palabra normalmente traducida como "meditación". Esta filosofía Cha'an fue eventualmente adoptada por Japón, alrededor del año 1200, y ha sido cultivado allí bajo el nombre de Zen, una tradición que se mantiene viva hasta la actualidad.

Zen es una mezcla única de filosofías e idiosincrasias de tres culturas diferentes. Es una forma de vida típicamente japonesa, y aún así refleja el misticismo de la India, el amor de la naturalidad y espontaneidad del Taoísmo y el pragmatismo profundo de la mente Confucianista.

A pesar de su carácter tan especial, Zen es puramente budista en su esencia pues su objetivo no es ni más ni menos que el de Buda: el lograr la iluminación, una experiencia conocida en Zen como Satori. La experiencia de la iluminación es la esencia de todas las escuelas de filosofía orientales, pero el Zen es la única que se concentra exclusivamente en esta experiencia y no está interesada en ninguna interpretación más allá de ésta. En las palabras de Suzuki, "*Zen es la disciplina en iluminación*". Desde el punto de vista del Zen, el despertar de Buda y el enseñar de Buda, que todos tenemos el potencial de lograr la iluminación son la esencia del Budismo. El resto de la doctrina, incluido en los voluminosos sutras, es visto solamente como suplementario.

La experiencia del Zen es, por lo tanto, la experiencia de la iluminación, de satori, y ya que esta experiencia, finalmente, trasciende toda categoría de pensamiento, Zen no se interesa en ninguna abstracción ni conceptualización. No tiene ninguna doctrina o filosofía especial, ningún credo ni dogma formal y enfatiza su libertad de todo pensamiento fijo, esto la hace verdaderamente espiritual.

Más que cualquier otra escuela de misticismo oriental, Zen está convencido de que las palabras nunca expresarán la verdad última. Debe haber heredado su convicción del

Taoísmo, que mostraba la misma actitud sin compromisos. *“Si alguien pregunta sobre el Tao y otro le responde, ninguno de ellos lo conoce”*. Dijo Chuang Tzu.

Pero la experiencia Zen puede ser pasada de Maestro a discípulo, y ha sido, de hecho, transmitido por muchos siglos por métodos especiales propios de Zen. En un resumen clásico de cuatro líneas, Zen es descrito como:

Una trasmisión especial externa a las escrituras.

No sostenida por palabras ni letras, apuntando directamente a la mente humana,

Mirando directamente a la naturaleza propia y alcanzando el estado de Buda.

Esta técnica de “apuntar directamente” constituye el sabor especial del Zen. Es típico de la mente japonesa, que es más intuitiva que intelectual y que le gusta entregar los hechos como hechos, sin comentario alguno. Los maestros Zen no son adeptos a la palabrería y aborrecen todo tipo de teorización y especulación. De esta manera desarrollaron métodos que apuntan directamente a la verdad, con acciones y palabras repentinas y espontáneas, que exponen paradojas del pensamiento conceptual y, como los koans, están orientados a parar el proceso mental del pensamiento, preparando así al estudiante a la experiencia mística. Esta técnica se ve muy bien ilustrada en los siguientes ejemplos de cortas conversaciones entre maestro y discípulo. En estas conversaciones, que forman la mayor parte de la literatura Zen, los maestros hablan lo menos posible y usan sus palabras para cambiar la atención del discípulo desde los pensamientos abstractos a la realidad concreta.

Un monje, pidiendo instrucción, le dijo a Bodhidharma: “No tengo nada de paz mental. Por favor, apacigüe mi mente”.

“Trae tu mente aquí al frente mío”, replicó Bodhidharma, “y yo te la apaciguaré”.

“Pero cuando busco mi propia mente” dijo el monje, “no la puedo encontrar”.

“¡Eso!”, replicó inmediatamente Bodhidharma, “¡he apaciguado tu mente!”

Un monje le dijo a Joshu: “Acabo de entrar en este monasterio. Por favor enséñame”.

Joshu preguntó: “¿Has comido tu potaje de arroz?”

El monje le responde: “Ya he comido”.

Joshu le contesta. “Entonces sería mejor que lavaras tu plato”.

Estos diálogos hacen notar otro aspecto del Zen que es característico. La iluminación en Zen no significa retirarse del mundo, sino al contrario, una activa participación en la vida cotidiana. Este punto de vista atrajo mucho a la mentalidad china que le daba mucha importancia a una vida práctica y productiva y a la idea de la perpetuación de la familia, por lo que no podía aceptar el carácter monástico del Budismo hindú. Los maestros siempre hacían hincapié que Ch'an, o Zen, estaba en nuestras experiencias

diarias, “*la mente de todos los días*”, como proclamaba Ma-Tsu. Se enfatizaba el “despertar” en el medio de las actividades diarias y dejaban muy en claro que veían a la vida diaria, no sólo como la forma de lograr la iluminación, sino como la iluminación misma.

En Zen, satori significa la inmediata experiencia de la naturaleza Buda de todas las cosas. Lo primero y más importante entre éstas, están los objetos, hechos y personas involucradas en la vida cotidiana, de tal manera que aunque enfatiza las cosas prácticas de la vida, Zen aun así es profundamente mística. Al vivir enteramente en el presente, dándole atención completa a los asuntos diarios, alguien que ha logrado satori, experimenta la admiración y misterio de la vida en cada situación:

¡Qué maravilloso esto, cuan misterioso!

Cargo la leña, saco agua del pozo.

La perfección del Zen es por lo tanto vivir la vida diaria de forma natural y espontánea. Cuando a Po-chang se le pidió que definiera Zen, dijo: “*Cuando tengo hambre, como, cuando estoy cansado, duermo*”. Aunque esto suene a simple y obvio, como tantas otras cosas en Zen, es de hecho una tarea bastante difícil. Recobrar la naturalidad de nuestra naturaleza original requiere de un largo entrenamiento y constituye un gran logro espiritual. En las palabras de un dicho Zen muy famoso:

Antes de estudiar Zen, las montañas son montañas y los ríos son ríos; mientras estás estudiando Zen, las montañas ya no son montañas y los ríos ya no son ríos; pero una vez que alcanzas la iluminación las montañas son nuevamente montañas y los ríos nuevamente ríos.

El énfasis sobre la naturalidad y espontaneidad muestra claramente las raíces Taoístas, pero la base para este énfasis es estrictamente Budista. Es la creencia en la perfección de nuestra naturaleza original, la realización de que el proceso de iluminación consiste meramente en transformarnos en lo que ya somos desde un principio. Cuando se le preguntó al maestro Zen Po-chang sobre buscar la naturaleza de Buda, respondió: “*Es muy parecido a montar un buey en búsqueda de un buey*”.

Hay dos escuelas principales de Zen en Japón actualmente, difieren en sus métodos de enseñanza. La escuela Rinzai o “repentina”, utiliza el método koan, se da prominencia a entrevistas formales periódicas con el maestro, llamadas sanzen, durante las cuales se le pregunta al estudiante su visión actual sobre el koan que ha estado tratando de resolver. La resolución de un koan involucra largos periodos de intensa concentración que lleva a una revelación repentina de satori. Un maestro con experiencia sabe cuando un estudiante ha llegado al borde mismo de la iluminación repentina y le es posible adentrarlo a una experiencia satori con acciones inesperadas, tales como un golpe con una varilla o un grito fuerte.

La escuela Soto o gradual evita los métodos de shock de Rinzai y apunta hacia la maduración gradual del estudiante Zen, “*como la brisa de primavera que acaricia la flor, ayudándola a florecer*”. Propugna “*el sentar tranquilo*” y el uso de su propio trabajo común como dos formas de meditación.

Ambas escuelas le confieren la mayor importancia a zazen, o meditación sentado, que es practicado en los monasterios Zen todos los días durante muchas horas. La postura correcta y la respiración son las primeras cosas que debe aprender un estudiante de Zen. En el Zen Rinzai j, zazen es usado para preparar la mente intuitiva

para poder manejar el koan, y la escuela Soto lo considera la forma más importante para ayudar al estudiante a madurar y evolucionar hacia satori. Más que eso, es considerado como el logro visible de la naturaleza Buda de uno mismo; cuerpo y mente siendo fusionada en una unidad armónica que no requiere ninguna mejoría. Como dice un poema Zen:

Sentado tranquilo, haciendo nada,

la primavera llega, y el pasto crece por sí solo.

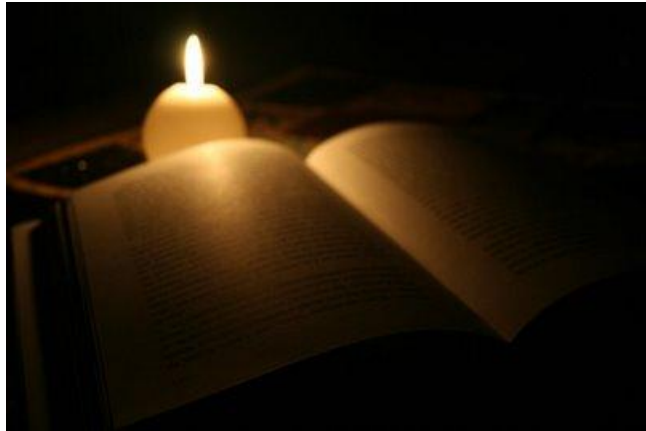
Ya que Zen asegura que la iluminación se manifiesta en las actividades diarias y cotidianas, ha tenido enorme influencia en todos los aspectos de la forma tradicional de vida japonesa. Estas no sólo incluyen las artes de la pintura, caligrafía, diseño de jardines, etc., y las variadas artesanías, sino también en actividades ceremoniales como servir el té o el arreglo de flores y las artes marciales como el tiro con arco, la katana, el judo, el karate-do, etc. Cada una de estas actividades es conocida en Japón como un do, esto es, un tao o una “vía” hacia la iluminación. Todas exploran varias características de la experiencia Zen y pueden ser usadas para entrenar la mente y llevarla en contacto con la realidad última.

Las artes anteriormente mencionadas son todas expresiones de espontaneidad, simplicidad y la total presencia de la mente característica del Zen, las actividades lentas y rituales de cha-no-yu, la ceremonia japonesa del té, los movimientos de manos espontáneas requeridas para la caligrafía y la pintura y la espiritualidad de bushido, “la vía del guerrero”. Mientras que requieren de la perfección de la técnica, la maestría real sólo se logra cuando se trasciende la técnica y el arte se transforma en un “arte sin arte”, brotando del subconsciente.

La sabiduría.

La gran protagonista de la evolución es la experiencia. A través de ella las especies aprenden, desarrollan el instinto y avanzan.

El hombre posee una cualidad única que le aventaja sobre las demás criaturas: el lenguaje -hablado y escrito- que le permite transmitir sus experiencias y recibir información de otros.



El cerebro humano ha desarrollado mecanismos capaces de procesar, memorizar y reproducir información. Esta habilidad ha contribuido grandemente a la evolución de nuestra raza y ha acelerado el sistema de aprendizaje, pero...

Sólo se sabe lo que se experimenta. La información no es más que un sistema de referencias que sólo puede resultar de gran ayuda en el análisis y asimilación de nuestras propias vivencias, pero que no es, en sí mismo, una fuente de sabiduría.

Esto parece ignorarlo el sistema de educación occidental que atesta de información al individuo y sólo considera aventajado a quien es capaz de almacenar y reproducir más datos. Corremos el riesgo de descuidar el cultivo de las facultades superiores de la mente, al potenciar excesivamente los mecanismos automáticos cerebrales que realizan funciones semejantes a las de los procesadores.



Por otra parte, aceptar como verdad última la información recibida es el paso definitivo para la robotización del ser humano. Y no deja de ser irónico que esto ocurra bajo el señuelo de la libertad. El mundo está plagado de ingenuos que creen que nadan en un océano de libertad sólo porque se les otorga el derecho a tomar pequeñas opciones, mientras se les condiciona culturalmente desde la infancia por medio de la información.

La información es útil cuando el individuo puede filtrarla con ayuda de la discriminación y metabolizarla con la propia experiencia. En todos los demás casos constituye una programación, un

lavado de cerebro. La persona informada, como las computadoras de la quinta generación, parece muy inteligente, pero no lo es. En cambio, sí resulta útil al cumplir fielmente las funciones para las que ha sido programada.

Mientras no haya una individualidad soberana que utilice inteligentemente la información en lugar de mimetizarse con ella, el hombre no será libre por más que muchos proclamen la libertad como bandera. Creérselo forma parte del programa.

Hay campos en los que la información transmite el conocimiento práctico acumulado por la especie y es extraordinariamente útil. Pero hay otros, que la mente tiende a aceptar con la misma reverencia casi religiosa, en los que la información no es más que la interpretación subjetiva de la experiencia de otra persona. Aquí es donde la discriminación ha de intervenir de manera implacable.

La sabiduría es la esencia que las facultades superiores de la mente liban en cada experiencia, mientras que la información es el relato de esa vivencia. Sin experiencia no hay auténtico conocimiento, y sin éste no hay libertad posible.

Aforismos.

- La verdadera sabiduría consiste en unir lo que es bueno con lo que es mejor. En separar lo que es bueno de lo que es malo, pero sabiendo que el mal siempre tiene dos caras.
- El sabio no ignora que cualquier parte del Universo, por infinitesimal que sea, sabe todo lo que ocurre en el resto del Universo, y que todo el resto del Universo sabe lo que ocurre allí.
- Sabe el sabio que es fácil imponer la ley por la fuerza. Y que es difícil propagarla con el ejemplo.
- La meditación profunda, la plegaria espontánea, el reposo solitario, la alimentación sencilla y el movimiento mesurado, mantienen el espíritu, el alma y el cuerpo del sabio.
- Aquel que reconoce su ignorancia, su impotencia y sus faltas, está empezando a caminar por el sendero de la sabiduría.
- Es sabio aquel que llega a ser lo que Es.
- El sabio ilumina y vivifica todo lo que se le acerca.
- El sabio muere a sí mismo y nace en el creador. Muy pocos conocen esto.
- Sabe el sabio que uno puede entenderse con los demás sin hablar. Y que podemos perder a nuestro mejor amigo pronunciando una sola palabra.
- Sabe el sabio que el mundo actual ni es bueno ni malo, ni real ni ilusorio. Sabe que está formado por una porción de luz divina fraccionada al infinito en las tinieblas del No-Ser.

- Sabe el sabio que lo que es muy complicado -como muchas doctrinas o filosofías- esconde casi siempre la mentira. Lo que parece muy sencillo, encierra a menudo una verdad sublime.
- Sólo aquel que ha recorrido la senda de la sabiduría puede indicar el camino, pero son pocos los que le escuchan y le creen.
- La humildad y el amor son el adorno de la sabiduría.
- Ninguna religión -esto lo sabe muy bien el sabio- tiene el monopolio del Creador, ya que él es Único y ellas son diversas. Sabe el sabio que la esencia de todas es la misma, cuando ellas enseñan el Amor y viven el Amor, pues de lo contrario no son sino cuentos.

El pensamiento.

Nos damos cuenta de que estamos condicionados. El analizar, el pensar sobre un problema es ejercer la fuerza para romper con algo.

Limitémonos a ver el problema, no preguntemos cuál es la respuesta, la solución. El hecho es que estamos condicionados y que todo pensar destinado a comprender este condicionamiento será siempre parcial; por lo tanto, jamás hay una comprensión total. Y sólo en la comprensión total del proceso íntegro del pensar hay libertad. La dificultad está en que siempre estamos funcionando dentro del campo de lo lamente, del pensamiento y, vemos que siempre es parcial.



Para liberar la mente de todo condicionamiento, debemos ver la totalidad de éste sin que intervenga el pensar. Esto es ser libre con respecto al "yo".



El pensamiento es una fuerza vital; es la fuerza más viva, sutil e irresistible que existe en el universo.

El pensamiento es una gran fuerza, es una fuerza dinámica. Lo producen las vibraciones del Prana físico, en la sustancia mental. Es una fuerza como la gravedad, la atracción o la repulsión.

Estás rodeado por un océano de pensamiento. Estás flotando en el océano del pensamiento. Estás absorbiendo determinados pensamientos y rechazando otros en el mundo del pensamiento. El mundo del pensamiento es relativamente más real que este

universo físico.

Los pensamientos son cosas vivas. Cada cambio de pensamiento va acompañado de una vibración en su materia mental.

Cada pensamiento tiene un nombre y una forma determinados. La forma es el estado más grueso, y el nombre el más fino, de una fuerza única que se manifiesta llamada pensamiento.

El pensamiento es materia sutil

El pensamiento es materia sutil. El pensamiento es una cosa tangible como un pedazo de piedra. El pensamiento tiene forma, medidas, contornos, color, cualidad, sustancia, fuerza y peso. Un pensamiento espiritual es de color amarillo, un pensamiento cargado de ira y de odio es de color rojo oscuro; un pensamiento egoísta es de color marrón, etcétera.

Puede que tú mueras, pero tus pensamientos no pueden morir nunca. Los pensamientos poderosos de los grandes sabios de antaño se conservan aún en los registros akásicos o etéreos. Los perceptivos que tienen visión clarividente pueden percibir estas imágenes de los pensamientos y leerlas.

Quien tiene pensamientos puros habla poderosamente y produce una impresión profunda en las mentes de quienes le escuchan. Influye en millares de personas por medio de sus pensamientos puros. Un pensamiento puro es más agudo que el filo de una cuchilla.

El pensamiento construye el carácter

Cada pensamiento tuyo tiene para ti un valor literal en todos los aspectos. La fortaleza de tu cuerpo y la de tu mente, tu éxito en la vida y el placer que produzca a los demás tu compañía, dependen de la naturaleza y calidad de tus pensamientos. Debes conocer las culturas del pensamiento, que es una ciencia exacta.

El hombre es creado por el pensamiento. En lo que el hombre piensa, en ello se convierte. Piensa que eres fuerte, y fuerte te volverás. Piensa que eres débil y te volverás débil. Piensa que eres necio y te convertirás en necio. El hombre forma su propio carácter, convirtiéndose en lo que piensa. Si meditas sobre el coraje, instaurarás éste en tu carácter. E igual ocurre con la pureza, la paciencia, el no-egoísmo y el autocontrol. Si piensas noblemente, construirás para ti gradualmente un carácter noble. Pero si piensas de una forma baja, formarás un carácter mezquino. Puedes construir tu carácter igual que un albañil construye un muro obrando con y por medio de la ley.

La mente tiene un gran poder de atracción. Estás continuamente atrayendo hacia ti, tanto el lado visible como el invisible de las fuerzas vitales, pensamientos, influencias y condiciones similares a las de tus propios pensamientos. Lleva contigo cualquier tipo de pensamiento que te guste y, en tanto que lo retengas, no importa que vayas de un lado para otro por mar o por tierra, atraerás incesantemente hacia ti, advirtiéndolo o no, exacta y únicamente lo que corresponda a la cualidad predominante en tu propio pensamiento.

Un buen pensamiento es triplemente beneficioso. Primero beneficia a quien lo piensa, mejorando su cuerpo mental. En segundo lugar, beneficia a la persona en la cual se piensa. Y, finalmente, beneficia a toda la humanidad, mejorando la atmósfera mental general.

Por el contrario, un pensamiento negativo es triplemente perjudicial. En primer lugar, daña a quien lo piensa, dañando su cuerpo mental. En segundo lugar, daña a la persona que es su objetivo. Y, por último, daña a toda la humanidad, viciando toda la atmósfera mental.

Los pensamientos llevan a la acción. Los malos pensamientos producen malas acciones. Los buenos pensamientos generan buenas acciones. Los pensamientos son fuente de todas las acciones. El pensamiento es el verdadero Karma. Pensar constituye la verdadera acción. Si puedes desarraigar todos los malos pensamientos desde el principio, no cometerás ninguna acción reprobable. Si puedes cortarlos en cuanto broten, te librarás de las desgracias y aflicciones de este mundo. Observa tus pensamientos con vigilancia e introspección.

La erradicación de pensamientos negativos

Primero penetra en la mente un mal pensamiento. Entonces cultivas una imaginación fuerte. Te deleitas dando vueltas a ese mal pensamiento, consintiendo que permanezca en tu mente. El pensamiento negativo, al no ser resistido, va gradualmente fijándose en tu mente, hasta ser muy difícil de expulsar.

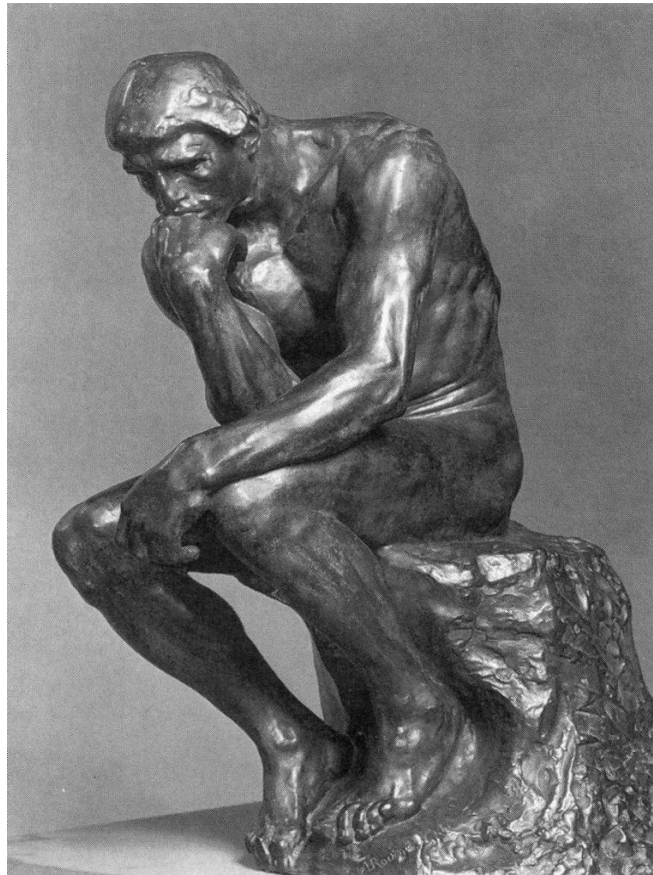
Los pensamientos ganan fuerza por medio de su repetición. Si cultivas en una ocasión un pensamiento bueno o malo, ese pensamiento tendrá una cierta tendencia a regresar de nuevo.

Los pensamientos similares se agrupan, lo mismo que los pájaros de la misma especie forman una bandada. Si cultivas un solo pensamiento negativo, se agruparán en ti todo tipo de malos pensamientos y te harán caer. Mientras que si cultivas cualquier pensamiento bueno, se reunirán en ti todo tipo de pensamientos buenos y te elevarán.

Controla tus pensamientos. Del mismo modo que conservas sólo las frutas buenas de la cesta, desechando las malas, conserva únicamente los pensamientos buenos en tu mente, rechazando los malos. Extirpa la codicia, la avaricia, el egoísmo. Cultiva únicamente pensamientos puros. Aunque ésta sea una tarea difícil, tendrás que practicarla. Donde no hay esfuerzo no hay ganancia.

Los pensamientos son como las olas del océano. Son incontables. Puedes desesperarte al principio, pues puede que algunos se desvanezcan, mientras que otros se derramarán como una corriente poderosa. Los mismos viejos pensamientos que fueron en una ocasión suprimidos, pueden volver a mostrar su cara después de algún tiempo. Nunca des lugar al desaliento durante tu práctica. La fortaleza espiritual interna se manifestará en ti gradualmente. Podrás sentirla y triunfarás al final. Todos los sabios de antaño tuvieron que afrontar las mismas dificultades que tú experimentarás ahora.

Date cuenta por ti mismo de las graves y funestas consecuencias de los malos pensamientos. Eso te pondrá en guardia cuando éstos te asalten. En el momento que aparezcan, esfuérzate por distraer tu mente con algún otro objeto, con pensamientos positivos, la meditación o un mantra. El deseo sincero de expulsar los malos



pensamientos te mantendrá siempre alerta. Tanto es así, que incluso si te asaltan en el sueño, te despertarás de inmediato.

Vigila tu mente a cada minuto. Llena tu mente de pensamientos sublimes y date tiempo para que ellos entren en ti.

El pensamiento claro

La mayoría de personas no saben lo que es el pensamiento profundo. Sus pensamientos se mueven alborotados. Hay mucha confusión a veces en su mente. Sus imágenes mentales están muy distorsionadas.

Los pensadores no abundan en este mundo. El pensamiento es superficial en la gran mayoría de las personas. El pensamiento profundo requiere de una práctica intensa. El hombre que dice la verdad y que tiene pureza moral, alberga siempre pensamientos poderosos. Quien ha controlado la ira por medio de una práctica prolongada, tiene un gran poder de pensamiento.

Cuanto menos pensamientos hay, mayor es la paz. Cuanto menos deseos se tienen, menos son los pensamientos. Recuérdalo siempre.

Una persona adinerada, que está dedicada a especular en una gran ciudad y que tiene un elevado número de pensamientos, tiene una mente intranquila a pesar de sus comodidades. Mientras que un peregrino, que practica el control de pensamiento, es muy feliz a pesar de su pobreza.

A través de una práctica constante e intensa, puedes aquietar tus olas mentales y quedar libre de pensamiento. El hombre sereno sin olas en su mente ayuda más al mundo que el hombre que habla desde una tribuna. La gente ordinaria difícilmente puede entender esto. Cuando estás sereno, penetras e impregnas realmente cada átomo del universo, purificando y elevando al mundo entero. Intenta que tu mente sea un océano tranquilo, sin olas de pensamientos en tu mente.

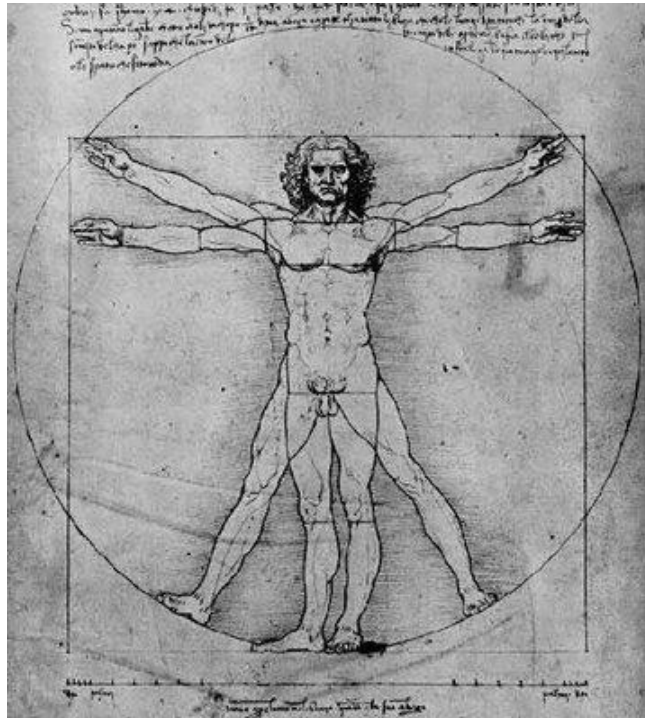
- En el acto de pensar está implicado todo el hombre, pero sobre todo el cerebro. Pensarás con más claridad y rigor cuanto más sano esté tu cuerpo físico y más fuerte y en equilibrio tu cuerpo de energía vital que lo interpenetra.
- Una mente flexible y abierta es una mente entrenada. Una mente rígida es una fuente de sufrimiento para ti mismo y un peligro para los demás.
- Comprueba con frecuencia si esa opinión que emites es fruto de tu propio pensamiento o del pensamiento de otros. Has de aprender a pensar por tu cuenta, sin temor a equivocarte; de los errores también se aprende.
- Para pensar necesitas relacionar datos. Has de poseer un criterio claro para seleccionar la información fidedigna e introducirla en tu memoria. Tus decisiones serán mucho más certeras.

- Un pensamiento vivo, trabajado y sentido, es fuente de ideas propias. Con un pensamiento puramente intelectual, muerto, no pasarás de ser un almacén de ideas ajenas.
- La opinión pública no es sino la opinión de unos cuantos, que los demás aceptan.
- Atribuir un gran valor a la opinión de los hombres es, por lo general, dispensarles demasiado honor.
- Se debe pensar lo justo. Quien piensa en exceso no vive, se desvive. A quien no piensa le manejan.
- El que piensa en exceso no actúa, no se mueve. El que piensa demasiado poco es temerario. El valiente piensa lo justo.
- El pensamiento consciente no es una actividad espontánea más que en los pensadores de profesión. Esfuérzate en dedicar cada día un tiempo para pensar. No elijas al comienzo algo complicado. Pensar en algo así como en un alfiler, puede ser bueno para empezar.
- ¿Has pensado si tienes tiempo para pensar?
- Un mal pensamiento es ya un castigo.
- Párate a pensar y procura averiguar si gran parte de tu modo actual de pensar no es fruto de tus miedos, de tus complejos, de tus frustraciones, de tu pereza, de tu ambición, de tu lujuria, de tu ira, etc.
- No dejes de alimentar cada día tu alma con hermosos pensamientos.
- Hazte un fichero. Anota en cada ficha un hermoso pensamiento, sacado de tus lecturas, meditaciones, conversaciones, etc... Trata de memorizar uno cada día. Pon una ficha al alcance de tu vista cada día para poder leerlo varias veces.
- Ya que siempre no podemos decir lo que pensamos, pensemos siempre lo que decimos.
- No pienses enseguida que tu sufrimiento se debe a la mala suerte. Examina, más bien, si tu forma de pensar es la adecuada.
- Pensando puedes llegar a algunas verdades sobre ti mismo. Son pocos los que tienen el valor de decirse la verdad.
- ¿Existe alguna verdad absoluta? Encierran más verdad las paradojas que los dogmas. Una teoría abierta e incluso dispuesta a autodestruirse a sí misma es mejor que cualquier doctrina. Lo mejor de todo, la espontaneidad creadora y libre. No defiendas ninguna doctrina. Defiende, en todo caso, un método de conocimiento y de autosuperación. Y sobre todo defiende al hombre y su libertad.

La religión.

La religión representa la relación entre los tres principios fundamentales, que son: el Ser Supremo de Luz, el mundo y el individuo. La religión proporciona solaz al peregrino exhausto en este plano terrestre, explicándole el misterio de la vida y mostrándole el camino hacia la morada inmortal.

La religión no implica una NEGACIÓN de la vida, sino la plenitud de ésta. Es la vida eterna. El hombre se convierte en Dios a través de la disciplina, el autocontrol y la meditación. ESTO ES LA RELIGIÓN.



La religión consiste en hacer el bien a los demás, en practicar el amor, la misericordia, la veracidad y la pureza en todos los senderos de la vida. La religión es la filosofía en práctica, y la filosofía es la religión en teoría. La filosofía implica una búsqueda, una indagación y una pregunta constante. La religión consiste en sentir, realizar y experimentar.

Cualquier religión es tan buena como la otra. Cualquier sendero o camino que conduzca a lo Supremo es tan bueno como otro cualquiera. Por eso, además, de las religiones generalistas deben haber las minoritarias e incluso las más necesarias... las individuales. Todas ellas con un mismo objetivo la búsqueda de nuestra verdad. Las vacas tienen colores distintos, pero el color de su leche es el mismo. Hay muy distintos tipos de rosas, pero su fragancia es la misma. La religión es una sola, aunque son muchas las formas de practicarla. La diversidad es el orden de la creación, y la religión no es una excepción.

La esencia de la religión

La religión no es un dogma. El credo es como trozos de paja. No es la teología tampoco. No se trata de una mera creencia ni de una emoción. Tampoco es simplemente una corta oración que uno hace únicamente cuando sufre de cólico intestinal agudo o de un ataque de gota. Consiste, principalmente, en una vida de bondad y servicio, en una vida de meditación.

La esencia de la religión no consiste en pintarse signos sobre la frente, ni en dejarse crecer las greñas y una buena barba, ni de raparse la cabeza y cantar el hare-hare, ni tampoco en permanecer de pie bajo un sol sofocante o sumergido en agua helada, ni de llevar hábito de color naranja, ni en tocar las campanas, soplar la concha o tocar los platillos, sino en una vida de bondad, pureza y servicio en medio de las tentaciones mundanas.

No dejes que tus preferencias personales, la fuerza generada del convencionalismo o la opinión de fanáticos y sectarios te cieguen, haciéndote adoptar una visión estrecha de la religión. Has de ser capaz de diferenciar lo esencial de lo no esencial en la religión y en la filosofía, por medio del discernimiento y la discriminación puras. Sólo entonces podrás intentar ser feliz.

La pureza.

Un bania, o comerciante, se aproximó en cierta ocasión a un Sadhu (persona espiritual, maestro), pidiéndole que le iniciase. El Sadhu le dijo: "Espera y te iniciaré dentro de algún tiempo."

El bania presionó al Sadhu una y otra vez, deseoso de ser iniciado rápidamente, pero aquel se negaba por completo, alejándose de él. No obstante, un par de años después, el Sadhu decidió visitar al comerciante, llevando su escudilla para pedir

limosna llena de barro, pelos, orina y excrementos. Pidió, pues, limosna al bania, y éste le ofreció todo tipo de dulces, que el mismo había preparado, pensando que esta vez sería por fin iniciado por el Sadhu. Éste le dijo entonces: "Ponlo todo en mi escudilla." El bania le preguntó asombrado: "Suámiyi, ¿cómo lo voy a poner en esa escudilla tan sucia? Límpiala y tráemela luego para poner en ella cuanto te he preparado." El Sadhu le replicó entonces: "Si eso ocurre con esta escudilla, ¿cómo puedo yo poner la pureza del Señor en tu corazón, que está lleno de todo tipo de impurezas, cómo ira, orgullo, avaricia, etc.? ¿Cómo podría iniciarte ahora, cuando tu mente está aún tan sucia como esta escudilla?" El comerciante se deprimió mucho y se alejó avergonzado. Después de aquello, se purificó por medio de la caridad, el servicio desinteresado, etc., siendo iniciado más tarde por el Sadhu.

De igual modo que el agua teñida penetra libre y fácilmente en la tela cuando ésta es completamente blanca, asimismo las instrucciones de un sabio penetran y se establecen en los corazones de los aspirantes sólo cuando las mentes de éstos son sosegadas, cuando no tienen deseos de gozar solamente y cuando han destruido sus impurezas.

La disciplina y la purificación de la mente son los requisitos esenciales para el aspirante en el sendero de la Verdad y la realización del Ser. Primero debe prepararse el terreno y, más tarde, la iniciación llegará

por sí sola.

La pureza interna y la pureza externa.

Existen dos tipos de pureza: la interna y la externa. El estar libre de *Raga-Duesha* (*Atracción y repulsión*), la pureza de intenciones, la pureza de motivos y la pureza de sentimientos, constituye la pureza interna. La pureza del cuerpo por medio del baño etc., la pureza de ropa, la pureza del contorno como la casa y la vecindad, constituyen la pureza externa.

La pureza externa genera pensamientos puros. Su práctica proporciona indiferencia hacia el propio cuerpo y hacia el de los demás. Pronto pierdes "Mamata" o el sentido de propiedad de tu cuerpo.

La pureza interna es más importante que la externa. La pureza interna fija la mente en un único punto, proporciona serenidad, alegría, regocijo, fortaleza, armonía, sosiego y felicidad, e infunde amor, paciencia y magnanimidad.

Si tomas una alimentación pura, tendrás una mente pura. Si tienes pureza de mente, recordarás al Ser Supremo de Luz. Si lo recuerdas a él siempre, los nudos que oprimen el corazón, que son la ignorancia y el deseo, se desvanecerán.

La pureza mental por medio de un entrenamiento ético es, pues, de capital importancia si deseas tener éxito en la meditación y la superconsciencia.

Practicar la meditación o la contemplación en una mente perturbada por no cumplir con los preceptos morales (los tuyos, no los falsos conceptos morales de esta sociedad viciada), es como construir una casa sobre cimientos podridos. Puede que construyas la casa, pero, sin duda, acabará por caer. Igualmente, puede que practiques meditación durante muchos años, pero no conseguirás obtener ningún resultado tangible, ni fruto si no la fundamentas en un entrenamiento ético.

Si deseas instalar a Ser de Luz en el trono de tu corazón, tendrás que erradicar todas las modificaciones negativas de tu mente. ¿Qué haces cuando esperas recibir la visita de un personaje importante en tu casa? Limpias enseguida toda tu casa y la dejas reluciente. De la misma manera, tendrás que eliminar toda la escoria de impurezas de tu mente si quieres comulgar con la Luz y si quieres con sinceridad que tome asiento en tu corazón.

Los deseos mueven los sentidos. Los deseos pueden controlarse únicamente refrenando los sentidos. Controla los sentidos y aniquila los deseos.

No seas indulgente contigo mismo. Adhiérete a tus propios votos. Sé firme y resolutivo. Aspira intrépidamente. Afirma y manifiesta tu control sobre la mente y los sentidos. Brillarás con el resplandor espiritual. Alcanzarás así la meta gloriosa de la vida espiritual.

La pureza es el sendero que conduce hacia ese Ser de Luz. Sin pureza, no es posible hacer ningún progreso espiritual. Tu alma es eternamente pura. Pero a través de tu contacto con la mente y los sentidos te has vuelto impuro. Recupera tu pureza original por medio de la meditación, la oración, la búsqueda de ¿quién soy yo? y una alimentación pura.

Purifica tu intelecto. Purifica tu corazón. Purifica tu palabra. Purifica tu cuerpo. Purifica tus sentidos. Purifícate, purifícate, purifícate.

La pureza de corazón es la puerta hacia la Luz. Es la antecámara de la presencia del Señor. Es la llave que abre las puertas de la intuición, que conducen a la morada de la paz suprema. Por tanto, obtén la pureza con todo el sacrificio del mundo. La pureza es el pasaporte hacia la tierra luminosa.

as virtudes.

• Las virtudes son como bellas flores que adornan tu personalidad.

• La sangre se hereda. La virtud se conquista.

• Las virtudes que se ostentan son vanas y falsas virtudes.

• La virtud no vive en soledad, pronto se le acercan vecinos.

• La virtud es inseparable de la dicha.

• No podemos ver a la virtud sin amarla.

• Serás tanto más libre cuantas más virtudes desarrolles.

• Eso que llamas tu mala suerte, ¿no será que te faltan virtudes?

• Nuestras virtudes son a menudo hijas de nuestros vivios. Hijas del esfuerzo que nos costó superarlos.

• No reconocerás tus defectos y empezarás a transformarlos si no tienes una mínima dosis de humildad.

• Las personas en exceso "virtuosas" desacreditan a la virtud.

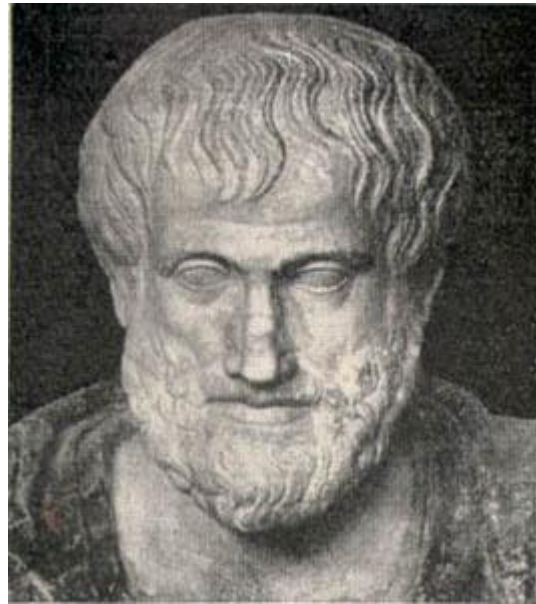
• Es el hombre quien debe desarrollar su virtud, no la virtud al hombre.

• La virtud es el punto medio entre dos vicios opuestos. Así, la valentía es el punto medio entre la temeridad y la cobardía.

• La virtud lleva la recompensa en sí misma.

• La virtud no consiste en abstenerse del vicio, sino en no desearlo.

• Para llegar al conocimiento de la verdad sólo hay un camino: el de la humildad.



- Un gramo de humildad vale más que una tonelada de honores.
- Cuanto más grandes somos en humildad más cerca estamos de la grandeza.
- La humildad es la reina de las virtudes. Es la luz que disipa las tinieblas esparcidas por el orgullo y la soberbia. Es el bálsamo que dulcifica las amarguras y pesares de la vida.
- Comprobarás tu grandeza cuando sepas sobreponerte sin esfuerzo a las grandes humillaciones.
- Sólo al orgullo le hunde la humillación.
- La única forma de no exponerse a sufrir una humillación es preveerla.
- El buen humor es un deber que tenemos para con nuestros prójimos y semejantes.
- La función química del humor es ésta: cambiar el carácter de nuestros pensamientos.
- El buen humor, con frecuencia, es hijo de la humildad y la modestia.
- Sencillez en el hablar, en el vestir, en todos tus modales.
- Las verdades profundas siempre pueden expresarse de un modo sencillo.
- Es curioso observar cómo casi todos los hombres que valen mucho son de maneras sencillas y que casi siempre las maneras sencillas son tomadas por indicio de poco valor.
- De las hermanas del Amor, una de las más bellas es la piedad. Desarrollarás la piedad cuando adquieras la capacidad de meterte dentro de la piel del otro.
- Lo que la lluvia es para el fuego, lo es la piedad para la cólera.
- Una piedad sin límites para todos los seres vivos es la prueba más firme y más segura de la conducta moral interior y propia.
- Difícilmente yerra la persona moderada.
- Has de aprender a usar de todo con moderación y sobriedad.
- Rechazar las alabanzas, la mayoría de veces, es un deseo de ser alabado dos veces.
- La modestia es al mérito lo que las sombras a las figuras de una cuadro. Les da relieve.
- ¿Tú te consideras modesto? No te creía tan orgulloso.
- Si la hipocresía muriera, la modestia debería ponerse, por lo menos, de medio luto.
- Sé modesto. Piensa que todavía te queda mucho por aprender.

- La modestia sola es capaz de desamar la envidia, que por lo común hace a los hombres injustos.
- La vanidad es el amor propio al descubierto.
- La falsa modestia no es otra cosa que el orgullo disfrazado.
- Sé generoso. Hay que haber sido pobre para apreciar la dicha de dar.
- El que más da es el que más adquiere.
- Más que en dar la generosidad consiste en enseñar a cómo ser y tener.
- La discreción es la virtud sin la cual todas las demás dejan de serlo.
- Sé discreto. El día tiene ojos. La noche tiene mil orejas.
- La mejor disciplina se llama autodisciplina.
- La templanza es el vigor del alma.
- La confianza en sí mismo es el secreto del éxito.
- Generalmente ganamos la confianza de aquellos en quienes ponemos la nuestra.
- Sé justo antes de ser generoso. Sé humano antes de ser justo.
- Sin piedad la justicia se torna en crueldad. Y la piedad sin justicia en debilidad.
- Donde no hay libertad no hay justicia, y donde no hay justicia no puede haber libertad.
- Es bastante más fácil ser caritativo que justo.
- Muchas personas intentan ser buenos porque no saben ser justos.
- Donde no hay esperanza no puede haber esfuerzo.
- La esperanza deja de ser felicidad cuando va acompañada de la impaciencia.
- Basta la más pequeña partícula de esperanza para engendrar un gran amor.
- La esperanza es un préstamo hecho a la felicidad.
- La limpieza es para el cuerpo lo que la pureza es para el alma.
- Por lo general el limpio de cuerpo también lo es de alma.
- Con orden y tiempo se encuentra el secreto de hacerlo todo y hacerlo bien.
- En el trato con los demás, la comprensión, el respeto y la tolerancia deben ser la expresión del desarrollo progresivo de la virtud en ti.

El saber

□ Más importante que saber, es saber cómo saber.

□ La parte más importante de la instrucción debería ser enseñar a saber cómo saber.

□ Para saber existen los métodos de la ciencia materialista. Y los de la Ciencia Espiritual. Búscalos y los encontrarás.

□ El conocimiento que sólo aborda la descripción del mundo de los efectos se queda a medio camino.

□ El hombre, si profundiza suficientemente su pensar, vive, en virtud de él, dentro de una realidad espiritual de índole universal.

□ Podemos creer que los pensamientos de las cosas moran dentro del hombre, cuando en realidad imperan en las cosas mismas.

□ Por vivencia personal podemos deducir y reconocer el hecho de que el hombre puede intuirse a sí mismo como espíritu independiente del cuerpo arraigado en un mundo puramente espiritual.

□ Existe una creciente sed por una concepción satisfactoria del mundo y de la vida pero la filosofía actual no es capaz de dar respuestas convincentes. No se puede crear, artificialmente un anhelo espiritual sino buscarlo allí donde ya existe y satisfacerlo.

□ Muchos de nuestros filósofos actuales engendran problemas que no son natural derivación de la época cultural que hemos alcanzado y en consecuencia a nadie interesa mucho de lo que ellos pueden decir.

□ La filosofía materialista no puede dar respuestas a los problemas y anhelos más esenciales del hombre, que son de índole espiritual.

□ La ciencia pasa por alto los interrogantes que nuestra formación cultural no puede menos que formular. Se pasa por alto el ¿para qué todo esto? ¿hacia dónde vamos con todo esto?



□ Debemos enfocar el conocimiento del Universo no como si éste fuese un mecanismo, sino como un organismo viviente interpenetrado del mundo causal del espíritu.

□ Mucho del error filosófico de la actualidad tiene su origen en que se reclama validez universal para un modo de pensar que sólo lo tiene para una clase de objetos.

□ Para que nuestra capacidad de pensar sea capaz de penetrar el mundo en profundidad el pensamiento mismo debe empezar a devenir experiencia.

□ Hemos de enfrentarnos con la experiencia pura y buscar en ésta el elemento que la ilumina, tanto a ella como a la demás realidad

□ El error básico de muchas Gnoseologías actuales es que creen relatar la experiencia pura cuando, en realidad, no hacen más que leer en ella lo que ellas mismas escribieron.

□ Sólo al pensar puede aplicarse el principio de experiencia en su significación más extrema.

□ El pensar capta un aspecto de la realidad del cual un ser puramente sensorio sólo suministra un lado de la realidad. El otro se capta mediante el pensar.

□ La función del pensamiento no es rumiar lo que transmiten los sentidos sino penetrar en lo que a estos les es vedado.

□ El pensamiento no es receptáculo sin contenido, sino que tiene un concepto en sí, contenido que no coincide con el de ninguna otra forma fenoménica.

□ Para emplear el pensamiento con éxito en la tarea de conocer debemos tener un buen entrenamiento. La Ciencia Espiritual proporciona un buen método.

□ El entrenamiento con el pensamiento es una gran ayuda para el éxito, la paz interior y la felicidad.

□ El pensar es una totalidad en sí, autosuficiente, que no debe trascenderse a sí mismo so riesgo de ir a parar en el vacío. El pensar, para explicar algo, no debe recurrir a elementos que no se hallen dentro de sí mismo.

□ Una cosa que el pensar no pudiera abarcar sería una anticosa. Todo halla su lugar en el pensar.

La libertad.

Una de las características más sobresalientes del ser humano es su ansia de libertad. Libertad es una palabra sagrada en el mundo

occidental. Hasta se le ha erigido una estatua en el confín de América que da la bienvenida a cuantos llegan a la ciudad de Nueva York desde el Viejo Continente. En Francia, la libertad forma parte de la trinidad política del país, junto a la igualdad y la fraternidad. También figura en el ideario de anarquistas, republicanos y demócratas. Tal vez no sea exagerado afirmar que la palabra libertad se repite hoy en el mundo más que el nombre de Dios.

Todos queremos ser independientes. Nadie desea servir a nadie. El empleado ahorra dinero sin desmayo para establecer su propio negocio. El catedrático aspira a ser rector. Todos deseamos ser legisladores. Todos queremos que los demás se rijan por nuestros deseos. A nadie le gusta verse sometido a los deseos de los otros. En el fondo de su corazón, nadie desearía tener rival. La causa de todo esto es que existe en nosotros un ser efulgente e inmortal que no tiene segundo, ni rival; que es el legislador íntimo y el soporte de todo el universo. Este ser constituye nuestra verdadera naturaleza, nuestra propia esencia y por eso todos albergamos tales deseos y sentimientos. La libertad es el derecho de nacimiento del hombre que ninguna fuerza puede suprimir. La libertad es una llama siempre viva.

Sin embargo, en el plano ordinario, los conceptos de libertad son distintos según las personas que los interpreten. Para unos, la libertad consiste en escapar a la esclavitud del consumo y a la tiranía del capitalismo. Para otros, libertad es el derecho a hacer o decir cuanto les venga en gana sin más límite que los que impone la libertad del prójimo o la ley común establecida y mayoritariamente aceptada. Es de suponer que para algunos la libertad constituye un derecho sin límites, absoluto, y para otros, en fin, sólo tiene aplicación en pequeñas cuestiones como elegir una camisa azul o blanca.

En esto de la libertad, como en tantas otras cosas, se busca un ejercicio exterior, aparente, ficticio. Se busca la libertad de hacer, de decir y de pensar. Para la mayoría, la libertad es sacudirse el yugo condicionante de las presiones externas, de las circunstancias, de las alineaciones o de otras personas. ¡Qué pocos se dan cuenta todavía de que la mayor esclavitud es la de la propia mente! ¡Qué pocos ven en el juego de los sentidos esa circunstancia condicionante que anula nuestra propia libertad! ¡Qué pocos aún los que aciertan a ver en su propio ego el tirano dictador que los oprime!

La libertad de palabra y de pensamiento no es verdadera libertad. Hacer en cada momento lo que a uno le viene en gana no es verdadera libertad. Poder desnudarse en público tampoco es libertad. Como tampoco lo es ser monarca, detentar poder o poseer inmensas riquezas. Ni siquiera renunciar al mundo puede considerarse una total liberación.

La auténtica libertad no es meramente política y económica, aun cuando éstas sean necesarias para el bienestar de la sociedad. *La verdadera libertad es el dominio sobre sí mismo.* La verdadera libertad consiste en librarse del egoísmo y de los deseos; de los gustos y de los disgustos; de la lujuria, de la avaricia y de la cólera. Son sus pasiones y deseos quienes verdaderamente esclavizan al hombre. Es su mente la causa de su falta de libertad y de su infelicidad.

Son muchos hoy los que claman por libertad, pero cuesta trabajo creer que esas voces entiendan muy bien toda la dimensión del concepto. Se lucha denodadamente por conseguir pequeñas libertades, pero eso es todo. Las libertades por las que muchos luchan hoy, otros las disfrutaban desde hace tiempo y no por ello han desaparecido sus miserias y desdichas. ¿O es que la libertad política y sexual o la independencia económica liberan de enfermedades, dudas, angustias y temores?

Los hombres nos liberamos de unas esclavitudes y caemos en otras. La verdadera libertad es liberarse de sí mismo. Hasta que el hombre no consiga trascender las limitaciones de su mente no habrá emancipación ni libertad.

Es cierto que hay que reformar y perfeccionar lo externo. No es menos cierto que hay que someter y controlar lo interno. Algunos dicen: "En una sociedad libre y justa siempre reinaría la paz y la felicidad". Tal vez, pero una sociedad nunca será justa mientras no lo sean los hombres que la formen. Y la justicia del hombre no se consigue legislando, sino purificando el corazón. Del mismo modo, una sociedad nunca será libre mientras que los individuos que la componen sean esclavos de su ambición y sus pasiones. Si queremos una sociedad justa, formemos hombres justos. Si queremos una humanidad en paz, hagamos que la paz reine en el corazón de cada hombre. Si queremos un mundo libre, liberémonos de nuestros deseos egoístas y de nuestras pasiones incontroladas. Si queremos reformar la sociedad, reformémonos a nosotros mismos. La sociedad quedará automáticamente reformada.

Uno puede haber conseguido todas las licencias del mundo, pero seguirá prisionero de su propio cuerpo. Y además embutido en el rígido corsé de los hábitos. Y maniatado por sus apetencias y necesidades. Y vigilado por su eterno guardián: el ego. En estas circunstancias, ¿puede considerarse libre un hombre porque puede gritar?

Vivir es caminar hacia la libertad. La vida es una oportunidad que se nos da para liberarnos de nuestras miserias. Es preciso emplearse cuerda y no gastar la energía en salvos. Uno debiera practicar con perseverancia, con fe y con ilusión, preparándose con paciencia, no para ganar las pequeñas batallas de las libertades, sino para ganar la guerra de la auténtica liberación.

Aforismos.

- Amor, Sabiduría, Libertad, en esencia, son una o la misma cosa.
- Puedes llagar a la Libertad a través del Amor.

- El Amor necesita de la Sabiduría y va unido a ella.
- La Sabiduría necesita del Amor y va unida a él.
- Puedes llegar a la Libertad a través de la Sabiduría.
- La Libertad total es el reto esencial del hombre.
- La Sabiduría no es patrimonio de la razón.
- La Sabiduría lleva a la verdad.
- La verdad está más allá de las posibilidades de la mente.
- La Verdad es patrimonio del Espíritu, no del alma.
- No se puede transmitir la Verdad. La Verdad es vivencia.
- La Verdad no puede estar contenida en ninguna doctrina, en ninguna filosofía. Ellas pueden indicar un camino, una verdad con minúscula, pero nada más.
- La Verdad, que es una y única puede manifestarse de muy diversos modos.
- Todas las llamadas Verdades son relativas.
- Nadie te puede liberar.
- Serás más y más libre cuanto más te alejes de tus múltiples ignorancias y de tus múltiples y sutiles egoísmos.
- Busca mucho más dentro de ti que fuera de ti aquello que te impide ser libre.
- Has de poseer una mente flexible si deseas ser más libre.
- La libertad consiste en hacer lo que se debe hacer, amorosamente.
- La verdadera libertad, como la verdadera sabiduría y el verdadero Amor son ecuménicos.
- No puede existir libertad si no amamos a todos y cada uno de los reinos de la naturaleza.
- Serás tanto más libre cuanto más desarrolles y reflexiones sobre los ideales de los demás.
- El mayor obstáculo en el camino hacia la libertad, eres tu mismo.
- Ninguna doctrina, ningún partido político, te puede liberar. Has de ser tu con tu trabajo personal constante quien te libere.
- Un hombre puede ser libre estando en la cárcel. Una persona puede ser el mayor de

los esclavos estando en plena naturaleza.

· Conforme vayas ganando en luz verás que cuanto más brillante es la luz, más sombras proyecta y de mayor intensidad.

El mundo interior.

Debemos aprender a enfatizar las posibilidades de nuestro mundo interno, pues es en nuestro mundo interno en el que estamos continuamente sumergidos. Este mundo nos pertenece: donde quiera que vayamos, lo llevamos con nosotros y podemos contar con él, mientras que el mundo externo siempre nos reserva alguna que otra decepción. Si lo que buscamos es nuestro verdadero camino, la plenitud, debemos saber que podemos encontrarlos en nosotros mismos. El problema es que no nos conocemos, no sabemos todo lo que poseemos, todos nuestros tesoros, y nuestro conocimiento se pierde irremediabilmente en tesisuras inertes, sin sentido y de vana erudición. debemos esforzarnos para sentir y utilizar todos nuestros recursos.

La Vida.

La *Vida* es la expresión del Ser de Luz. Es alegría. Es la abundancia de la dicha del Espíritu.

La vida es una corriente consciente que vibra en cada átomo. No existe materia inanimada. Hay vida en todo, hasta en las piedras. La materia vibra con vida, como han comprobado concluyentemente los científicos modernos. La vida es un viaje a través del océano infinito del tiempo, en el que el paisaje cambia continuamente. Vivir es viajar de la impureza a la pureza, del odio al amor universal, de la muerte a la inmortalidad, de la imperfección a la perfección, de la esclavitud a la libertad, de la diversidad a la unidad, de la ignorancia a la sabiduría eterna, del dolor a la dicha eterna, de la debilidad a la fortaleza infinita. La vida es una gran oportunidad que proporciona el señor a sus hijos de evolucionar hacia Él.

La vida es servicio y sacrificio. Es amor. Es relación. La vida es poesía y no prosa. Es arte e imaginación, y no ciencia. La vida es adoración. Somos peregrinos de paso en esta tierra. Nuestro destino es la Luz. Vamos en busca de nuestra herencia perdida. El propósito central de la vida es alcanzar una relación consciente de nuestra unidad con Dios. La vida no tiene significado en sí misma. Sólo lo adquiere cuando se convierte en el todo, cuando el alma individual se une al Alma Suprema.

La meta de la vida

La verdadera meta de la vida es retornar a la fuente de la que procedemos. Así como los ríos fluyen sin descanso hasta reunirse en el océano, que es la fuente de la que proceden, y así como el fuego salta, quemándolo todo furiosamente hasta sumirse en su propio origen, así también hemos de esforzarnos nosotros aquí, sin descanso, hasta obtener, su gracia y volvernos uno con Él.

El único propósito de la vida es el logro de la realización del Ser, o la libertad absoluta. La finalidad de la vida humana es desarrollar y manifestar la Divinidad que existe eternamente en su interior. El propósito de la vida es perder todo sentido de personalidad diferenciada y disolverse en la Luz. El logro de la Vida Infinita es el propósito supremo de la vida finita.

La vida en la materia y la vida en el espíritu

La vida en el Espíritu es la única real y eterna. La vida moderna de precipitación y de prisa, con miedo, inseguridad, enfermedad y fricción, no es la auténtica vida. Una vida de lujo material, de riquezas y poder, no es el fin de la existencia. Una vida así no produce paz en la mente ni serenidad en el espíritu.

La vida sensual no merece la pena ser vivida. El placer sensual es como la miel mezclada con un veneno maligno. Un grano de placer sensual se mezcla con quince de dolor. El gozo sensual implica diversos defectos, pecados, dolores, apego, malos hábitos e inquietudes mentales. La indulgencia en los placeres sensuales destruye la devoción en la Divinidad y debilita la capacidad de la mente de inquirir la Realidad. La sensualidad destruye la vida, la pureza, la fortaleza, la vitalidad, la memoria, la riqueza, la fama y la devoción a lo Supremo. Arrastra al hombre, al infrahombre.

La vida humana está llena de tristeza, dolor y esclavitud. Está llena de defectos, debilidades y limitaciones. Está llena de odio, celos, egoísmo, traición, preocupaciones, ansiedades, enfermedades y muerte; maldad, engaño, doblez en los tratos, competición agresiva, impurezas y oscuridad; luchas, disputas, batallas y guerra; desilusión, desesperación y desaliento; crueldad, explotación, agitación. Todos los objetos están revestidos con un poco de placer imaginario, como el fino baño de oro que recubre un metal cualquiera. En realidad, esta vida es un juego de luces y sombras. Bajo el revestimiento de azúcar está la amarga quinina. Bajo el baño de oro no hay más que latón. Tras los llamados placeres, hay dolor, miseria y sufrimiento. Esta vida está llena de temores, apegos y preocupaciones.

La vida mundana es irreal. Es ilusoria y transitoria. Es fútil y vana. Su fin es únicamente el polvo. No hay en ella nada que hacer más que charlar, cotillear, comer y dormir. Todo es ilusorio y doloroso. Todo es transitorio y fugaz. La experiencia mundana no encierra ningún valor ni realidad. Sólo la Luz es real.

Una gran cantidad de ceros no tienen ningún valor, a menos que se les añada un 1 delante. Del mismo modo, aun cuando se posean todas las riquezas del mundo, de nada sirven si no se lleva una vida espiritual, si no se tiene riqueza espiritual y no posee la realización del Ser. Es preciso vivir en el Espíritu.

La vida en lo Eterno es la vida abundante. Es la vida espiritual interna y rica. Esta vida está libre de tristezas y de dolor. Es plena, perfecta e independiente. Está llena de sabiduría y de dicha eterna. Lo impregna todo y es inmutable.

Abraza la vida del Espíritu, y te volverás puro y libre. La mayor belleza de la vida es el sacrificio del interés propio más querido en el altar de la Verdad. Vivir significa perseguir la verdad y superar todos los obstáculos con coraje. La mayor alegría en la vida es la meditación en el Ser de Luz en el propio corazón.

La lucha de la vida

La vida es una lucha por la plenitud y la perfección. Es una batalla por obtener la independencia suprema. La vida es lucha y resistencia. Supone una serie de conquistas. El hombre evoluciona, crece, se expande y gana diversas experiencias a través de su lucha. Si deseas continuar tu existencia, la lucha se hace imperativa. En el momento mismo en que dejes de luchar, dejarás de existir. Lucha valientemente contra los enemigos internos en el campo de Batalla de tu corazón. Aun una pequeña victoria, en la batalla interna con tu mente y sentidos, desarrollarás tu fuerza de

voluntad y te proporcionará seguridad y coraje. Cuanto más dura sea la lucha, más glorioso será el triunfo. La realización del ser exige una gran lucha.

Vive para la Luz. Enfréntate intrépidamente a todas las dificultades y problemas de esta vida fútil y terrena.

Controlar la mente y los sentidos, conquistar la ira, la pasión y el egoísmo, logrando el perfecto control de uno mismo, esto sí es el verdadero heroísmo del ser humano. ¿Durante cuánto tiempo seguirás siendo esclavo de la pasión y los sentidos? Afirma tu verdadera naturaleza divina y controla la mente inferior. Éste es el camino que debes recorrer hacia la Luz.

La vida es una escuela

Esto no significa, ni mucho menos, que debemos ignorar la vida en el plano físico o material. La materia es la expresión de Dios para su propio juego. La materia y el espíritu son inseparables, como el fuego y el calor, el frío y el hielo, la flor y la fragancia. La vida en el plano físico es una preparación definitiva para la vida en la Realidad Absoluta. La vida es una gran escuela para aprender muchas lecciones muy útiles, y para el desarrollo del carácter y de las virtudes divinas. La vida es una escuela en la que cada tristeza, cada dolor y cada aflicción enseñan una lección preciosa. La vida en la tierra es el medio hacia la propia perfección.

El mundo es tu mejor preceptor. Este mundo es tu mejor Guru. En cada experiencia hay una lección. El mundo es el mejor lugar de entrenamiento para el desarrollo de diversas virtudes divinas como la misericordia, el perdón, la tolerancia, el amor universal, la generosidad, la nobleza, el coraje, la magnanimidad, la paciencia, la fuerza de voluntad, etc. El mundo es un lugar para luchar contra la naturaleza perversa y para expresar la divinidad desde el interior. Acaba con la naturaleza inferior, que consiste en el egoísmo, la pasión, la ira, la avaricia, el odio y los celos. Afirma tu naturaleza divina. Vive una vida de conocimiento, discernimiento y renunciación de los sentidos y deseos.

Métodos para obtener el éxito en la vida espiritual

Lleva una vida simple y modesta. No vivas para comer, sino come para vivir. No albergues envidia, no calumnies. No digas falsedades. No engañes. No albergues malicia. Estarás siempre alegre, feliz y sosegado.

La rectitud es la regla de la vida. La vida humana no es tal si está desprovista de virtudes.

La sal de la vida es el servicio desinteresado. El pan de la vida es el amor universal. La vida no se vive ni se realiza plenamente si no sirves ni amas con intensidad a todas las cosas. El secreto de la vida auténtica yace en el amor, el conocimiento, el discernimiento y el servicio a la Humanidad. Vive para ayudar a los demás. Utiliza para este menester, el amor, el conocimiento y el discernimiento. El poder divino fluirá a través tuyo como una fuerza vivificadora.

Estudia la vida de los maestros y obtén de ellas inspiración. Cultiva un corazón sensible, una mano generosa, una palabra amable, una vida de servicio, una visión equitativa y una actitud imparcial. Tu vida alcanzará entonces de verdad la meta prefijada.

Sirve, ama, da, purifícate y medita. Tu viaje te llevará inexorablemente a la Luz. Descubrirás resplandecientes tesoros dentro de ti. Descubrirás al Uno. Serás fuerte, sano, libre, agradable, feliz y pacífico. Inspirarás y bendecirás a cuantos se crucen en tu camino.

Haz de la vida un gozo constante. Goza con la verdad. Goza con la austeridad. Goza con la caridad. Ese gozo está dentro de ti.

Lleva una vida sencilla. Lleva una vida ordenada. Considera cada día como si fuese en último, y utiliza cada segundo posible para la meditación y el servicio.

Vive en el presente, olvida el pasado. Abandona las esperanzas del futuro. Vive el presente precioso, en él, tienes todo lo necesario para realizarte.

Entiende bien el significado de la vida, y comienza tu búsqueda. La vida es el mayor regalo. Utiliza cada segundo provechosamente. El éxito llega a menudo a quienes arriesgan y actúan. Pero raramente le llega a los tímidos y apocados de espíritu.

La unidad de la vida

Contempla la vida como un todo. Ten una visión amplia de la vida. Toda la vida es una. Toda la vida procede de lo Absoluto, que es la única Realidad. La Luz respira en toda vida. Todo es una misma cosa. El mundo es un solo hogar. Todos somos miembros de la misma familia. La creación entera es un todo orgánico. Ningún hombre es independiente de ese todo.

La unidad es la vida eterna. Cultiva el amor universal. Inclúyelo todo. Abrázalo todo. Reconoce el valor de los demás. Destruye todas las barreras que separan a un hombre de otro. Reconoce el principio no dual, la esencia inmortal presente en todas las criaturas. Protege a los animales. No comas carne. Considera toda vida como sagrada. Entonces, este mundo parecerá un paraíso de belleza, un cielo de paz y tranquilidad. No tendremos que buscar ningún paraíso lejano, lo tendremos aquí.

Sonríe junto a la flor y verde hierba. Tiende tu mano a los arbustos, abraza a los árboles. Juega con las mariposas y los pájaros. Habla al arco iris, al viento, a las estrellas y al Sol. Conversa con los riachuelos saltarines y con las olas del mar.

Entonces disfrutarás de una vida amplia, perfecta, rica y plena. Realizarás la unidad de la vida. Apenas puede describirse con palabras. Tendrás que sentirlo por ti mismo.

La Gratitud.

Veo árboles verdes y rosas rojas;

Las veo florecer por ti y por mí,

Y pienso para mis adentros:

¡Qué mundo tan maravilloso!

*Veo cielos azules y nubes
blancas;*

*El día luminoso y bendito, la
noche oscura y sagrada,*

Y pienso para mis adentros:

¡Qué mundo tan maravilloso!

*Los colores del arco iris, tan
bonitos en el cielo,*

*También están en el rostro de la
gente que pasa;*

*Veo a amigos que se dan la
mano y se dicen: "¿Cómo
estás?"*

En realidad se dicen: "Te quiero."

Oigo llorar a los recién nacidos; los veo crecer.

Aprenderán mucho más de lo que yo llegaré a saber.

Y pienso para mis adentros:

¡Qué mundo tan maravilloso!

Bonita canción, ¿verdad? Parece que a muchos les gusta. Pero ¿es verdaderamente maravilloso el mundo? Al fin y al cabo, sería igualmente fácil cantar:

Veo niños hambrientos y hombres sin esperanza,

Y guerras sin sentido que nadie puede ganar,

Y pienso para mis adentros:

¡Qué mundo tan terrible!

¿Cuál de las canciones sería más correcta?



No podemos preguntar con justicia cómo es este mundo. Se podría discutir hasta el infinito. El mundo es una sucesión interminable de manchas de tinta (tarjetas de test de Rorschach) en tres dimensiones, con sonido, textura, olor y sabor. Algunas personas ven cosas hermosas; otras personas ven cosas feas y horribles. Lo más frecuente es que las personas vean cosas corrientes y rutinarias.

Todos comprendemos intuitivamente que tenemos derecho a nuestras propias percepciones, sentimientos, opiniones y recuerdos. Cuando alguien pone en tela de juicio ese derecho, nos sentimos ofendidos como una cosa natural. Si yo me doy un golpe en los dedos del pie, tan fuerte que se me saltan las lágrimas, y alguien me dice: "¡Vamos, no puede haberte dolido tanto! ¡Deja de dramatizar!", yo me sentiré ofendido. Si alguien me reprocha por reírme mucho y con fuerza, diciéndome que "la cosa no

tiene tanta gracia", también me sentiré ofendido, por el mismo motivo. Si alguien dice: "Lo que has visto en la mancha de tinta no es lo correcto", también es ofensivo.



La práctica de la Gratitude no le exige que censure sus percepciones, sus opiniones, sus sentimientos ni sus recuerdos, ni que los edulcore. La práctica de la Gratitude no le exige que corte sus percepciones del mundo a la medida de las especificaciones que yo le propongo. La práctica de la Gratitude no le exige ver siempre jardines y no ver nunca cosas desagradables.

Cuando practicamos la Gratitude, recordamos con toda la frecuencia que nos sea posible que el mundo

es una sucesión interminable de estímulos ambiguos, una sucesión interminable de manchas de tinta. Siempre tenemos la posibilidad de volver a mirar. A veces, cuando usted vuelva a mirar, encontrará algo de lo que estar agradecido, algo que podría habersele pasado por alto de otra modo. Esto le sucederá con mayor frecuencia si hace sitio para la Gratitude en su corazón y le da la bienvenida.

La Gratitude siempre es un *podría*, nunca un *debería*. La diferencia entre "usted *debería* practicar la Gratitude" y "usted *podría* practicar la Gratitude" es semejante a la diferencia entre "*debes* comer helados" y "*puedes* comer helados". Si por algún motivo a usted lo obligaran a comerse todos los días grandes cantidades de helados de su sabor favorito, tardaría poco tiempo en aborrecerlo. La Gratitude libremente elegida es una vivencia fundamentalmente diferente de la Gratitude estimulada para satisfacer a otra persona o para acallar los sentimientos de culpabilidad.

El significado corriente de la palabra Gratitude es un sentimiento agradable, a la vez que tierno, de calor, de simpatía y de deuda hacia otra persona porque esa persona nos ha tratado con una amabilidad o con una generosidad inesperada. Algunas veces el sentimiento de Gratitude es más sutil. Puede ser un sentimiento delicado de agradecimiento hacia la naturaleza, el universo o un ser supremo, como reacción ante

algún placer pequeño que otra persona podría no percibir siquiera. La Gratitude puede significar también la vivencia privada de placer (unas veces sutil, otras veces intenso) que se produce cuando hemos sido recompensados de algún modo, ya sea por las circunstancias o por otra persona.

Hasta aquí hemos hablado de la *vivencia* de la Gratitude. La *práctica* de la Gratitude es otra cuestión. La práctica de la Gratitude es la intención de pensar y de comportarse de un modo tal que acoja la vivencia de la Gratitude, sean cuales sean nuestras circunstancias o nuestras vivencias anteriores.

El sentimiento de Gratitude es un ave tímida. No sirve de nada perseguirla. La Gratitude verdadera no se puede forzar nunca. Intentar con todas nuestras fuerzas sentir Gratitude sería como intentar con todas nuestras fuerzas quedarnos dormidos o enamorados. Cuanto más ahínco ponemos por estar agradecidos, más evasiva se vuelve la vivencia. Debe venirnos con su propio calendario y con sus propias condiciones. Practicamos la Gratitude a base de prepararle en nuestro corazón un hogar donde pueda establecerse. El ave no siempre viene, pero, si le preparamos un hogar, suele venir con bastante frecuencia.

La Gratitude no sólo es un ave tímida, sino que también da casi siempre la impresión de ser un ave oscura y poco visible. Los momentos de Gratitude intensa y estimulante son bastante raros en las vidas de la mayoría de las personas. Pero cuando la Gratitude se instala en el hogar que le hemos preparado, advertimos su canto callado y encantador. Advertimos su colorido sutil pero afable, el modo fascinante en que se mueve y vuela. El esfuerzo por saborear, por apreciar y por agradecer las vivencias pequeñas y agradables con que nos encontramos nos sintoniza con las resonancias internas de placer que producen.

Cuando usted haya comprendido la Gratitude y su relación con los instintos, las posibilidades para la práctica de la gratitud pueden parecerle abrumadoramente densas y numerosas. Para evitar sentirse abrumado, puede probar a seguir un calendario como el siguiente:

Día 1º: Practique la Gratitude por la comida que come, ya sea especial o rutinaria. No cambie su alimentación habitual.

Día 2º: Practique la Gratitude por el hecho de tener una casa, un apartamento o una tienda que lo abriga de los elementos. Practique la Gratitude por la comodidad que le ofrece.

Día 3º: Practique la Gratitude por las personas que lo aman o que lo aprecian. No se preocupe de cuántas sean ni de lo agradables o atractivas o serviciales que sean. Límitese a centrarse en el hecho sencillo de que existen al menos algunas personas en el mundo que lo aman o lo aprecian, y esté abierto a la Gratitude por ello.

Día 4º: Si tiene un compañero o compañera o un amigo especial, pase el día lleno de agradecimiento por las cosas que ese compañero o compañera aporta a su vida (sin tener en cuenta las cosas que usted desea y que él o ella le han aportado).

Día 5º: Practique la Gratitude por los buenos recuerdos que usted pueda tener. NO intente apartar a la fuerza de su conciencia los recuerdos malos, pero sea consciente de los buenos.

Día 6º: Practique la Gratitude por los placeres pequeños y momentáneos de la vista, el olfato, el sonido y el tacto, entre los cuales se cuentan el cielo, las nubes, la luz del sol y las flores.

Día 7º: Practique la Gratitude por la música que usted puede oír normalmente.

Día 8º: Practique la Gratitude por cualquier oportunidad que pueda tener para reírse en el transcurso de su jornada normal. Cuando se ría, practique la Gratitude por la sensación agradable que le produce.

Día 9º: Practique la Gratitude por todas las personas honradas, inteligentes y bienintencionadas que hay en el mundo. No se dedique a buscarlas. Límitese a advertirlas cuando sea conciente de ellas.

Día 10º: Practique la Gratitude por la vida vegetal que vea, que toque o que huela en su jornada normal.

Día 11º: Practique la Gratitude por las aves que oiga cantar o que vea volar en el transcurso de su jornada normal.

La lista anterior no tiene nada de especial. Sus componentes han sido elegidos arbitrariamente, aunque son ejemplos deliberados de los placeres corrientes que podrían evocar la vivencia de la Gratitude cuando se practica con diligencia la Gratitude. Añada con libertad elementos a esta lista, o utilice ésta como modelo para componer una lista propia.

La erudición.

El problema de la erudición, viene motivado por lo que él mismo suele conllevar. A fin de cuentas, ¿que es una persona erudita? Es alguien que sabe "un poco, de casi todo" o bien alguien, "que sabe mucho de un tema y nada de los otros".

Al primer tipo, casi nunca le interesa las ideas u opiniones de los demás, ¡para qué! él ya conoce esos temas y cree dominarlos como el que más. Lo que pasa es que hay otras personas que los conocen más en profundidad y le podrían ayudar a ampliar sus conocimientos concretos sobre ese tema.

Al segundo tipo, simplemente, no le interesa otro tema. Es un erudito en su tema, en su especialidad, pero un verdadero analfabeto en cuanto lo sacan de él.

No hay verdades absolutas, y eso hace que ninguna doctrina, NINGUNA, te haga encontrar la verdad. Mucho peor es que encima te impongan dogmas de fe. Es ponerle una venda a un ciego que quiere ver.

Sólo el discernimiento y el conocimiento (buscando en todos los sitios y no sólo en uno) te hacen llegar a encontrar tu verdad.

De la misma manera que no se puede generalizar con las personas, unas enseñanzas generalistas no sirven para la búsqueda de la verdad. Las personas que "solo" buscan la verdad por el conocimiento de una sola parte, de una sola doctrina, suelen ser fanáticos. Lo son, por haber "invertido" una parte importante de su vida (o toda) y no haber logrado lo que se propusieron. Si tú, tratas de hacerles "ver" que existe otra realidad, estarás haciendo, diciendo, que toda esa vida no a servido de nada, que se equivocaron en su búsqueda. Nadie puede o quiere darse cuenta de eso. Tú, con tu buena fe, les estarás desestabilizando sus débiles cimientos - fundamentos y eso únicamente te acarreará problemas.

Tus pecados, tus faltas, tu imperfección, al ser buscados inconscientemente y conocidos, adquieren para estas personas una dimensión digamos que extraordinaria.

Claro que siempre existe la posibilidad de que nos encontremos con una persona que busque la verdad, son sinceridad, y quiera ver. Aquí entra en juego el discernimiento.

Aforismos.

□ No confundas, sería el más grave de los errores, la sabiduría con la erudición.

□ El saber no es la erudición. El erudito poco sabe.

□ El sabio es una fuente de ideas propias. El erudito, un almacén de ideas ajenas.

□ El erudito tiene su memoria llena de datos de procedencia externa. El sabio tiene el cuerpo y el alma impregnados de cognición imaginativa, de inspiraciones, de intuiciones precedentes de su Yo interno, de su espíritu.

□ El sabio, lee, estudia, escucha, pero muchísimo menos. Sabe que el "oleaje mental" le impedirá escuchar la voz de su espíritu, la voz de su interior.

□ El erudito lee, estudia, escucha. Hay mucho "ruido" en su alma. El sabio oye la "voz del silencio".

□ El sabio ama lo que sabe, pues lo ha conquistado con esfuerzo. Y, por eso, lo vive.

□ En el sabio no existe divergencia entre su forma de pensar, de sentir y de actuar.

□ El erudito, la mayoría de veces, se mueve sobre un pensamiento frío, que no se traduce en ninguna acción verdaderamente sentida.

□ El sabio no acumula. Dando a los demás posee cada vez más.

□ El sabio sabe que conocer es no conocer.

□ El erudito cree que conoce. Pero no conoce. He ahí el mal.

□ La visión del sabio no excluye el análisis, pero es esencialmente visión de síntesis.

□ El erudito se pierde en el análisis, hasta llegar a perder la visión de síntesis.

□ El sabio une análisis y síntesis en su mátesis.

□ El sabio es, aparentemente, blando y débil. La blandura y debilidad son atributos de la vida. La firmeza y la dureza son atributos de la muerte.

□ Sabe el sabio que lo firme y lo grande ocupan el lugar inferior, lo blando y lo débil lo superior.

□ El erudito habla mucho y calla poco, lo contrario que el sabio.

□ Sabe el sabio que la falta de quietud interior impiden la superación.

□ Sabe el sabio que Conocer y Amar son la misma cosa.

- Sabe el sabio que es en medio de la corrupción como la verdad aparece con claridad.
- Todos los sabios verdaderos profesan la misma enseñanza.
- El erudito habla mucho y observa poco. El sabio calla y lo examina todo con el ojo espiritual para descubrir al Único.
- El erudito pretende instruir a aquellos que no saben nada. El hombre sabio se calla y espera a que lo interroguen.
- Honrado o despreciado el sabio no se altera.
- El erudito puede ser dogmático. No encontraréis un solo sabio que lo sea.
- En las doctrinas de los eruditos todo son escuelas y confusión.
- Sabe el sabio que la vida es muy oscura cuando no hay impulso. Que todo impulso es muy ciego cuando no hay conocimiento. Y todo conocimiento es inútil cuando no hay trabajo.
- El sabio conoce que todo está dentro de nada. Que nada está dentro de nada. Que todo está dentro de todo.

La sublimación.

Una nueva forma de satisfacer un instinto se halla en la sublimación (sublimar = elevar). La psicología entiende por ello una transmutación y una elevación del instinto en cuestión a un plano puramente intelectual. Freud opinaba que todos los resultados obtenidos en la esfera intelectual se debían a una sublimación del instinto sexual. Sin duda alguna, es muy posible que toda la energía psíquica



que no puede desplegarse en el campo erótico, sea capaz de transformarse en fuerza creadora de índole espiritual. Sin embargo, es con toda seguridad una posición demasiado parcial el querer explicar por esta vía todo lo espiritual o intelectual. Debemos suponer que junto a los instintos elementales, también existirán, de un modo

natural, instintos más elevados. Ambos tipos de instintos coexisten y solamente se satisfacen en distintos planos de la vida.



De hecho, la sublimación no es más que una forma de compensación o de satisfacción de una necesidad a través de un substitutivo. Pero en este caso, el instinto elemental se convierte en una necesidad espiritual, o para decirlo de otro modo, el instinto inferior se transforma en otro más elevado..

El individuo renuncia voluntaria y forzosamente a la satisfacción de tipo elemental y se compensa con una nueva forma de tipo espiritual. Este fenómeno se comprenderá también fácilmente si para su explicación recordamos el principio del placer. En ambos casos se trata de alcanzar el mayor grado posible de satisfacción interior, o dicho de otro modo, de placer. Los caminos, niveles y planos espirituales en que esto se consiga, carecen de importancia. Lo esencial es evitar el descontento y alcanzar la sensación de satisfacción.

La percepción.

Mi cuerpo es una percepción que tengo en el espacio y en el tiempo. Tiene una ubicación en el espacio y existe en el tiempo. Tiene un comienzo, un intermedio y un final.

Mi mundo es una continuidad de percepciones y, por lo tanto, está compuesto de sucesos en el espacio-tiempo. Existe en forma de objetos en

el espacio que tienen comienzo, intermedio y final.

Mi cerebro es un instrumento del que me sirvo para tener percepciones.

¿Dónde está el yo que se está sirviendo de este instrumento (llamado cerebro) para tener estas percepciones llamadas cuerpo, que nace, se mueve por el espacio y por el tiempo y, por fin, muere?

El yo es el perceptor que está detrás de todas las percepciones, el pensador que está detrás de todos los pensamientos, es el espectador que está detrás de todos los escenarios, es el observador que está detrás de todas las observaciones.

La percepción cambia, pero el perceptor sigue siendo el mismo. El pensamiento va y viene, el pensador siempre está allí; el escenario se transforma, pero el espectador se mantiene invariable, eterno. El yo verdadero es el espectador, no el escenario.

Yo no puedo percibir al perceptor aplicando mis sentidos, pues cuando aplico mis sentidos empiezo a tener percepciones, y entonces dejo de estar conmigo mismo: estoy con mi percepción.

Yo, pensando pensamientos, no puedo percibir el perceptor, porque cuando yo estoy pensando, no puedo seguir estando conmigo mismo, el pensador.

Los pensamientos son percepciones. El pensador es el perceptor. Es posible que el pensamiento sea el pensador disfrazado, y que la percepción sea el perceptor disfrazado.

Este es el dilema.

¿Es el pensador el pensamiento?

¿Es el perceptor la percepción?

¿Podría el espectador ser el escenario?

Vamos a examinar tanto al perceptor como a la percepción.

Todas las percepciones son sucesos del espacio-tiempo.

Están en el mundo de las dimensiones.

Mi cuerpo ocupa espacio. Tiene altura, anchura, volumen. Existe en el tiempo. Está limitado por el tiempo.

Hasta los pensamientos son sucesos que parpadean en el espacio-tiempo. Ocurren durante un parpadeo instantáneo y tienen comienzo, medio y final. Durante un parpadeo instantáneo ocupan un espacio y tienen una posición en la conciencia.

Por eso, toda percepción está limitada por el tiempo.

El perceptor, por otra parte, siendo el testigo silencioso e inmutable de todas las percepciones, es intemporal.

El perceptor no tiene dimensiones.

El perceptor no ocupa espacio.

Dado que el perceptor está allí antes de la percepción y está allí después de la percepción, entonces siempre está allí; y al estar siempre allí, es eterno.

Eterno, no limitado, no espacial, intemporal, no dimensional: el perceptor es Espíritu.

El Espíritu es el verdadero yo

¿Cómo puedo encontrar el Espíritu?

No a fuerza de pensar.

No a fuerza de obrar.

Sólo a fuerza de Ser.

La naturaleza humana.

Si a usted no le importa molestar a su familia y a sus amigos, pruebe a preguntarles por qué les importan los automóviles nuevos, los partidos de fútbol, los ascensos en el trabajo, las ropas bonitas, los ordenadores más potentes, los restaurantes de lujo, etc.

Las conversaciones de este tipo tienen dos características extrañas. En primer lugar, no se producen casi nunca. Es probable que la gente no lo odie a usted por hacer preguntas de este tipo, pero las preguntas les parecerán extrañas. Hay ciertas cosas en la vida que simplemente se dan por supuestas. En segundo lugar, la gente rara vez tiene buenas respuestas a este tipo de preguntas. Hasta las personas muy inteligentes y

con estudios pueden no tener idea de la respuesta, a no ser que estén al tanto de los últimos avances de la psicología evolutiva.

Al fin y al cabo, cuando formulamos preguntas como éstas, los interrogados suelen alegar que "hacen lo natural" o que "es la naturaleza humana". Esto también es extraño, pues es probable que les enseñasen en la escuela que la supuesta naturaleza humana no existe. A mí me lo enseñaron. Parece que ellos no lo creen, ni tampoco lo creo yo.

Lo más probable es que a usted también le enseñasen en la escuela que los seres humanos son infinitamente flexibles, que las personas son capaces, en teoría, de seguir casi cualquier modo de vida imaginable. Quizás le enseñaran que todos los demás animales tienen instintos, pero que el instinto es una fuerza despreciable en la vida humana, pues los seres humanos podemos pensar, recordar y aprender los unos de los otros de un modo que no está al alcance de los demás animales. También es probable que usted haya leído esta opinión en libros. Casi todo el mundo la compartía hasta hace cosa de veinte años.

Si existe algo llamado naturaleza humana, que viene a ser igual en todo el mundo y en todos los momentos de la historia, y que no difiere mucho de la naturaleza chimpancesca, de la naturaleza goriliana o de la naturaleza mandriliana. Voy a explicarle lo que es la naturaleza humana y cómo se hizo así. (Es un tema complejo, de modo que tendré que dejar de lado muchos detalles.) No serán sólo ideas mías. En los últimos veinte años, los biólogos especializados en conducta humana y los antropólogos y psicólogos con una visión evolutiva de sus temas de estudio han recopilado un amplio hábeas de investigaciones científicas que apoyan esta postura.

Consideremos los doce fenómenos siguientes:

- Entre todas las cosas malas que pueden suceder a una persona, se considera en general que la muerte de un hijo es la peor, y los hijos se recuperan mucho mejor de la muerte de un progenitor que los padres de la muerte de un hijo.
- En todo el mundo los hombres tienden más que las mujeres a abandonar, a descuidar o a maltratar a sus hijos, y los niños adoptados tienen más probabilidades de ser maltratados o abandonados por su padre o madre adoptiva que los hijos naturales.
- Las expresiones faciales que transmiten emociones son semejantes en todo el mundo.

- A todas las personas, en todos los lugares, les producen recelo las serpientes y las arañas, pero suelen despreocuparse de peligros mayores como son los vertidos tóxicos y los conductores borrachos.
- A la gente de todo el mundo le interesan intensamente las cuestiones de parentela. Procuran no olvidar quiénes son sus parientes, dónde están y cómo les va.
- En todo el mundo y en todas las épocas de la historia las personas han aborrecido las relaciones sexuales entre parientes próximos (entre padres e hijos, entre abuelos y nietos, entre hermanos, en muchos casos también entre primos carnales).
- En todas las sociedades, las personas reconocen diversas formas de nivel social, y todos temen la pérdida del nivel social que ostenten.
- Las mujeres, incluso las feministas modernas, siempre han se han sentido atraídas por los hombres relativamente dominantes y prósperos.
- En casi todas las sociedades de la Tierra, del pasado o del presente, a los hombres les interesan mucho las relaciones sexuales circunstanciales con mujeres, mientras que las mujeres son muy selectivas al elegir a sus compañeros sexuales.
- Los hombres maduros prefieren en general, en todas partes, casarse con mujeres más jóvenes.
- En casi todas las sociedades que se han estudiado hasta el momento, los hombres intentan vencer a otros hombres en competiciones deportivas, y los campeones deportivos son considerados compañeros sentimentales deseables por muchas mujeres.
- La poligamia (un hombre con dos o más esposas) ha sido común en muchas culturas, mientras que la poliandria (una mujer con dos o más maridos) ha sido bastante rara.

¿Por qué son así las cosas?

Es posible que a usted no le agrade esta lista. Quizás discuta algunas de mis generalizaciones, aunque si comprueba más a fondo los hechos descubrirá que son ciertos. Puede que se le ocurran contraejemplos. Existen algunos, pero no muchos. Quizás sospeche que yo tengo mis motivos ocultos para preguntarle por qué son así las cosas. Tal vez le inquiete la posibilidad de que yo presente estas afirmaciones porque soy un varón blanco y heterosexual que creo que las mujeres deben ocupar un papel secundario con respecto a los hombres, o que debe condenarse la homosexualidad, o que ciertos grupos étnicos deben seguir dominando a otros grupos étnicos, o que los ricos merecen ser ricos y los pobres merecen ser pobres.

En realidad, no creo que las cosas *deban* ser así. Si lo creyera, no estaría escribiendo estas letras. No creo que las cosas *tengan* que ser así. Si pregunto por qué son así las cosas, es para demostrar algo muy concreto. Es casi imposible explicar tales cosas (y otras docenas de cosas como ellas) sin recurrir a la naturaleza humana y al instinto.

Intente verlo de este modo: ¿Cómo sería la vida humana si la gente no tuviera más que sentimientos racionales con respecto al sexo; si sólo tuvieran hijos por causas lógicas; si no existieran los niveles sociales o a la gente no les importasen; si las personas no compitieran entre sí de diversos modos; si no existieran los celos sexuales; si a la gente no le importase el atractivo físico; si los padres no establecieran vínculos apasionados con sus hijos; si a la gente no le interesasen las relaciones de parentesco? Si usted es una persona idealista y con imaginación, puede creer en un primer momento que el mundo sería mejor de ese modo. Pero si reflexiona un poco más, quizás advierta que un mundo así sería tan ajeno a nosotros que resulta muy difícil concebirlo. Nunca ha existido en la Tierra una cultura que viviera así.

El modo de vida que yo propongo (basado en desear lo que se tiene de acuerdo con los principios de Compasión, Atención y Gratitude) es *contrario* a la naturaleza humana. *Es propio de la naturaleza humana desear lo que no se tiene*. Para tener esperanzas de éxito en la tarea de desear lo que se tiene, usted debe comprender con qué se enfrenta. Si lo comprende, su decisión puede reforzarse, y podrá disponer de más recursos cuando el camino se ponga duro.

Para comprender la naturaleza humana y cómo llegó a ser tal como es, debe comprender un poco la evolución y el instinto. Los seres humanos tenemos nuestras inclinaciones naturales exactamente del mismo modo que las tienen los narcisos, las lombrices, los puercoespines, los leones y los chimpancés.

El núcleo del ser.

Mi estado natural suele estar
eclipsado por la turbulencia de la
mente.

Cuando dejo atrás los callejones
oscuros y los pasadizos de mi mente,
llego al núcleo de mi Ser.

En el núcleo de mi Ser estoy en
contacto con la luz, con el amor y con
el conocimiento, que son las propiedades inherentes de mi estado natural.

En el núcleo de mi Ser hay un principio, una inteligencia que genera, dirige y organiza la actividad de mi mente y de mi cuerpo.

Cuando estoy en contacto con la inteligencia (o con el principio) que está en el núcleo de mi Ser e intimo con ella, comprendo que este mismo principio está en el núcleo de todos los Seres y dirige y organiza la mente y el cuerpo de todo lo que vive, se mueve y respira.

Este principio, esta inteligencia pura o conciencia pura, es el verdadero yo.

Este yo se proyecta a sí mismo como cuerpo/mente personal y como cuerpo/mente Universal.

Replegándome en mí mismo, me proyecto a mí mismo una y otra vez con un potencial infinito e ilimitado.

En el núcleo más profundo de mi Ser hay una inteligencia que dirige la actividad de mi mente y de mi cuerpo.

Cuando entro en contacto con la inteligencia que está en el núcleo más profundo de mi Ser, e intimo con él, comprendo que esta misma inteligencia está dirigiendo la actividad de otras mentes y de otros cuerpos; y comprendo que, en realidad, dirige toda la actividad del Universo.

Esta inteligencia que está en el núcleo más profundo de mi Ser, y de los demás Seres, y del Universo, ha sido llamada Dios por muchas tradiciones espirituales.

En el núcleo más profundo de todo el Ser está el generador, el organizador y el administrador de toda la actividad que existe en el Universo.

El Creador es el origen, la Generación de toda la información, energía y materia.

El acto de creación es el proceso, el Organizador de toda la información, energía y materia.

Lo creado es el resultado, el Administrador de toda la información, energía y materia.

El Espacio.

Cuando cuantifico el espacio, creo el tiempo.

El tiempo es un modo de medir el espacio

Cuando cuantifico el tiempo, creo el espacio. El espacio es un modo de medir el tiempo.

Cuando me cuantifico a mí mismo, creo una persona.

Cuando advierto los espacios entre los sonidos y los espacios entre las palabras, así como los espacios entre mis pensamientos y el silencio de fondo que está detrás de todo, comprendo que todos estos espacios son un mismo espacio.

Este espacio es el punto de entrada. Es el vórtice transformador, el pasillo, la ventana al Espíritu.

El espíritu está más allá del vacío del espacio. Este ámbito, más allá del vacío, no es una nada vacía; es el vientre de la creación.

La Naturaleza acude a un mismo lugar para crear una galaxia de estrellas, un cúmulo de nebulosas, una selva tropical, un cuerpo humano o un pensamiento. Ese lugar es el Espíritu.

El tiempo personal nace en los espacios que están entre los recuerdos personales.

El tiempo cósmico nace en los espacios que están entre los recuerdos cósmicos.

El Espíritu es la potencialidad de los sucesos del espacio-tiempo.

El Espíritu, moviéndose dentro de sí mismo, crea los sucesos del espacio-tiempo y se convierte en materia.

El Espíritu y la materia son uno.

El observador y lo observado son uno.

El espectador y el escenario son uno.

El espectador, el observador, el perceptor, el pensador, el campo y la conciencia pura son palabras distintas que describen todas ellas al Espíritu.

Tiempo y Espacio.

El tiempo destruye todo cuanto crea, y el fin de toda secuencia temporal es, para la entidad implicada en ella, la muerte en una u otra forma. La muerte es enteramente trascendida sólo cuando es transcendido el tiempo; la inmortalidad está reservada a la conciencia que ha atravesado lo temporal y se halla en lo intemporal. Para todas las demás conciencias existe en el mejor de los casos una supervivencia o un renacer, y tanto la una como lo otro entrañan ulteriores secuencias temporales, así como la recurrencia periódica de otras muertes, otras disoluciones. En todas las filosofías y religiones tradicionales del mundo, el tiempo es considerado como el enemigo y el autor del engaño, como la prisión y la cámara de torturas. Sólo en calidad de instrumento, de medio para la consecución de un fin distinto, posee un valor positivo; no en vano proporciona el tiempo al alma encarnada las oportunidades para trascender el tiempo; cada instante de cada secuencia temporal es potencialmente la puerta a través de la cual podemos, si lo deseamos, pasar a la eternidad. Todos los bienes temporales son medios para la consecución de un fin situado más allá de sí mismos; no han de ser tratados como fines por derecho propio.

Los bienes materiales habrán de ser tenidos en gran estima por ser meramente soportes del cuerpo que, en nuestra actual existencia, es necesario para la consecución de la finalidad del hombre; ahora bien, su más alto y definitivo valor consiste en que son medios para alcanzar ese desprendimiento del propio yo que es condición previa a la consecución de lo eterno. Los bienes del intelecto son verdades, y éstas, en un último análisis, son valiosas en tanto en cuanto suprimen las ilusiones y los prejuicios que eclipsan a Dios. Los bienes estéticos sonpreciados por ser simbólicos y análogos del saber unitivo de la Realidad intemporal. Considerar cualquiera de estos bienes temporales como algo autosuficiente, como un fin en sí mismo, es incurrir en idolatría. Y la idolatría, que es fundamentalmente algo contrario a la realidad e inapropiado a la realidad misma del universo, da por resultado, en el mejor de los casos, la estulticia de quien la practica, en el peor de los supuestos puede desembocar en el desastre.

El movimiento en el tiempo es irreversible en una dirección. "Vivimos hacia delante", como decía Kierkegaard, "pero sólo entendemos las cosas hacia atrás". Por si fuera poco, el flujo de la duración es indefinido e inconcluso, un lapso perpetuo que no posee en sí mismo un patrón fijo al cual acomodarse, una posibilidad de equilibrio o de simetría. Así, los días alternan con las noches, las estaciones vuelven con regularidad, las plantas y los animales tienen sus propios ciclos vitales y son sucedidos por sus descendientes, iguales a ellos. Pero todos estos patrones, todas estas simetrías y recurrencias, son características no del tiempo como es en sí, sino del espacio y de la materia tal y como se relacionan con el tiempo en nuestra conciencia.

Los días y las noches y las estaciones existen porque ciertos cuerpos celestes se mueven de una forma determinada. Si a la tierra le llevara no un año, sino un siglo recorrer su órbita completa en torno al sol, nuestra percepción de la intrínseca carencia de forma que es propia del tiempo, de su irrevocable avance en un solo sentido hacia la muerte de todas las entidades en él implicadas, sería mucho más aguda de lo que es en realidad. La mayor parte de nosotros, en esas hipotéticas circunstancias, no llegaría a vivir para ver el ciclo de las cuatro estaciones, para vivir un año tan largo, y no tendría, por tanto, experiencia de esa recurrencia y esa renovación de las variaciones cósmicas sobre los temas conocidos que, con la actual configuración astronómica, disimulan la naturaleza esencial del tiempo al dotarlo, al menos en apariencia, de ciertas cualidades propias del espacio. Ahora bien, el espacio es un símbolo de la eternidad, ya que en el espacio existe la libertad, la reversibilidad del movimiento, y nada hay en la naturaleza del espacio, como sí la hay en la del tiempo, que condene a los que en él están implicados a la muerte inevitable, a la disolución.

Aún es más, cuando el espacio contiene los cuerpos materiales, la posibilidad del orden, el equilibrio, la simetría y un patrón determinado surgen de inmediato se trata

de la posibilidad, dicho en una palabra, de esa Belleza que junto con la Bondad y la Verdad tiene lugar en la trinidad de la divinidad manifiesta. En este contexto hay que hacer mención de un asunto altamente significativo. En todas las artes cuya materia prima es de naturaleza estrictamente temporal, el objetivo primordial del artista estriba en espacializar el tiempo. El poeta, el dramaturgo, el novelista, el músico, toman un fragmento de un perpetuo perecer, en el cual estamos condenados a emprender nuestro viaje de sentido único hacia la muerte, e intentan dotarlo de algunas de las cualidades del espacio, es decir, la simetría, el equilibrio, el orden (las características generadoras de Belleza que son propias de un espacio que contiene cuerpos), junto con la multidimensionalidad y la calidad de permitir el movimiento en todas direcciones.

Esta espacialización del tiempo se logra en la poesía y en la música mediante el empleo de rimas y ritmos y cadencias recurrentes, mediante la constricción del material dentro de formas convencionales, como son las del soneto o la sonata, y mediante la imposición, sobre el fragmento elegido, de un comienzo, un medio y un final. Lo que se denomina *construcción* en el drama y en la narración está al servicio de ese mismo propósito espacializador. El objetivo en todos los casos consiste en dar forma a lo que esencialmente carece de ella, imponer orden y simetría sobre lo que es en realidad puro fluir indefinido hacia la muerte. El hecho de que todas las artes que se ocupan de las secuencias temporales hayan intentado siempre espacializar el tiempo indica muy a las claras la naturaleza de la reacción natural y espontánea del hombre frente al tiempo, y arroja luz sobre el significado del espacio en tanto símbolo de ese estado intemporal, hacia el cual, por medio de todos los impedimentos de la ignorancia, aspira consciente o inconscientemente el espíritu del hombre.

Ciertos filósofos occidentales de las últimas generaciones han realizado un intento consistente en dar una posición más crucial al tiempo, extrayéndolo del contexto que le habían asignado las religiones tradicionales y los sentimientos más comunes de la humanidad. De esta manera, bajo la influencia de las teorías evolutivas, el tiempo es considerado creador de los más elevados valores, de modo que hasta Dios mismo es emergente, producto del flujo unidireccional del perpetuo perecer, y no (como en las religiones tradicionales) mero testigo intemporal del tiempo, que lo trasciende y que, debido a esa trascendencia, es capaz de ser immanente al tiempo.

Estrechamente aliada a la teoría de la emergencia está la idea bergsoniana de que la "duración" es la realidad primaria y definitiva, y de que la "fuerza vital" tiene existencia única y exclusivamente dentro de ese flujo. En otro orden de ideas hay que contar con las filosofías de la Historia, hegelianas y marxistas, en las que la Historia se escribe siempre con mayúscula y se hipostasía como providencia temporal que trabaja a favor de la plasmación del reino del cielo en la tierra -reino del cielo en la tierra que, según Hegel, sería una versión glorificada del estado prusiano y que, según Marx, que no en vano fue desterrado por las autoridades de dicho estado, sería la dictadura del proletariado, "inevitable" en razón del proceso de la dialéctica y conducente en suma a una sociedad sin clases-. Estas visiones de la historia dan por sentado el hecho de que lo divino, la Historia, el proceso cósmico, el *Geist* o la entidad que utilice el tiempo para cumplir sus propósitos, llámese como se llame, se ocupa de la humanidad en masa, y no del hombre y de la mujer en tanto individuos; tampoco se ocupa de la humanidad en un momento determinado, sino de la humanidad en tanto sucesión constante de generaciones. Ahora bien, no parece haber absolutamente ninguna razón que nos lleve a suponer la existencia de un alma colectiva de las sucesivas generaciones, capaz de experimentar, comprender y obrar en consecuencia de los impulsos transmitidos por el *Geist*, la Historia, la fuerza vital y todo lo demás. Muy al contrario, todas las pruebas apuntan al hecho de que es el alma individual, encarnada

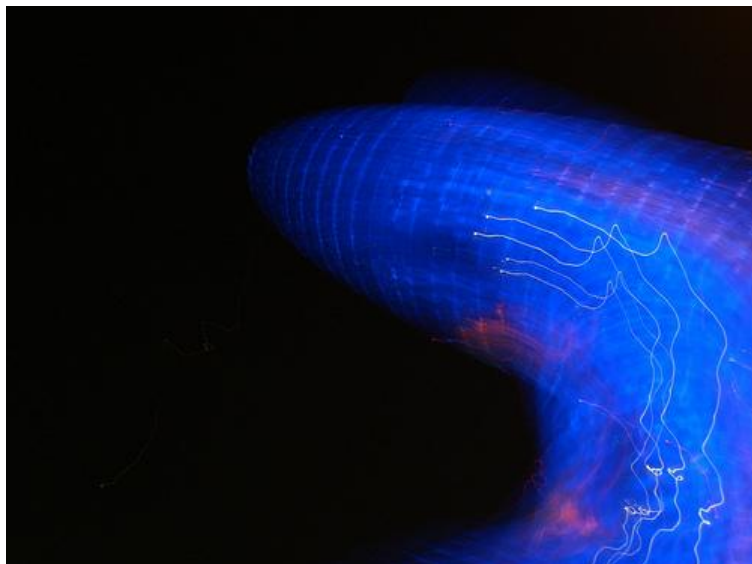
en un momento concreto del tiempo, la que por sí sola puede establecer contacto con lo divino, por no mencionar al resto de las almas.

La creencia (que se basa en hechos obvios, evidentes por sí mismos) de que la Humanidad está representada en cualquier momento dado por las personas que componen la masa, y de que todos los valores de la Humanidad residen en esas personas, es tenida por algo absurdamente carente de profundidad por todos estos filósofos de la historia. Sin embargo, el árbol es conocido por sus frutos. Quienes creen en la primacía de las personas y quienes piensan que la Finalidad de todas las personas es trascender el tiempo y alcanzar aquello que es eterno e intemporal, son siempre, como es el caso de los hindúes, los budistas, los taoístas, los cristianos primitivos, abogados de la no violencia, la gentileza, la paz y la tolerancia. Quienes, al contrario, prefieren ser "profundos" a la manera de Hegel y Marx, quienes piensan que la Historia se ocupa de la Humanidad en la Masa y de la Humanidad en tanto sucesión de generaciones, y no del hombre y de la mujer de aquí y de ahora, son indiferentes a la vida humana y a los valores personales, adoran a los Molochs que denominan Estado y Sociedad y están confiadamente preparados para sacrificar a las sucesivas generaciones de personas reales, de carne y hueso, cada una con su propio rostro, en aras de la felicidad enteramente hipotética que, sobre ninguna base discernible, piensan que será el destino de la Humanidad en un futuro distante.

La política de aquellos que consideran la eternidad como realidad definitiva se concentra en el presente, en los modos y maneras de organizar el mundo presente de forma tal que imponga la mínima cantidad de obstáculos que sea posible en el camino de la liberación individual del yugo del tiempo y de la ignorancia; quienes, por el contrario, consideran el tiempo como la realidad definitiva, se preocupan sobre todo del futuro, y consideran el mundo presente y sus habitantes como mero desecho, como carne de cañón, esclavos potenciales a los que cabe explotar en cualquier momento, así como aterrorizar, liquidar o hacer volar en pedazos, con objeto de que esas personas que tal vez nunca lleguen a nacer, en un futuro del cual nada se puede saber con el más mínimo grado de certeza, puedan disponer de esa vida maravillosa que los revolucionarios de hoy en día, y los que hacen la guerra, piensan que les corresponde por la fuerza. Si la locura no rayase en la criminalidad, uno se sentiría tentado de echarse a reír.

El sexto patriarca.

En la compilación extremadamente valiosa que ha realizado Dwight Goddard bajo el título de *A Buddhist Bible*, se recoge un documento por el cual tengo un especial aprecio: es el "Sutra expuesto por el sexto patriarca". Esa amalgama del budismo Mahayama



con el taoísmo, que los chinos llamaban Ch'an y los japoneses de un período posterior han llamado Zen, alcanza su primera formulación en esta relación de la vida de hui-neng y de sus enseñanzas. Y así como la mayor parte de los demás Sutras Mahayanas están escritas en un estilo filosófico bastante imponente, estos recuerdos y dichos del sexto patriarca hacen gala de una frescura y una vivacidad que los convierte en algo exquisito de paladear.

La primera "conversión" de hui-neng tuvo lugar cuando aún era joven. "Un día, mientras estaba vendiendo leña en el mercado, oí a un hombre leer un sutra. Tan pronto hube escuchado el texto del *sutra*, mi mente se tornó súbitamente iluminada." Tras viajar al monasterio de Tung.tsen, fue recibido por el quinto patriarca, el cual le preguntó "de dónde venía y qué esperaba obtener de él. Le contesté que era un hombre de a pie, de Sun-chow, y añadí que no pedía otra cosa que el Buda".

El muchacho fue enviado al granero del monasterio, donde pasó muchos meses trabajando en el descascarillado del arroz.

Un día, el patriarca reunió a todos sus monjes y, tras recordarles la inexistente utilidad de los méritos por comparación con la liberación, les dijo que se fuesen y que "buscasen la sabiduría trascendental que hay dentro de vuestra mente, y que le escribieran un poema sobre sus hallazgos". El que alcanzase una idea más clara de lo que pueda ser la Esencia-Mente, recibiría el título de sexto patriarca.

Shin-shau, el más erudito de los monjes, el hombre de quien todos esperaban que se convirtiese en sexto patriarca, fue el único en cumplir la orden del abad.

Nuestro cuerpo puede compararse al árbol de Bodhi,

Mientras nuestra mente es un brillante espejo.

Con esmero los limpiamos y los vigilamos hora tras hora,

Y no soportamos que se pose el polvo sobre ellos.

Esto escribió, pero el quinto patriarca le dijo que regresara a su celda y que lo intentara de nuevo. Dos días después, cuando Hui-neng oyó a alguien recitar este poema, supo al punto que su autor no había alcanzado la iluminación y dictó a otro monje que sabía escribir los siguientes versos:

De ninguna manera es Bodhi una especie de árbol,

Ni es la brillante reflexión de la mente cuestión de espejos;

Como la mente es el Vacío,

¿dónde iba a posarse el polvo?

Esa misma noche, el quinto patriarca convocó al joven en su celda y en secreto le invistió con la insignia.

No fue de extrañar que los otros monjes, compañeros de Hui-neng, se sintieran celosos, y tuvieron que pasar muchos años antes de que fuera reconocido por todos

como el sexto patriarca. He aquí unas cuantas muestras de sus afirmaciones, tal como las recogieron sus discípulos.

Dado que el objetivo de vuestra llegada es el *Drama*, absteneos por favor de tener opiniones de ninguna clase, e intentad mantener la mente en un estado de perfecta pureza receptiva. Yo os enseñaré. Cuando hubieron hecho esto durante un tiempo muy considerable, dije: "En este momento en particular estáis pensando en algo que no es el bien ni es el mal, luego ¿cuál es vuestra auténtica naturaleza personal?". Tan pronto lo oyeron, recibieron la iluminación.

Las personas que viven bajo la ilusión esperan expiar sus pecados mediante la acumulación de los méritos. No comprenden que las felicidades que puedan conquistarse en el futuro nada tienen que ver con la expiación de los pecados. Si nos liberamos del principio del pecado dentro de nuestra mente, entonces y sólo entonces será cuestión de verdadero arrepentimiento.

Las personas que viven bajo el engaño son tercas al sostener su propia manera de interpretar el *samadhi*, que definen como "sentarse en calma continuamente, sin dejar que ninguna idea se forme en la mente". Semejante interpretación nos clasificaría junto a los seres inanimados. No es el pensamiento lo que bloquea el Camino; es el apego a cualquier pensamiento u opinión en particular. Si liberamos nuestras mentes por una parte del apego, y por otro de la práctica de reprimir las ideas, el Camino estará despejado y abierto a nuestro paso. De otro modo estaremos esclavizados.

Ha sido tradición de nuestra escuela tomar por base la "no objetividad", por objeto la "ausencia de ideas" y el "desapego" por principio fundamental. La "no objetividad" implica no estar absorto en los objetos cuando estemos en contacto con los objetos. La "ausencia de idea" supone no dejarse llevar por ninguna idea que pueda surgir en el proceso durante el cual ejercitamos nuestras facultades mentales. El "desapego" significa no cultivar el anhelo ni la aversión en relación con ninguna cosa, palabra o idea en particular. El desapego es característico de la Esencia-Mente.

Allí donde interviene el pensamiento, dejad que muera el pasado. Si permitimos que nuestros pensamientos, pasados, presentes y futuros, se unan como eslabones en una cadena, nos ponemos a merced de la esclavitud.

Nuestra verdadera naturaleza es intrínsecamente pura, y si nos desprendemos del pensamiento discriminativo nada, salvo esta pureza intrínseca, nada permanecerá. No obstante, en nuestro sistema de *Dhyana*, o ejercicios espirituales, no abundamos en la pureza. Y es que si concentramos nuestra mente en la pureza, estaremos creando meramente otro obstáculo que se interpondrá en el camino de la plasmación de la Esencia-Mente, a saber, la engañosa imaginación de la pureza.

Dice el *sutra*: Nuestra Esencia de Mente es intrínsecamente pura. Que cada uno la logre por sí mismo, pasando de una sensación momentánea a otra sensación similar.

La relación de los últimos días del patriarca es, por desgracia, demasiado larga para citarla por extenso. Más o menos un mes antes de su muerte, Hui-neng dio cuenta a sus discípulos de su inminente fallecimiento y les dio unas últimas palabras a modo de consejo, entre las cuales son notables las siguientes: "Os advierto muy en especial que no consintáis que los ejercicios para la concentración de la mente os lleven a caer en el quietismo, ni menos en cualquier clase de esfuerzo por mantener la mente en blanco". E insiste: "Haced cuanto os sea posible. Id allí a donde las circunstancias os lleven". Escuchemos este pasaje:

"Con los que sean simpáticos

podéis discutir acerca del budismo.

En lo que atañe a los que sostengan puntos de vista diferentes de los vuestros,

tratadles con cortesía e intentad hacerles felices.

No disputéis con ellos, pues las disputas son ajenas a nuestra escuela,

e incompatibles con su espíritu.

Llegar al fanatismo, discutir con los demás sin hacer caso de esta norma,

es someter la propia Esencia-Mente a la amargura de la existencia mundana."

En su último día de vida, el patriarca congregó a todos sus discípulos y les dijo que no debían llorar ni lamentarse de su muerte.

"El que lo haga no será discípulo mío. Lo que debéis hacer es conocer vuestra propia mente y plasmar vuestra propia naturaleza búdica, que ni descansa ni se mueve, que no deviene ni deja de ser, que ni viene ni va, que no afirma ni tampoco niega, que no persiste aquí ni tampoco parte hacia otro lugar. Si lleváis a cabo mis instrucciones después de mi muerte, mi fallecimiento no os importará lo más mínimo. Por otra parte, si vais en contra de mis enseñanzas, aun cuando fuese yo a quedarme más tiempo con vosotros, en modo alguno os beneficiaría."

Dicho esto, se sentó reverentemente hasta la tercera guardia de la noche, y dijo bruscamente: "Ahora me voy". Y en un instante murió. En ese instante, una peculiar fragancia invadió la estancia, y un arcoiris lunar pareció comunicar tierra y cielo; los árboles de la arboleda palidecieron, y las aves y los animales expresaron sus lamentos.

Las sectas.

La humanidad siempre ha tenido un espíritu sectario y la historia no es más que el relato de las guerras entre sectas por alcanzar la hegemonía y el poder, e imponer su credo.

Por un reflejo defensivo ante el acoso a que les someten las sectas dominantes, los grupos minoritarios suelen radicalizarse y se caracterizan por un extremo fanatismo.

No faltan ejemplos en la Historia, aunque tal vez el más significativo sea el que tuvo lugar en el mundo judío, cuando surgió un líder carismático, Jesús, que arrastraba a las masas. Fue acusado de blasfemo por el judaísmo establecido y condenado a morir

en la cruz. Sus seguidores fueron perseguidos y considerados como una secta demoníaca. La persecución les radicalizó hasta el extremo de morir martirizados con una sonrisa en los labios. Veinte siglos después, aún pueden apreciarse en la Iglesia católica algunos trazos de fanatismo y no pocos mecanismos represivos que recuerdan, como cicatrices, las heridas de tiempos más difíciles.

Estos algunos de los crímenes cometidos, a lo largo de la Historia, en la lucha por el poder entre sectas. Cruzadas, guerras santas, Inquisición, represión, dictado del terror, etc., son algunos nombres que pueden servir de recuerdo concluyente.

Los ataques que ahora dirige la sociedad cristiana a las sectas minoritarias pueden inscribirse dentro de la estrategia de esta ininterrumpida guerra de las sectas. No debieran olvidar los cristianos su pasado al juzgar a grupos que surgen hoy con una espiritualidad renovada, debido, como ellos antes, a la corrupción de los estamentos religiosos al uso.

Las sectas son grupos minoritarios de personas que han aceptado como absoluta una filosofía determinada y mantienen una actitud hostil y de enfrentamiento hacia otras corrientes de pensamiento. Son tanto más radicales cuanto mayor es el grado de fanatismo de sus miembros y casi todas se caracterizan por un desmesurado afán de proselitismo.

Aunque, a veces, es difícil establecer donde termina la secta y donde empieza la religión, podría decirse que la diferencia más sobresaliente entre ambas es de carácter cuantitativo. Cuando una secta consigue un número mayoritario de adeptos, se convierte en una religión.

Todas las grandes religiones fueron sectas en su día y, muchas, aun conservan vivo, en parte, aquel espíritu sectario de sus primeros tiempos, aunque, en la medida en que se han hecho fuertes y estables, han aumentado también su grado de tolerancia y disminuido su radicalismo.

La secta no se explica si no va unida a otros dos conceptos, el fanatismo y el proselitismo, de lo que es inseparable.

La mente humana no es un reducto inexpugnable sino que es perfectamente permeable a determinadas influencias. Si una mente es muy poderosa influye sobre otra y modifica su entorno. Si es débil se ve influida por éste.

Existe, pues, un tráfico de influencias psíquicas que puede alterar la ideología del individuo y modificar su estructura mental.

Una creencia es más o menos fuerte en relación a la intensidad de la fe que el individuo tiene en ella. En la mayoría de los seres humanos, el despertar de las facultades intelectuales va planteando interrogantes que minan de dudas sus convicciones anteriores. La energía psíquica que sirve de propulsión a todo pensamiento, se escapa, en este caso, por los agujeros de la duda y llega con escasa fuerza a otras mentes.

El caso del fanático, sin embargo, es distinto. Este aún no tiene despiertas sus facultades intelectuales y carece de todo discernimiento. Ha "aceptado" una verdad y, puesto que carece de dudas, la proyecta con toda su energía, causando una impresión considerable en otras mentes, particularmente en aquellas de características similares

a la suya, que se limitan a aceptar la nueva "verdad" y se convierten prontamente en transmisores de ella.

Esta es la razón por la que el fanático resulta un proselitista eficaz, y esto explica también el rápido crecimiento de las sectas más dogmáticas y radicales.

Cualquier doctrina parece mayor verdad cuando está establecida y es mayoritariamente aceptada, pero no se olvide que todas las grandes religiones extendidas en occidente, fueron, en su día, grupúsculos marginados a quienes el tiempo, el pacto, y el proselitismo, entre otros factores, llevaron al lugar que hoy ocupan.

Hoy, como ayer, existen numerosas sectas porque existen numerosos individuos emocionales, ciegos a la razón, y dispuestos a transformar en realidades absolutas lo que no son más que deseos y esperanzas utópicos. Recuerden, aquí no encontrarán una verdad absoluta, una verdad con mayúsculas, no se dejen engañar, busquen su verdad, no la de otros. Habrá de transcurrir mucho tiempo antes de que la humanidad evolucione como para elevarse sobre concepciones sectarias.

Un cambio de pensamiento.

La historia de la humanidad está jalonada de revoluciones, levantamientos y sublevaciones que pretendían dar un cambio positivo a la evolución de nuestra especie. A pesar de estos reajustes violentos, la marcha de la humanidad ha seguido una derrota inexorable que parece alejarnos de los ideales perseguidos.

En la antigüedad, unos imperios florecían mientras otros se extinguían. En nuestros días, el desarrollo espectacular de las comunicaciones ha servido para tender una maraña de intereses económicos, políticos y de todo tipo que convierten a los pueblos del planeta en una piña compacta, proyectada hacia un destino común.

Hay, en esta piña, seis mil millones de piñones revueltos caóticamente, sin orden ni concierto, sin coordinación en su esfuerzo, sin un objetivo común. ¿Hacia dónde nos dirigimos? ¿De qué naturaleza es la fuerza que nos impulsa?

La fuerza que ha movido siempre a la humanidad es el pensamiento. El hombre actúa de acuerdo con sus pensamientos. Quien piensa egoístamente, obra egoístamente. La ambición, la avaricia y el ansia de fama, poder y riquezas han empozoñado la mente humana y han canalizado los logros del hombre hacia objetivos materialistas, hurtándole su paz interna, su alegría y su salud. El lodo ha añadido peso a sus alas. Su vuelo es ahora fatigoso y rasante. Ha perdido altura, se ha desorientado y no encuentra el camino.

El hombre, ciego a otra realidad superior, ha dirigido sus esfuerzos hacia la satisfacción de deseos materiales que le permitieran disfrutar de los objetos groseros que componen el universo de los sentidos. Ahora comienza a comprender que ha perdido su tiempo y ha equivocado su camino. Pero no es la solución limitarse a cambiar las estructuras externas; es preciso cambiar la fuerza que ha dado lugar a esas estructuras. Hay que llevar a cabo una revolución del pensamiento. Somos seis mil millones de seres, seis mil millones de mentes, seis mil millones de fuerzas, de distintas intensidades y direcciones, que se oponen para dar una resultante: la dirección en que se mueve la humanidad.

Para cambiar el rumbo errante de nuestra civilización es preciso estimular pensamientos positivos que se fundan en nubes, masas, fuerzas, sobre las que no pueda prevalecer la negra amenaza del egoísmo y la negatividad.

Esta es la labor del hombre hoy, emitir pensamientos positivos y poderosos que se propaguen en la atmósfera psíquica y que despierten pensamientos similares en otros hombres de buena voluntad, cuyas mentes se hallen en sintonía de simpatía.

El pensamiento es la mayor fuerza del universo. El pensamiento crea y destruye las civilizaciones. A nuestra humanidad decadente no puede salvarle más que un cambio de pensamiento. La inercia del subconsciente colectivo puede modificarse y superarse mediante el esfuerzo consciente de los individuos.

Dejémonos de alardear de inteligencia. El hombre autosuficiente sólo esconde ignorancia. El intelectualismo y la erudición no son más que adornos, una especie de ballet mental, en el mejor de los casos, que no aporta ninguna solución práctica. Lo que nuestro mundo necesita son hombres y mujeres prácticos, mentes poderosas, pensamientos puros y positivos que den lugar a una nueva forma de vida, a una Nueva Civilización.

Ser humano y Realidad.

Para quienes viven dentro de sus límites, las luces de la ciudad son las únicas luminarias del cielo. Las farolas de las calles eclipsan a las estrellas, y el resplandor de los anuncios de whisky reduce incluso la luz de la luna, hasta que ésta tiene una irrelevancia casi invisible.

El fenómeno es meramente simbólico, una parábola de la acción. Física y mentalmente, el hombre es habitante, durante la mayor parte de su vida, de un universo puramente humano y, por así decir, hecho en casa, extraído por él mismo del inmenso cosmos no humano que lo rodea, y sin el cual ni él ni su mundo podrían existir. Dentro de esa catacumba privada construimos para nuestro uso propio un pequeño mundo, fabricado a partir de un extraño ensamblaje de materiales, de intereses e "ideales", de palabras y tecnologías, de anhelos y ensoñaciones, de artefactos e instituciones, dioses y demonios imaginarios. Aquí, entre las proyecciones ampliadas de nuestras propias personalidades, realizamos nuestros curiosos caprichos, perpetrados nuestros crímenes y nuestras locuras, pensamos los pensamientos y sentimos las emociones que nos parecen apropiadas a nuestro entorno artificial, y acariciamos las disparatadas ambiciones que por sí solas sólo tendrían sentido en un manicomio. Pero en todo momento, a pesar de los ruidos de la radio y de los tubos de neón, la noche y las estrellas siguen estando ahí, un poco más allá de la última parada de autobús, un poco por encima del dosel de humo iluminado. Es un hecho que a los habitantes de la catacumba humana les resulta extremadamente fácil de olvidar; ahora bien, tanto si lo olvidan como si lo recuerdan, es un hecho que siempre permanece. La noche y las estrellas están siempre ahí, el otro mundo, el mundo no humano, del cual la noche y las estrellas no son más que símbolos, persiste, y es el mundo real.

El hombre, el hombre orgulloso, investido de una breve autoridad...

Sumamente ignorante de lo que más garantizado tiene,

Su cristalina esencia, como un simio colérico

Hace trucos tan fantásticos ante las esferas del firmamento

que los ángeles tienen que llorar.

Esto escribió Shakespeare en la única de sus obras teatrales que revela una honda preocupación por las últimas y definitivas realidades espirituales. Esa "cristalina esencia" del hombre constituye la realidad que más garantizada tiene, la realidad que lo soporta y en virtud de la cual vive. Y esa esencia cristalina es del mismo tipo que la Clara Luz, que es la esencia del universo. Dentro de cada uno de nosotros, esta "chispa", esta "hondura del Alma no creada", este *Atman* en resumen, permanece impoluto e inmaculado, por fantásticos que sean los trucos que queramos realizar, tal y como, en el mundo exterior, la noche y las estrellas siguen siendo las que son, a pesar de todos los Broadways y los Piccadillies de este mundo, a pesar de los focos antiaéreos y las bombas incendiarias.

El gran mundo no humano, que existe simultáneamente dentro y fuera de nosotros, está gobernado por sus propias leyes divinas, leyes que somos muy libres de acatar o desobedecer. La obediencia conduce a la liberación; la desobediencia, a una esclavitud más profunda, en manos de la miseria y del mal, a una prolongación de nuestra existencia a imagen y semejanza de simios coléricos. La historia de los hombres es un recuento del conflicto que se da entre dos fuerzas: por una parte, la presunción estúpida y criminal de que el hombre ignora su esencia cristalina; por otra, el reconocimiento de que, a menos que viva de conformidad con la inmensidad del cosmos, él mismo es absolutamente malvado, y su mundo una pesadilla. En este interminable conflicto, unas veces es una parte la que se lleva la palma, otras es la contraria. En la actualidad, somos testigos de un provisional triunfo del lado específicamente humano de la naturaleza del hombre. Desde hace ya algún tiempo hemos escogido creer, y actuar sobre la creencia de que nuestro mundo privado de tubos de neón y bombas incendiarias es el único de los mundos reales, y de que la cristalina esencia de cada uno de nosotros no existía en realidad. Simios coléricos, nos hemos imaginado, debido a nuestra inteligencia simiesca, que éramos ángeles - que éramos, de hecho, más que ángeles, dioses, creadores, dueños de nuestro destino-.

No podemos ver la luna y las estrellas mientras prefiramos seguir bajo el aura de las farolas de las calles y de los anuncios de whisky.

Realidad trascendente.

Ningún fenómeno puede tener lugar si no existe una Realidad de fondo como referencia. La impermanencia de todos los objetos nos lleva a la conclusión de que ha de existir algo, de naturaleza permanente, tras las vicisitudes de la existencia superficial de las cosas.

La búsqueda de esa realidad trascendente, esencia de todas las cosas, es el principio que inspira la investigación científica, la especulación filosófica y, finalmente, la aventura espiritual.

En efecto, en el ascenso de la evolución, el hombre procede de la ciencia a la filosofía y de ésta a la espiritualidad. La primera fase es el estudio científico que considera, en primer lugar y sobre todas las demás características de su personalidad, las relaciones externas del hombre, estudiando las connotaciones físicas, químicas, biológicas, psicológicas, sociales, políticas y culturales como los fundamentos del progreso y de los logros humanos.

¿A dónde nos lleva este estudio? La física descubre que el Universo es una disposición material de sustancia inorgánica que se extiende a lo largo y ancho del espacio infinito, constituyendo la base de los elementos -tierra, agua, fuego y aire- y la sustancia de todo el sistema estelar, el sol, la luna, las estrellas, etc.

Newton sostiene que el espacio actúa como una especie de receptáculo para las sustancias materiales, tales como el sol, los planetas, etcétera, y que existe una fuerza, llamada gravedad, que opera mutuamente entre estos objetos materiales y que los mantiene en sus posiciones y órbitas respectivas. Y no solamente esto, sino que hasta cierto punto, determina también su carácter y, tal vez, su constitución.

Los descubrimientos físicos posteriores a Newton muestran hechos que difieren y trascienden los conceptos de éste, estableciendo que el espacio no es un receptáculo que contiene cosas desconectadas de él, sino que puede considerarse como una especie de campo electromagnético infinito que penetra e impregna la estructura y función de todos los objetos materiales. Este descubrimiento lleva posteriormente a teorías más complejas como la mecánica cuántica, etc. Y, finalmente, a la teoría de la Relatividad, por la que llegamos a saber que no solamente las cosas están interconectadas entre sí en un campo electromagnético, sino que incluso el concepto de fuerza o energía es inadecuado para comprender la naturaleza real del universo, se nos dice que no existen cosas, sino únicamente procesos, que vivimos en un Universo fluido, en el que lo único constante es el flujo continuo del Espacio-Tiempo y en el que la Relatividad es la ley suprema.

El principio de la Relatividad reduce todo a una interdependencia de los patrones estructurales y de los acontecimientos en el Tiempo y en el Espacio, de tal forma que el Universo es más bien un todo vivo y orgánico, en el que la idea de casualidad, tal como era normalmente interpretada, no tiene lugar, ya que en una estructura orgánica las partes están tan relacionadas entre sí, en una afinidad orgánica interna, que cada parte es tanto una causa como un efecto, puesto que, en el conjunto, todo determina lo demás.

Aunque la ciencia, en sus observaciones físicas más avanzadas, ha llegado a establecer verdades incuestionables, como las que revela la teoría de la Relatividad, sin embargo no ha podido aún liberarse de la noción de que el Universo es físico, a pesar de que unos pocos genios en el pasado reciente hayan llegado, independientemente, a aceptar una Mente o Conciencia Universal, actuando como substrato u "Observador" de todos los fenómenos relativos.

Percibir, afirma el profesor Rodríguez Delgado, es deformar la realidad. Parece ser que es nuestra mente quien otorga formas y características a lo que no es más que un flujo de energías. De acuerdo con las últimas investigaciones bioeléctricas del funcionamiento del cerebro, los sentidos envían una información codificada en impulsos eléctricos a las neuronas, donde se forma un patrón preciso, que la mente interpreta en lo que creemos son las formas exteriores.

Durante mucho tiempo se ha considerado al Universo como algo objetivo, que puede percibirse o no, pero que tiene una existencia real e independiente. Ya hemos visto cómo esa noción es científicamente incorrecta, puesto que las cosas no existen como las vemos, sino que adquieren esas formas al ser percibidas.

Hasta aquí, la ciencia, con los hallazgos actuales, y la consiguiente revolución en el pensamiento occidental, parece acercarse a las antiguas afirmaciones de los

Upanishads: *"El mundo es Maya o ilusión. Nada existe con independencia de la mente"*.

Pero ¿qué o quién es esa Mente o preceptor? La ciencia será siempre incapaz de dar respuesta a esta pregunta, porque solamente puede investigar los objetos con cualidades y características. Su sistema de investigación no sirve cuando se trata de conocer al Conocedor. Los ojos no pueden verse a sí mismos. La respuesta, una vez más, hay que buscarla en los Upanishads, el legado milenario de aquellos sabios que llegaron intuitivamente a las conclusiones a las que ahora están llegando los científicos más avanzados y aún mucho más allá, hasta la esencia misma de la consciencia. Su contundente afirmación: *"Sólo Brahman existe. La individualidad es otra noción ilusoria"*, puede parecer una afirmación absurda en nuestro estado actual de conocimiento, pero no lo es tanto si se atiende a su desarrollo filosófico.

La filosofía Vendata, elaborada a partir de las afirmaciones de los Upanishads, llega a la conclusión de que el Principio Creador no es diferente del Universo que crea, o, en otras palabras, que el Conocedor no es diferente de *lo conocido*, lo que no le impide aceptar plenamente el hecho de que la evolución de la vida se produjera a partir de materia inorgánica. Considera válida la Teoría de la Evolución de las formas y las especies, ya que es una visión correcta, en términos relativos, debido a la subjetividad de la mente, pero le otorga un propósito: la realización del Objetivo Supremo de la vida, la unidad en lo Absoluto.

Vemos, así, que hay dos realidades: una, la realidad absoluta, única, creadora. Otra, la realidad relativa, fluctuante, producto de la visión pequeña y subjetiva de la mente individual. La investigación científica solamente puede tener lugar en esta parcela de la realidad. Cuando llega a sus límites, ha de dar paso a la especulación filosófica que puede concebir mejor la naturaleza del Conocedor. Sin embargo, es, finalmente, la experiencia espiritual la que ha de llevar a la realidad Última, que ni la ciencia ni la filosofía podrán jamás alcanzar.

Sobre el Zen.

Estamos acostumbrados, en la literatura religiosa. A cierta solemnidad de pronunciamiento. Dios es sublime; por consiguiente, las palabras que empleemos para hablar de Dios han de ser sublimes. En la práctica, no obstante, no es infrecuente que todo pronunciamiento sublime sea llevado hasta extremos



rayanos en la estulticia. Por ejemplo, en la época de la tremenda escasez de patata que generó un gran hambre en Irlanda, hace un siglo, se compuso una oración especial para que fuese recitada en todas las iglesias de la comunión anglicana. El

propósito de esta oración era suplicar a Dios Todopoderoso que pusiera fin a los estragos de la plaga que estaba destruyendo las cosechas de la patata en Irlanda. Pero ya de entrada la palabra "patata" supuso un considerable escollo. Obviamente, en opinión del estamento eclesiástico victoriano, era una palabra demasiado baja, común y proletaria para ser pronunciada en un lugar sagrado. La horrorosa vulgaridad de las patatas tenía que disimularse tras las decentes oscuridades de alguna perífrasis, y de este modo se rogó a Dios que hiciera algo acerca de una abstracción sonoramente llamada "el Tubérculo Suculento". Lo sublime había alzado el vuelo al empíreo de lo grotesco.

En similares circunstancias, es de suponer, un maestro del Zen también habría rehuido la palabra *patata*, no porque fuera demasiado baja, sino por resultar demasiado convencional y respetable. No habría optado por "Tubérculo Suculento", sino por el sencillo término "papa": ésa habría sido la alternativa idónea.

Sokei-an, el maestro del Zen que impartió sus enseñanzas en Nueva York desde 1928 hasta su muerte en 1945, se adaptó a las tradiciones literarias de su escuela. Cuando comenzó a publicar una revista de religión, la cabecera que escogió para ello fue *Cat's Yawn (El bostezo del gato)*. Este nombre estudiadamente absurdo y alejado de toda pompa es un recordatorio, para quien pueda estar interesado, de que las palabras son radicalmente distintas de las cosas que representan, de que el hambre sólo puede ser paliada por medio de auténticas patatas, y no por una formulación tan altiva como "Tubérculo Suculento"; de que la Mente, sea cual fuere el nombre que adoptemos para designarla, siempre es la que es, y no puede ser conocida salvo mediante una especie de acción directa, para la cual las palabras son mera preparación e incitación.

En sí mismo, el mundo es un *continuum*, pero cuando pensamos en el mundo por medio de las palabras, nos vemos obligados, por la naturaleza misma del léxico y de la sintaxis, a concebirlo como algo compuesto por elementos diferenciados y clases distintas. Cuando trabaja sobre los datos inmediatos de la realidad, nuestra conciencia fabrica y teje el universo en el que realmente vivimos. En las escrituras del Hinayana, el anhelo y la aversión son nombrados como factores que dan pie a la pluralización de la Mismidad, a la ilusión de discrecionalidad, de la egolatría y la autonomía del individuo. A estos vicios mundanos que distorsionan la voluntad, los filósofos del Mahayana añaden el vicio intelectual del pensamiento verbalizado. El universo que habitan los seres ordinarios, no regenerados, es algo si acaso hecho en casa, a medida, mero producto de nuestros deseos, de nuestro aborrecimiento y de nuestro lenguaje. Por medio de la ascesis el hombre puede aprender a ver el mundo no refractado en el anhelo y la aversión, sino tal cual en sí mismo. ("Dichosos los puros de corazón, porque ellos verán a Dios".) Por medio de la meditación, el hombre puede salvar el escollo del lenguaje, superarlo tan por completo que su conciencia individual, desverbalizada, se convierte una con la Conciencia unitaria de la Mismidad.

En la meditación acorde con los métodos Zen, la desverbalización de la conciencia se alcanza por medio de la curiosa artimaña del *koan*. El *koan* es una proposición o una interrogación paradójica e incluso carente de sentido, sobre la cual se concentra la mente hasta que, radicalmente frustrada por la imposibilidad de extraer algún sentido de un paralogismo semejante, accede de golpe a la súbita comprensión de que más allá del pensamiento verbalizado existe otra clase de conciencia de otra clase de realidad. Buen ejemplo de este método Zen lo proporciona Sokei-an en su breve ensayo *Tathagata*. "Un maestro del Zen, chino, había invitado a algunas personas a tomar té una noche de invierno en que hacía un frío helador...". Kaizenji dice a sus discípulos: "Existe una cosa que es negra como la laca. Soporta el peso del cielo y de



la tierra. Siempre se presenta en actividad, pero nadie puede apresarla cuando está en actividad. Discípulos míos, os pregunto cómo se puede apresar."

Estaba apuntando a la naturaleza del *Tata*, metafóricamente, claro está, tal como los sacerdotes cristianos explican los atributos de Dios.

Los discípulos de Kaizenji no supieron cómo responderle. Por último, uno de ellos, llamado Tai Shuso, contestó así: "No conseguimos apresarla porque intentamos apresarla en movimiento".

Y así indicaba que, cuando hubo meditado en silencio, el *Tathagata* se le apareció en su

interior.

Kaizenji dio por concluido el té antes de que hubiese comenzado en realidad. Estaba disgustado con la respuesta. "Si hubieras sido uno de los discípulos, ¿qué habrías contestado, con objeto de que el maestro no diese por concluido el té?"

Tengo la intuición de que la reunión podría haberse prolongado al menos por espacio de unos minutos si Tai Shuso hubiese contestado algo parecido a esto: "Si no puedo apresar el *Tatha* en actividad, obviamente debo dejar de ser, de manera que el *Tatha* pueda apresar lo que queda de mí para fundirse con ello, no sólo en la inmovilidad y el silencio y la meditación (como sucede a los Arhats), sino también en la actividad (como sucede a los Bodhisattvas, para quienes *Samsara* y *Nirvana* son idénticos)". No son, claro está, más que palabras, si bien el estado que describen, o que más bien vagamente insinúan, si se llega a experimentar, constituye la iluminación. Y la meditación sobre la pregunta para la que lógicamente no hay respuesta, la que contiene el *koan*, puede llevar sin previo aviso a la mente más allá de las palabras, a la condición de inexistencia del yo, en la que *Tatha*, o Mismidad, se realiza en un acto de conocimiento unitivo.

El viento del espíritu sopla por donde se le antoja, y lo que acontece cuando la libre voluntad colabora con la gracia para alcanzar el conocimiento de la Mismidad no puede ser teóricamente conocido de antemano, no puede ser prejuzgado según los términos de ningún sistema teológico o filosófico, ni se puede esperar que se conforme con arreglo a ninguna fórmula verbal. En la literatura Zen, esta verdad se expresa mediante anécdotas calculadamente paradójicas acerca de personas iluminadas que hacen una hoguera con las escrituras y que llegan hasta el extremo de negar que las enseñanzas del Buda sean dignas del nombre de budismo, ya que el budismo es, por definición, lo que no se puede enseñar, la experiencia inmediata de la Mismidad. Una historia que ilustra otro de los peligros de la verbalización, como es su tendencia a

forzar a la mente a transitar por los surcos de la costumbre, es el citado en *Cat's Yawn* junto con el comentario de Sokei-an.

Un día, cuando los monjes estaban reunidos en la sala del Maestro, En Zenji hizo a Kaku esta pregunta: "Shaka y Miroko (es decir, Gautama Buda y Maitreya) son los esclavos de otro. ¿Quién es ese otro?".

Kaku repuso: "*Ko Sho san, Koku Ri shi*". (Que significa "los terceros hijos de las familias Ko Y Sho, y los cuartos hijos de las familias Koku y Ri", evidentemente sinsentido con el que se da a entender que la capacidad de identificarse con la Mismidad existe en todo ser humano, y que Gautama y Maitreya son los que son en virtud de ser perfectamente "los esclavos" de esa Naturaleza Buda immanente y trascendente.)

El maestro dio por buena la respuesta.

En esa época era Engo el principal de los monjes del templo. El Maestro le relató este incidente, y Engo dijo: "Muy bien, ¡muy bien! Pero tal vez aún no haya comprendido el fonde de la cuestión. No deberías haberle dado tu beneplácito. Examínale de nuevo, esta vez mediante una pregunta directa".

Cuando Kaku entró en la sala de En Zenji al día siguiente, Zenji le hizo la misma pregunta. Kaku contestó: "Ya di ayer la respuesta".

El Maestro dijo: "¿Cuál fue tu respuesta?".

"*Ko Sho san, Koku Ri shi*", dijo Kaku.

"¡No, no!", exclamó el Maestro.

"Ayer dijiste Sí, ¿Por qué hoy dices No?"

"Ayer era Sí, pero hoy es No, repuso el Maestro"

Al oír estas palabras, Kaku fue súbitamente iluminado.

La moraleja de la historia es que, en palabras de Sokei-an, "su respuesta había obedecido a un patrón, a un molde; estaba atrapado por su propio concepto". Y, al haber sido atrapado, ya no era libre para fundirse en uno con el viento de la Mismidad que fluye libremente. Toda fórmula verbal -incluida la fórmula que exprese correctamente los hechos- puede convertirse, para una mente que se la tome demasiado en serio y la idolatre como si fuese la realidad misma, simbolizada en las palabras, en un obstáculo que se interpone en la experiencia inmediata. Para un budista Zen, la idea de que el hombre pueda salvarse al dar su asentimiento a las propuestas contenidas en un credo sería el mayor desatino, el capricho más irrealista y más peligroso.

Poco menos fantástico y disparatado sería a sus ojos la idea de que los sentimientos elevados pueden conducir a la iluminación, de que las experiencias emocionales, por fuertes y vívidas que sean, son las mismas, o remotamente análogas, a la experiencia de la Mismidad. El Zen, dice Sokei-an, "es una religión de la tranquilidad. No es una

religión que despierte emociones, que haga brotar las lágrimas o que nos conmueva a gritar en voz alta el nombre de Dios. Cuando el alma y la mente coinciden en una línea perpendicular, por así decirlo, en ese momento se produce la completa unidad del universo y el yo". Las emociones fuertes, por encumbradas que sean, tienden a enfatizar y a reforzar la fatal ilusión del ego, cuya trascendencia es por el contrario todo el objetivo y el único propósito de la religión. "El Buda nos enseñó que no hay ego ni en el hombre ni en el *dharma*. El término *dharma* en este caso denota la naturaleza y todas sus manifestaciones. No hay un ego en nada. Así, lo que se conoce como "los dos tipos de no-ego" hace referencia a que no hay ego en el hombre y no hay ego en las cosas". De la metafísica, Sokei-an pasa a la ética. "De acuerdo con esta fe en el no-ego", pregunta, "¿cómo podemos actuar en la vida cotidiana? Éste es uno de los grandes interrogantes. La flor no tiene ego. En primavera florece y muere en otoño. Sopla el viento y aparecen las olas. El lecho del río cae bruscamente y se forma una cascada. Nosotros mismos hemos de sentir estas cosas en nuestro interior... Debemos darnos cuenta por propia experiencia de cómo funciona dentro de nosotros este no-ego. Funciona sin ningún impedimento, sin ninguna artificialidad".

Este no-ego de carácter cósmico es lo mismo que los chinos llaman Tao, o lo que los cristianos llaman el Espíritu que reside en el interior, con el cual hemos de colaborar, y mediante el cual debemos paso a paso dejarnos inspirar, mostrándonos dóciles a la Mismidad en un acto de inquebrantable abandono personal al Orden de las Cosas, a todo lo que acontece salvo al Pecado, que es simplemente la manifestación del ego y que, por tanto, ha de ser rechazado y denegado. El Tao, o no-ego, o la divina inmanencia se manifiesta a sí misma a todos los niveles, desde el material al espiritual. Privados de esa inteligencia fisiológica que rige las funciones vegetativas del cuerpo, a través de cuya intervención la conciencia se traduce en acto, y carentes de la ayuda de lo que podría denominarse gracia animal, no podríamos vivir de ninguna manera. Además, es simple cuestión de experiencia que cuanto más interfiera la conciencia superficial del ego con el funcionamiento de la gracia animal, más enfermos estaremos y peor realizaremos todos los actos que requieren un grado más elevado de coordinación psicofísica. Las emociones, en conexión con el anhelo y la aversión, trastocan el funcionamiento normal de los órganos y conducen, a la larga, a la enfermedad. Las emociones similares y la tensión que brota del deseo del éxito nos impide alcanzar el grado más alto de competencia no sólo en las actividades complejas, como la danza, la ejecución de una melodía musical, los juegos o cualquier otra clase de actividad para la que se requiera una destreza considerable, sino también en otras actividades psicofísicas naturales, como ver y oír. Empíricamente, se ha descubierto que el funcionamiento defectuoso de los órganos corporales se puede corregir, y que la competencia en los actos que requieren considerable destreza aumentan mediante la inhibición de la tensión y las emociones negativas. Si la mente consciente aprendiera a inhibir su propia actividad autocontemplativa, si pudiera ser persuadida para renunciar a su esfuerzo en pos del éxito, el no-ego cósmico, el Tao que es inmanente a todos nosotros, puede con toda confianza encargarse de realizar lo que es preciso realizar de modo rayano en la infalibilidad. En el plano de la política y la economía, las organizaciones más satisfactorias son aquellas que se han logrado mediante una "planificación para lo planificado". De forma análoga, en un plano psicofísico, la salud y el máximo de competencia se adquiere mediante el uso de la mente consciente para planificar la colaboración y su subordinación al Orden de las Cosas inmanente que se halla más allá del espectro de nuestra planificación personal, así como con aquellos funcionamientos en los que nuestro pequeño, ajetreado ego, sólo puede interferir.

La gracia animal precede a la conciencia de uno mismo, y es algo que el hombre comparte con el resto de los seres vivos. La gracia espiritual se halla más allá de la propia conciencia, y sólo los seres racionales son capaces de cooperar con ella. La

conciencia propia es el medio indispensable para acceder a la iluminación; al mismo tiempo, es el mayor de los obstáculos que se interponen en el camino, no sólo de la gracia espiritual que genera la iluminación, sino también de la gracia animal, sin la cual nuestro cuerpo no podría funcionar con eficacia, ni tampoco retener la vida que le es dada. El Orden de las Cosas es tal que nadie consigue nada gratuitamente: todo progreso tiene un precio que es preciso pagar. Precisamente porque ha avanzado más allá del plano animal, hasta el punto en el que, por medio de la conciencia propia, puede alcanzar la iluminación, el hombre también es capaz, mediante esa misma conciencia de sí mismo, de acceder a la degeneración física y a la perdición espiritual.

El valor exacto de las palabras.

No sé si alguna vez ha considerado o examinado todo el proceso de la verbalización, el proceso de nombrar. Si lo ha hecho, habrá encontrado que es una cosa interesante, sorprendente y muy estimulante. Cuando damos un nombre a cualquier cosa que experimentamos, vemos o sentimos, la palabra se vuelve extraordinariamente significativa; y la palabra es tiempo. El tiempo es espacio, y la palabra es el centro de ello. Todo pensar es verbalización; pensamos en palabras. ¿Puede la mente liberarse de la palabra? No diga "¿Cómo ha de liberarme?" Eso no tiene sentido. Formúlese esa pregunta a sí mismo y vea cuán esclavos somos de palabras tales como India, comunismo, capitalismo, cristiano, ruso estadounidense. La palabra amor, la palabra Dios, la palabra meditación, ¡qué significado extraordinario hemos dado a estas palabras y cuán esclavos somos de ellas!

¿Hay un pensar sin la palabra? Cuando la mente no está obstruida por las palabras, el pensar no es pensar tal como lo conocemos; es una actividad exenta de palabras, de símbolos; por lo tanto, carece de fronteras, ya que la palabra es la frontera.

La palabra crea la limitación, y una mente que no está funcionando a base de palabras, no tiene limitación alguna, no tiene fronteras, no está amarrada. Tome la palabra amor y vea qué despierta en usted, obsérvese; en el instante en que menciono esa palabra, comienza a sonreír y se endereza en el asiento, experimenta cosas.

La palabra despierta, pues, toda clase de ideas, toda clase de divisiones, tales como amor carnal, espiritual, profano, infinito, y demás.

Pero descubra qué es el amor. Por cierto, para descubrir qué es el amor, la mente debe estar libre de esa palabra y del significado de esa palabra.

Para comprendernos el uno al otro, considero necesario que no estemos presos en las palabras; una palabra como Dios, por ejemplo, puede tener un significado especial para usted, mientras que para mí puede que tenga una formulación totalmente distinta,

o ninguna formulación en absoluto. Así que es casi imposible comunicarnos mutuamente, a menos que ambos tengamos la intención de comprender las meras palabras e ir más allá de éstas.

Después de todo, la mente está compuesta, entre otras cosas, de palabras. Ahora bien, ¿puede la mente estar libre de la palabra envidia? Experimente con esto y verá que palabras como Dios, verdad, odio, envidia, ejercen un efecto profundo sobre la mente. ¿Puede, entonces, la mente estar libre de estas palabras, tanto neurológica como psicológicamente? Si no está libre de ellas, es incapaz de enfrentarse al hecho de la envidia. Cuando puede mirar directamente el hecho que llama "envidia", entonces el hecho mismo actúa con mucha mayor rapidez que el empeño de la mente en hacer algo con respecto al hecho. En tanto la mente esté pensando en librarse de la envidia mediante el ideal de la "no envidia" y demás, está distraída, no se enfrenta con el hecho; y la palabra misma envidia es una distracción respecto del hecho. El proceso de reconocimiento se efectúa a través de la palabra; en el instante en que reconozco el sentimiento por intermedio de la palabra, doy continuidad a ese sentimiento.

Sustitutos de la liberación.

La urgencia de autotranscenderse está tan extendida y es en ocasiones casi tan poderosa como la urgencia de autoafirmarse. Los hombres desean intensificar su conciencia de ser aquello que han terminado por considerar que son, pero también desean - y lo desean muy a menudo con una violencia irresistible- la conciencia de ser otro. En una palabra, anhelan salir de sí mismos, ir más allá de los límites de ese universo isla dentro del cual cada individuo

se encuentra confinado. Este deseo de autotranscenderse no es idéntico al deseo de huir del dolor físico o mental. En muchos casos, sin duda, el deseo de huir del dolor refuerza el deseo de autotranscendencia, sólo que éste puede existir sin aquel otro. Si no fuera así, muchas personas sanas y respetables, que -según la jerga de los psiquiatras- "han realizado una excelente adaptación a la vida", jamás sentirían la necesidad de ir más allá de sí mismas. Y lo cierto es que lo hacen. Incluso entre aquellos a quienes la naturaleza y la fortuna han dotado de mayores riquezas, no es infrecuente encontrar un horror profundamente arraigado respecto de su propio yo, o un apasionado anhelo por liberarse de la repulsiva, pequeña identidad a la que la perfección de su "adaptación a la vida" les ha condenado precisamente de por vida, a no ser que hagan una apelación al Tribunal Supremo. "Estoy amargado", escribe Gerald Manley Hopkins,

Estoy amargado, me arde el corazón. El más hondo decreto de Dios amargo me sabe porque sabe a mí,

A los huesos que me sostienen, a mi carne, a la sangre que rebosa.

La levadura de uno mismo agria la harina del espíritu y la ensombrece.

Veo que así son los que se han perdido, y que su azote ha de ser como soy yo el mío, sudoroso, sólo que el mío es peor.

La total condena estriba en ser el que uno es, sudoroso, sólo que peor. Ser el yo sudoroso que uno es, pero nada peor, y tampoco nada mejor, es una condena parcial, y esta condena parcial es la de cada día.

Si experimentamos esa urgencia de autotrascendernos, se debe a que de alguna forma oscura, y a pesar de nuestra ignorancia consciente, sabemos quiénes somos en realidad. Sabemos (o, por decirlo con más exactitud, algo dentro de nosotros sabe) que el terreno de nuestro conocimiento individual es idéntico al terreno de todo el conocer y de todo el ser, que el *Atman* (la mente en el acto en que elige adoptar el punto de vista temporal) es lo mismo que el *Brahman* (la mente en su esencia eterna). Sabemos todo esto, aun cuando nunca hayamos oído hablar de las doctrinas en las que este hecho primordial ha sido descrito; con eso y con todo, incluso cuando casualmente estemos familiarizados con ellas, podemos contemplar estas doctrinas como mera chaladura. También conocemos su corolario práctico, a saber: que el final definitivo, el propósito, la razón de nuestra existencia es hacer sitio en el "tú" para que tenga cabida el "eso", o hacerse a un lado para que el terreno en que todo se cimienta aflore a la superficie de nuestra conciencia, "morir" tan por completo que podamos decir "estoy crucificado con Cristo: no obstante, vivo; sólo que no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí". Cuando el ego de los fenómenos se trasciende, el Yo esencial queda en libertad para comprender, en términos de la conciencia finita, la realidad de su propia eternidad, junto con el hecho correlativo de que todos los particulares en el mundo de la experiencia toman parte en la intemporalidad y en el infinito. Ésta es la liberación, la iluminación, la visión beatífica en la que todas las cosas son percibidas tal como son "en sí mismas", y no tal como son en relación con un ego que anhela y que aborrece.

El oscuro conocimiento de lo que en realidad somos no es más que un conjunto de versiones de nuestro pesar por tener que ser en apariencia lo que no somos, y de nuestro tan a menudo apasionado deseo de sobrepasar los límites del ego que nos aprisiona. La única autotrascendencia liberadora será la que nos lleve al conocimiento del hecho primordial. No obstante, esta autotrascendencia es más fácil de describir que de lograr. Para aquellos que se dejan disuadir por las dificultades de un camino en constante ascenso, existen otras alternativas menos arduas. La autotrascendencia no es de ninguna manera un proceso de constante elevación. Sin duda, en la mayoría de los casos es una huida hacia abajo, hacia un estado inferior al de la personalidad, o bien horizontal, hacia algo más amplio que el ego, y no desde luego hacia lo alto, hacia lo esencialmente otro. Siempre intentamos mitigar los resultados de la Caída Colectiva en el aislamiento del yo por medio de otra caída, estrictamente privada, que nos lleve a la animalidad o a la enajenación mental, o por medio de una dispersión del yo más o menos digna de crédito, hacia el arte o la ciencia, la política, un hobby o un trabajo. No hará falta decir que estos sustitutos de la autotrascendencia, estas huidas hacia sucedáneos de la gracia, subhumanos o apenas humanos, son insatisfactorias en el mejor de los casos, en el peor son desastrosas.

Sin un entendimiento cabal de la profunda y asentada urgencia de autotrascenderse que es propia del hombre, y de su muy natural reluctancia a emprender el camino más duro, el camino ascendente, así como su búsqueda de una liberación falseada que se halle por debajo o bien a un lado de su personalidad, no podemos aspirar a extraer un sentido de los hechos de la historia, tal como los observamos y los recogemos. Por esta razón, me propongo describir algunos de los sucedáneos de la gracia más comunes, hacia los cuales y por medio de los cuales los hombres y las mujeres han intentado escapar de la atormentadora conciencia de ser quienes son.

En Francia hay un establecimiento en el que se venden bebidas alcohólicas por cada cien habitantes más o menos. En los Estados Unidos, hay probablemente al menos un millón de alcohólicos sin remedios, aparte de una cantidad muy superior de personas que consumen alcohol en exceso, aunque su enfermedad no haya avanzado todavía hasta ser mortal (estos datos están obtenidos de una estadística ya desfasada, actualmente estas cifras se ven rebasadas en todos los aspectos). En lo que atañe al consumo de sustancias estupefacientes en el pasado no tenemos cifras precisas. En Europa occidental, entre los celtas y los teutones, y a lo largo de las épocas medieval y moderna, la ingestión individual de alcohol era muy probablemente muy superior a la de hoy. En las múltiples ocasiones en que hoy tomamos un té, un café o un refresco, nuestros antepasados se regalaban un vaso de vino, de cerveza, de aguamiel y, en siglos más recientes, de ginebra, coñac y otras variantes de "licores duros". La ingestión regular de agua era uno de los castigos que se imponía a los malhechores, o que aceptaban los religiosos, junto con una ocasional dieta vegetariana como forma de mortificación severa.

El alcohol no es más que una entre las muchas drogas que emplean los seres humanos como vía de escape del yo aislado. De los narcóticos naturales, los estimulantes y los alucinógenos, creo que no hay uno solo cuyas propiedades no hayan sido conocidas desde tiempo inmemorial. La moderna investigación farmacopéutica nos ha dado una amplísima gama de drogas sintetizadas de nuevo cuño, pero en lo tocante a los venenos naturales no puede decirse que haya desarrollado mejores métodos de extracción, concentración y combinación que los ya conocidos. Desde la amapola de curare, desde la coca de los Andes a la hierba de los indios y el agárico siberiano, cada árbol, cada matorral, cada hongo capaz, una vez ingerido, de producir efectos excitantes o visionarios, ha sido descubierto hace mucho tiempo, aparte de haber sido sistemáticamente empleado. Éste es un hecho de profunda significación, pues parece demostrar que, en todas partes y en todos los momentos de la historia, los seres humanos han percibido una radical inadecuación respecto de su existencia personal, la miseria de hallarse aislados de su propio yo. Al explorar el mundo en derredor, el hombre primitivo evidentemente "probó todas las cosas y cultivó aquellas que eran buenas". De cara a los propósitos de la preservación de uno mismo, el bien está en todos los frutos y hojas comestibles, en todas las raíces o semillas capaces de alimentarle. Pero en otro contexto -el contexto de la insatisfacción con uno mismo, del deseo de autotrascendencia-, el bien está en todo aquello que la naturaleza nos proporcione y mediante lo cual la conciencia del individuo pueda ser cualitativamente transformada. Tales cambios inducidos por las drogas pueden ser manifiestamente perniciosos, e incluso pueden entrañar el coste de una incomodidad en el presente y una adicción en el futuro, por no hablar de la degeneración y la muerte prematura. Todo esto es lo de menos; lo que importa es la conciencia, aunque sólo dure una hora o dos, o tan sólo unos minutos, de ser otro distinto, o más bien de ser algo distinto del yo en su aislamiento.

El éxtasis por medio de la intoxicación sigue siendo una parte esencial de las prácticas religiosas de muchos pueblos primitivos. Tal como muestran con toda claridad los documentos que han sobrevivido hasta hoy, fue en otros tiempos una parte no menos

esencial de la religión de los celtas, los teutones, los griegos, los pueblos de Oriente Medio y los conquistadores arios de la India. No es sólo cuestión de que "la cerveza puede mejor que Milton justificar los modos en que Dios trata al hombre". La cerveza es, además, ese dios. Entre los celtas, *sabazios* era el nombre divino que se daba a la enajenación percibida al hallarse uno totalmente embriagado de cerveza. Más al sur, Dionisio era, entre otras cosas, la objetivación divina de los efectos psicofísicos de un exceso de vino. En la mitología védica, Indra era el dios de una droga hoy imposible de identificar, llamada *soma*. Héroe conocido por haber matado al dragón, era la proyección ampliada sobre el cielo de esa otredad extraña y gloriosa que experimentaban los embriagados.

En tiempos más recientes, la cerveza y los demás atajos tóxicos hacia la autotrascendencia ya no son oficialmente adorados en calidad de dioses. La teoría ha experimentado un cambio que no se ha dado en la práctica; en la práctica, son millones y millones los hombres y mujeres civilizados que siguen teniendo devoción no al espíritu liberador, pero sí al alcohol, al hachís, al opio y sus derivados, a los barbitúricos y a otras drogas sintéticas que se han sumado al antiquísimo catálogo de los venenos capaces de generar la autotrascendencia. En cualquier caso, claro está, lo que parece un dios es, en realidad, un demonio, lo que parece una liberación es, en realidad, una nueva esclavitud.

Al igual que la intoxicación, la sexualidad elemental, cultivada en sí misma al margen del amor, fue en otro tiempo un dios, no sólo como principio de la fertilidad, sino también como manifestación de la otredad radical inmanente a todo ser humano. En teoría, la sexualidad elemental hace tiempo que ha dejado de ser un dios; en la práctica, aún cuenta con incontables masas de adeptos.

Existe una sexualidad elemental que sí es inocente, y una sexualidad elemental que es moral y estéticamente repugnante. La sexualidad del Edén y la sexualidad de la cloaca tienen el poder de transportar al individuo más allá de los límites de su ego aislado. Pero la segunda variante, cabe imaginar tristemente que la más habitual, lleva a quienes la cultivan a un nivel inferior de subhumanidad, a una alineación más completa que la primera. De ahí la perpetua atracción que tienen la orgía y el desenfreno.

En la mayor parte de las comunidades civilizadas, la opinión pública condena el libertinaje y la adicción a las drogas por ser conductas éticamente erróneas. Y a la condena moral se suma la disuasión fiscal y la represión legal. El alcohol está sujeto a altos impuestos, la venta de narcóticos está prohibida en todas partes, y ciertas prácticas sexuales son consideradas delito. Pero cuando pasamos de la ingestión de drogas y de la sexualidad elemental a la tercera gran vía de autotrascendencia del yo en sentido descendente, hallamos por parte de los moralistas y los legisladores una actitud muy distinta, mucho más indulgente. Resulta desde luego tanto más sorprendente, ya que el delirio en masa, tal como podríamos denominarlo, encierra un peligro mucho más inmediato para el orden social y es una amenaza más dramática para la escueta capa de decencia, racionalidad y tolerancia mutua que constituye la civilización, mucho más, en todo caso, que el alcohol o el libertinaje. Ciertamente es que un hábito generalizado y persistente de excesiva indulgencia en la sexualidad puede dar por resultado, como ha defendido J.D. Unwin, una disminución del nivel de energía de toda la sociedad, incapacitándola, por tanto, para alcanzar y mantener un nivel elevado de civilización. De igual manera, la drogadicción, si se extendiera suficientemente, podría disminuir la eficacia militar, económica y política de la sociedad en que llegara a ser prevaleciente. En los siglos XVII y XVIII, el alcohol fue un arma secreta en manos de los europeos dedicados al tráfico de esclavos; la

heroína, en el siglo XX, lo ha sido en manos de los militaristas japoneses. Borracho como una cuba, un negro era presa fácil. En cuanto a los chinos adictos a la heroína, se podía dar por sentado que no plantearían problemas a los conquistadores que les arrebataran su tierra. Pero éstos son casos excepcionales. Cuando depende de sí misma, una sociedad por lo común consigue llegar a un acuerdo con su veneno predilecto. La droga es un parásito en el cuerpo político de una nación, pero es un parásito cuyo huésped tiene la fuerza suficiente para mantenerlo bajo control. Y eso mismo es aplicable a la sexualidad elemental. En contra de sus excesos, la sociedad se las ingenia para protegerse.

La defensa que se lleva a cabo contra el delirio de las masas es en demasiados casos mucho menos apropiada. Los moralistas profesionales que lanzan sus invectivas contra la embriaguez se muestran extrañamente silenciosos en lo tocante a un vicio no menos asqueante, como es la intoxicación en masa, la autotrascendencia descendente que rebaja al individuo a un nivel subhumano, puesta en práctica mediante el sencillo proceso de agregarse el individuo a una muchedumbre.

"Allí donde dos o tres se reúnen en mi nombre, Dios está en medio de ellos." En medio de doscientos o trescientos individuos la presencia divina es algo más problemática. Y cuando las cifras se disparan a dos o tres millares, a decenas de miles, la probabilidad de que Dios esté ahí, en la conciencia de cada individuo, mengua hasta el punto de esfumarse. Ésa es la naturaleza de las muchedumbres excitadas (y toda multitud se excita automáticamente): allí donde se congregan dos o tres mil personas se produce una ausencia no ya de la deidad, sino también de la humanidad más corriente. El hecho de ser uno en la multitud libera al hombre de la conciencia de estar aislado en su ego y lo transporta hacia lo abyecto, hacia un dominio menos que personal, en el cual no hay responsabilidades, no hay bien ni mal, no hay necesidad de pensar, de juzgar ni de discriminar tan sólo existe una vaga sensación de ayuntamiento, una excitación compartida, una alineación colectiva. Por ende, se trata de una alineación menos agotadora y más prolongada que la que sigue al envenenamiento por alcohol o morfina. Por si fuera poco, el delirio en masa puede ser consentido no ya soportando cierta mala conciencia, sino en muchos casos, realmente, con un resplandor positivo de virtud consciente. Y es que lejos de condenar la práctica descendente de la autotrascendencia por medio de la intoxicación en el rebaño, los líderes de la iglesia y del estado han fomentado activamente esta clase de degradación, siempre y cuando pudiera ser empleada para reforzar sus propias finalidades.

Individualmente, y en los grupos aglutinados por intenciones que constituyen una sociedad saludable, los hombres y las mujeres despliegan una cierta capacidad de pensamiento racional y de elección libre a la luz de principio éticos. Pastoreados hasta formar muchedumbres informes, esos mismos hombres y mujeres se conducen como si estuvieran poseídos, pero no por la razón ni por la libre voluntad. La intoxicación en masa los reduce a una condición caracterizada por la irresponsabilidad infrapersonal y antisocial. Drogados por ese misterioso veneno que cada muchedumbre excitada segrega, caen en un estado de muy alta sugestionabilidad. Mientras se encuentren en tal estado, creerán cualquier estupidez y obedecerán cualquier orden, por insensata o delictiva que pueda llegar a ser. Para los hombres y mujeres que se hallen bajo el veneno del rebaño, "todo lo que yo diga tres veces es verdad" -y todo lo que yo diga trescientas veces será una revelación divina-. He ahí por qué las autoridades -los sacerdotes, los líderes de los pueblos- nunca han proclamado inequívocamente la inmoralidad de esta forma de autotrascendencia descendente. Es verdad que el delirio de las masas que evocan los integrantes de la oposición, o que se invoca en nombre de principios heréticos, siempre ha sido condenado por quienes estuvieran en el poder. Pero el delirio de las masas suscitado por los agentes del gobierno, el delirio de las masas en nombre de la ortodoxia, es una cuestión enteramente distinta. En todos

los supuestos en los que pueda llevarse a la práctica para servir a los intereses de los hombres que controlan la iglesia y el estado, la autotrascendencia descendente por medio de la intoxicación en rebaño recibe el tratamiento de algo legítimo y sumamente deseable. Las peregrinaciones y los mítines políticos, las celebraciones coribánticas y los desfiles patrióticos, este tipo de manifestaciones en masa son éticamente correctas mientras sean *nuestras* peregrinaciones, *nuestros* mítines, *nuestras* celebraciones y *nuestros* desfiles. El hecho de que la mayoría de los participantes en ese tipo de celebraciones se encuentren provisionalmente deshumanizados por el veneno del rebaño no tiene relevancia en comparación con el hecho de que su deshumanización puede utilizarse para consolidar las potencias religiosas y políticas *de facto*. Estar en una muchedumbre es el mejor antídoto de cuantos se conocen contra el pensamiento independiente. De ahí el arraigado rechazo del dictador a la "mera psicología" y a la vida privada. "Intelectuales del mundo, ¡uníos! No tenéis nada que perder, salvo vuestra inteligencia."

Las drogas, la sexualidad elemental, la intoxicación de las masas: éstas son las tres vías más populares de autotrascendencia descendente. Existen muchas otras, aunque no tan frecuentadas como estas anchas autopistas descendentes, que conducen con la misma certeza a esa misma meta infrapersonal. Por ejemplo, la vía del movimiento rítmico, tan abundantemente empleada en las religiones primitivas. Y estrechamente relacionada con el rito del movimiento rítmico para la consecución del éxtasis se encuentra el rito del sonido rítmico, igualmente tendente a la consecución del éxtasis. La música es tan vasta como la naturaleza humana, y tiene algo que decir a los hombres y a las mujeres a todos los niveles de su ser, desde la sentimentalidad autocontemplativa hasta la abstracción intelectual, desde lo espiritual hasta lo meramente visceral. En una de sus múltiples formas, la música es una potente droga, en parte estimulante, en parte narcótica, pero capaz de todos modos de una alteración total.

Otra de las vías hacia la autotrascendencia descendente es la que Cristo llamaba "repetición vana". Y otra más es el dolor autoprovocado, que se emplea en todas las religiones para modificar los estados normales de conciencia, como medio de adquirir poderes psíquicos.

¿Hasta qué extremo, y en qué circunstancias, es posible que un hombre haga uso del camino descendente como vía hacia la genuina autotrascendencia espiritual? A primera vista, parece obvio que un camino descendente no es, ni puede ser nunca, el camino que enaltezca. Pero en el reino de la existencia, las cosas no son tan simples como pueda serlo en este bello y aseado mundo de las palabras. En la vida real, un movimiento descendente puede ser el arranque de un ascenso. Cuando las cáscara del ego se ha rajado y comienza a darse una conciencia de la otredad subliminal y fisiológica que subyace a la personalidad, a veces ocurre que entrevemos, fugaz pero apocalípticamente, esa Otredad que es el Fundamento en que se cimienta todo ser. Mientras estemos circunscritos a nuestro yo aislado, seguiremos sin tener conciencia de los varios no-yoes a los que estamos relacionados: el no-yo orgánico, el no-yo del subconsciente personal, el no-yo colectivo del medio psíquico, a partir del cual han cristalizado nuestras individualidades, y el no-yo del Espíritu inmanente y trascendente. Cualquier huida, incluso por un camino descendente, posibilita al menos una momentánea conciencia del no-yo a todos sus niveles. Hay constancia de diversos casos en los que una simple "revelación anestésica" ha servido de punto de partida de una actitud nueva frente a la vida. En los mítines y las reuniones de masas, a veces sucede que la persona intoxicada por el veneno del rebaño adquiere un nuevo conocimiento que le transforma de modo permanente. Dicho en dos palabras, el camino descendente no conduce invariablemente al desastre. Ahora bien, conduce allí

con la frecuencia suficiente para que su andadura sea extremadamente desaconsejable.

Sobre el asunto de la autotrascendencia horizontal es bien poco lo que hay que decir, no porque el fenómeno carezca de importancia (nada más lejos), sino porque es demasiado obvio y no parece requerir análisis, aparte de que se produce con tal frecuencia que no se presta a una fácil clasificación.

Con objeto de huir de los horrores del yo aislado, la mayor parte de los hombres y mujeres eligen, las más de las veces, no ya ascender ni descender, sino desplazarse lateralmente. Se identifican con una causa más amplia que sus propios intereses inmediatos, pero no rebajándose; de ser más elevada esa causa, lo será solamente dentro del espectro de los valores sociales al uso. Esta autotrascendencia horizontal, o casi horizontal, puede tener por objeto algo tan banal como un hobby, o tanpreciado como el amor conyugal. Puede alcanzarse por medio de la identificación del yo con cualquier actividad humana, desde la dirección de una empresa hasta la investigación en el terreno de la física nuclear, desde la composición musical hasta el coleccionismo filatélico, desde las campañas electorales hasta la educación de los niños o el estudio de los hábitos de apareamiento de las aves.

La autotrascendencia horizontal es de la máxima importancia. Sin ella no existiría el arte, la ciencia, la ley, la filosofía, no existiría desde luego, la civilización. Y tampoco habría guerras, ni *odium theologicum* o *ideologicum*, ni intolerancia sistemática, ni persecuciones. Estos grandes bienes y estos enormes males son frutos de la capacidad que tiene el hombre de identificarse total y continuamente con una idea, un sentimiento, una causa. ¿Cómo es posible tener el bien sin el mal, una civilización enaltecida sin una saturación de bombas y sin exterminar a los herejes políticos y religiosos? La respuesta es que lisa y llanamente no podemos tenerla, en tanto en cuanto nuestra autotrascendencia permanezca en un plano exclusivamente horizontal.

Cuando nos identificamos con una idea, con una causa, de hecho estamos adorando algo hecho en casa y habitualmente hecho a medida, algo parcial y parroquiano, algo que, por noble que sea, es demasiado humano. "El patriotismo", como concluía un gran patriota en la víspera de su ejecución por parte de los enemigos de su nación, "el patriotismo no es suficiente". Tampoco lo son el socialismo, el comunismo, el capitalismo; tampoco lo es arte, la ciencia, el orden público, ni ninguna organización religiosa o iglesia en concreto. Todo ello es indispensable, pero ninguno es por sí suficiente. La civilización exige del individuo la identificación del yo con las más altas causas de la humanidad, pero si esta identificación del yo con lo que es humano no se produce acompañada por un esfuerzo consciente y consistente por lograr la autotrascendencia ascendente hacia la vida universal del Espíritu, los bienes alcanzados siempre estarán mezclados con males que los contrarresten. "Hacemos un ídolo de la verdad en sí misma", escribió Pascal, "porque la verdad sin caridad no es Dios; sino su imagen, mero ídolo al cual no debemos ni amor ni adoración". Y no es solamente erróneo adorar un ídolo, sino que es también extremadamente inoportuno. Por ejemplo, la adoración de la verdad al margen de la caridad -la identificación del yo con la causa de la ciencia sin que se dé acompañada por la identificación del yo con el Fundamento en que se cimienta todo ser- da por resultado un tipo de situación que debemos afrontar hoy en día. Todo ídolo, por exaltado que sea, resulta a la larga un Moloch hambriento de sacrificios humanos.

La ira.

Todos hemos experimentado la ira alguna vez. ¡Incluso algunos disfrutamos con ella! La ira es un obstáculo al crecimiento espiritual y puede adoptar muchas formas: gritos, violencia, respuestas cortantes y tonos hirientes, fumar comprar, comer en exceso, dejar de comer, beber, drogarse, entre otras muchas cosas.

¿De dónde procede toda nuestra ira? Si examinamos esta poderosa emoción, hallaremos que gran parte de nuestra ira realmente procede del miedo a no poder controlar el resultado de una determinada situación o las acciones de los demás. Surge de nuestra no aceptación de una situación dada o de la manera en que una persona está actuando, que es diferente de la manera en que nosotros actuaríamos. No entendemos por qué los demás no hacen las cosas a nuestra

manera. A veces, la ira proporciona a la persona enojada una sensación que la hace sentirse viva. El corazón se acelera y la respiración se hace más rápida. La ira parece crear energía. Yo solía disfrutar de mi ira porque me hacía sentir como si mis nervios estuviesen calientes y listos para entrar en acción. ¡Había excitación en el aire! Pero me di cuenta de que, además de la ira, existían formas más productivas de sentirse vivo, y que las consecuencias de querer sentir más ira, en lugar de menos, me perjudicaban, mental o físicamente.



Muy frecuentemente culpamos a los demás y a las circunstancias de nuestra ira. ¿Cuántas veces ha dicho usted: "¡Me sacas de quicio!"? En realidad, no es la otra persona quien le ha sacado de quicio, sino usted mismo. Posiblemente porque sintió que la manera en que aquella persona estaba actuando no era la manera en que usted habría actuado. Para usted, esa persona estaba equivocada. Este pensamiento confunde mucho porque es sumamente sutil y por lo general pasa inadvertido y nuestra mente consciente no lo detecta. Un ejemplo típico de cómo nuestra ira se puede basar en el deseo de control puede verse en una frase como ésta, no tan infrecuente: "No puedo creer que ella hiciese eso. Me pone a cien. Yo en su lugar hubiera...".

Nos hemos convertido en personas que, en vez de aceptar a los demás, tenemos miedo de quienes son diferentes de nosotros. Es un círculo vicioso que hemos creado y del que debemos aprender a salir. Si alguien actúa o parece diferente, lo clasificamos y encasillamos y decimos que está equivocado, tal vez porque se viste o comporta de una determinada manera. Pero en realidad no estamos enojados con esa persona porque es diferente, sino que más bien sentimos envidia porque es lo suficientemente libre para ser ella misma. No tiene miedo a vestir de un modo diferente, a manejar una situación de una manera diferente, a ser exactamente quien es, inmune a nuestro control.

Somos una especie predecible, pero al mismo tiempo también somos distintos. Cada uno de nosotros tiene sus propias características y personalidad individual. Pero de algún modo todavía esperamos que nuestros hijos sean "iguales que nosotros" y, cuando no lo son y desarrollan sus propias opiniones acerca de las cosas, nos enfadamos y decimos cosas tales como: "No pareces hijo mío. No sé de dónde sacas

esas ideas. No eres como tu madre ni como yo". ¿Por qué nos enfadamos de esa manera?

Nuestro hijo ¿cometió un delito o simplemente expresó puntos de vista que son diferentes de los nuestros? Intentamos enseñar a nuestros hijos a sostenerse sobre sus pies, pero a la vez les enviamos mensajes verbales contradictorios. Lo que realmente les decimos es: "Puedes ser independiente y tener tus propias opiniones, pero con tal de que esas opiniones coincidan con las nuestras". Tenemos que aceptar a los demás como son y permitirles que sean lo que sienten necesidad de ser.

La ira puede proceder del miedo, la inseguridad, los celos y la envidia. Nos enojamos con los demás porque en alguna parte, en lo más hondo de nuestra psique, inconscientemente, les vemos hacer algo que nosotros siempre hubiésemos querido hacer y que, por una razón u otra, jamás hicimos. Entonces, en vez de celebrar sus éxitos, los humillamos, porque no podemos aceptar la ira que experimentamos en nuestro interior por no haber tenido el valor suficiente para llevar a cabo nuestros propios sueños y deseos. En resumen: hemos vendido la libertad de ser nosotros mismos y nos hemos amoldado a una sociedad que nos dice "esto se hace y esto no se hace". Al enfrentarnos con nuestra ira y su verdadero origen, podemos enfrentarnos con nuestros propios defectos.

Responsabilizarnos de nuestra ira y nuestros actos, y ser honestos con relación a nuestras emociones, constituye una de las claves para hallar la felicidad en nuestro interior, y la mejor cosa que jamás podremos hacer por nosotros mismos. Considérelo como una inversión a largo plazo. Responsabilícese de sus sentimientos y su ira en vez de echar la culpa a los demás.

Para garantizar la felicidad y la paz interiores, tenemos que conocer de dónde surge nuestra ira y examinar honestamente esa fuente. Lo que descubrimos sobre nosotros mismos no tiene que confesarse en medio de la sala de estar o en la cafetería del trabajo o proclamarse desde una tribuna. Puede admitirse en silencio, interiormente, en un momento de reflexión, y no hay necesidad alguna de hablar de ello.

Nadie más que nosotros mismos es responsable de nuestra vida y nuestros actos. Algunas veces el hecho o la palabra que despiertan la ira no son su verdadera causa. Quizás es otra cosa que se halla por debajo de las emociones, enterrada, hasta que algo dicho con toda la inocencia hace que la ira salga a la superficie. Cuando esto sucede, lo mejor que se puede hacer es abordar directamente esa ira. ¡Se quedará muy sorprendido al saber de dónde procede, e incluso del tiempo que ha estado oculta en su interior!

Bien, ahora ya tiene una idea de por qué se enoja. Pero ¿qué puede hacer para detener lo que usualmente acaba siendo un choque de trenes mental? La respuesta: aceptación y comprensión. ¿Por qué está tan enojado y molesto por tener que hacer una larga cola en el banco en una mañana de sábado? Porque tiene tantas cosas que hacer... Pero ¿tiene que hacerlo todo precisamente esa mañana? No, pero quiere hacerlas, de ese modo la próxima semana dispondrá de más tiempo libre. Y mientras está de pie y haciendo cola, mirando con impaciencia al empleado, que parece que tarda demasiado en realizar cada transacción, su irritación va en aumento. Ahora trate de contemplar la escena desde un punto de vista un poco diferente: el empleado ciertamente tarda más de lo que usted desearía, pero está haciendo bien su trabajo. Está asegurándose de que las operaciones se realizan sin errores y que entrega la cantidad correcta de dinero a cada cliente. Cuando le llegue su turno, ¿no le gustaría recibir la misma atención?

Aunque no nos demos cuenta de ello, somos los causantes de gran parte de nuestra ira. Necesitamos dar un paso hacia atrás para percatarnos de dónde procede toda esa ira. Hay mucho que aprender sobre esta emoción intensa. Una gran manera de enfrentarse con ella es interrogarnos constantemente y tratar de descubrir en nuestro interior por qué nos sentimos tan irritados con una determinada persona o situación. Después de cada respuesta debemos añadir otro "¿por qué?", hasta que finalmente lleguemos a la raíz de nuestra emoción. Una vez hayamos contestado todos nuestros "por qué", ¿cuál es el siguiente paso?

Pues o bien podemos ignorar lo que hemos aprendido y continuar enojándonos, y posiblemente acabar con una úlcera de estómago (y no muchos amigos), o podemos renunciar a nuestros deseos de control, no importa lo inconscientes que sean, admitiendo que no nos es posible controlar determinadas cosas. No hay nada que podamos hacer acerca de cómo piensan y actúan los demás. Y tanto si lo aceptamos como si no, habremos de tratar con ciertas personas y situaciones que serán capaces de alterarnos y que harán que nos enojemos. Así pues, ¿por qué no soltamos el lastre de la ira?

Si no lo soltamos, nuestra ira se incrementará, se volverá hacia el interior y con el tiempo puede que se manifieste en forma de una enfermedad física. Otro punto importante es recordar que no pasa nada si no se entiende una relación o una situación determinada, pero que es imperativo entender que no podemos hacer nada para modificarla. Ya lo llamaremos karma, destino o proceso de vivir y aprender, cada uno de nosotros debe intentar decirse a sí mismo: "No entiendo esta relación, no hay nada que pueda hacer para modificarla, así que la dejo correr y lo acepto como es".

Si descubrimos que nuestra ira tiene su origen en la inseguridad o los celos (que son inseguridad, pero bajo otro disfraz), debemos trabajar para cambiar esta actitud. Incluso la admisión -en silencio y a nosotros mismos- de cómo reaccionamos a determinadas circunstancias es el comienzo del cambio.

Cuando antes hablaba acerca de la ira que se va cociendo a fuego lento, hasta que de repente algún comentario hace que se vierta, me estaba refiriendo a la ira equivocada. Suponga que un amigo o un compañero de trabajo hace un comentario y usted pierde los estribos. ¿De qué está realmente enojado? Puede que no sea de lo que esta persona ha dicho, sino del tono en que lo ha dicho. Tal vez activó algo en su interior que le recordó a su padre o a su ex marido o incluso a un profesor que le hablaba y humillaba con un determinado tono de voz. Por consiguiente, su ira surge realmente de una situación no resuelta del pasado, más que de un problema del presente.

¿Cómo se resuelve la ira equivocada? Enfréntese con la fuente que origina su ira. Puede que la persona con la que está realmente enojado no responda de manera receptiva, pero por lo menos habrá sido capaz de hablar con ella acerca del problema. Sáquelo de su sistema. Si todavía conserva ira por una situación pasada, y no hay manera de enfrentarse con la persona que estuvo implicada en aquella situación, escriba una carta, vertiendo en ella todos sus sentimientos lo más honestamente posible y, en vez de enviarla, quémela, liberándose de todas las emociones que le han tenido atado durante tanto tiempo. Al mismo tiempo que quema la carta, pida perdón a esa persona, para esa persona y para usted mismo, y pida la curación a los espíritus que guían. Éste es un poderoso ritual, y ayuda a situar su ira contra los demás y contra las situaciones no resueltas en el auténtico lugar que le corresponde. También contribuye a dejar atrás el pasado. Al dejar atrás el pasado, uno está libre para ocuparse del presente precioso.

Zonas de consuelo.

Hay que reconocer que llevar una vida espiritual a principios del siglo XXI es difícil. No es algo cómodo ni se espera que lo sea. El sentimiento de paz que muchas personas buscaron toda su vida (y que algunos, como Buda, Gandhi y Jesús, encontraron) es la unidad con nosotros y con los que nos rodean: animales y seres humanos, y la tierra en que vivimos. Es algo que tiene que ver con la aceptación, la tolerancia, la compasión, la comprensión y el amor.

La serenidad y la paz interiores no tiene nada que ver con ir por ahí con una gran sonrisa, saludando a todo el mundo con los brazos abiertos y llamando a la gente "hermano" y "hermana". Estamos en esta tierra para descubrir nuestra relación con el único ser espiritual. Da lo mismo que lo llamemos Dios, Alá, Padre, Gran Espíritu o Ser Supremo de Luz, la esencia es la misma. Hace falta una dedicación constante para llevar nuestras buenas intenciones a la práctica diaria, para permanecer en medio del sendero de la vida.

A pesar de la actual tendencia a vivir de una manera más natural -cultivando hortalizas en el jardín, haciendo pan y pasteles caseros, cocinando en vez de emplear alimentos preparados para microondas, trabajando más cerca de casa o incluso en el propio hogar para sentirnos más cerca de nuestros hijos y familia-, todavía una gran parte de nuestra sociedad está atrapada en un modo de vida materialista, que perpetúa la visión de que una cosa -o un servicio- sólo es buena si es de marca y ha costado una cantidad exorbitante de dinero. La verdad, los valores, el conocimiento y el amor no cuestan dinero, pero el precio que pagamos por ignorar estos elementos en nosotros mismos y en los que nos rodean es excesivamente elevado.

Un truco simple que hemos desarrollado para proteger nuestras verdades y nuestro amor ha sido rodearnos de zonas de consuelo. Estas zonas de consuelo nos han servido para proteger nuestro ser interior de los sentimientos de soledad y en ocasiones de inadaptación en los momentos en que nos sentimos olvidados o nos vemos obligados a enfrentarnos con algo que nos hace sentirnos incómodos, algo que no queremos afrontar por completo.

Una zona de consuelo es un escudo protector que llevamos puesto cuando no queremos enfrentarnos por completo con nosotros mismos y nuestras vidas y nos negamos a responsabilizarnos de nuestras acciones. La palabra clave en este caso es *responsabilidad*. A muchas personas les gusta representar el papel de víctimas y echar la culpa de todo lo que les pasa a Dios, al destino, a la mala suerte o a los demás. Algunas personas buscan zonas de consuelo cada día. Piensan que la vida es dura y la recompensan con esas zonas.

¿Qué es exactamente una zona de consuelo? Es ese cigarrillo que fumamos cuando estamos disgustados o preocupados; es el helado de chocolate que comemos tras haber roto con alguien; es la cerveza o el trago de whisky que tomamos al final de la jornada para "aliviar" la tensión del día; es el ir de compras a lo loco cuando nos sentimos deprimidos. Las zonas de consuelo son las cosas que hacemos, o a las que nos dirigimos, para sentirnos cómodos y seguros en momentos de inseguridad o dolor emocional.

Las zonas de consuelo pueden crearse con la compra de artículos de lujo, como joyas o ropas caras, o la compra de artículos cotidianos, como cigarrillos y comida. Las zonas de consuelo pueden también alimentarse refugiándose en recuerdos agradables de la infancia.

La comida, una de las principales zonas de consuelo para muchas personas, tiene una fuerte relación con la infancia. No estoy hablando de los alimentos indispensables que debemos ingerir para mantenernos en forma, sino de esa barra de helado que comemos si una cita no nos ha ido muy bien, de la tarta de chocolate o las galletas que devoramos de una sentada si hemos tenido una discusión con alguien de la familia o con un amigo. A muchos de nosotros, siendo pequeños, nos daban algo de comer cuando teníamos un disgusto, para que nos consolásemos. Nos daban chucherías junto con el mensaje tranquilizador: "Toma, come y te sentirás mejor".

No hay nada malo en buscar consuelo cuando nos sentimos decaídos, pero ello no debe convertirse en una huida permanente de las verdaderas causas de nuestro malestar o por las que nos sentimos decaídos. Si recurrimos a la comida o a la bebida o al tabaco para aliviar un disgusto o una incomodidad, no nos estamos enfrentando con lo que nos produce dolor. Aunque las zonas de consuelo no siempre son malas, si les permitimos que dirijan nuestras vidas pueden llegar a ser contraproducentes.

¡No hay nada malo en comer helados o galletas con moderación, y por una buena razón! No puedo hacer suficiente hincapié en ello. Ya sea comida o cigarrillos, nos enseñaron a buscar en el exterior el consuelo que nos haría sentir mejor. Lo que tenemos que recordar es que después de que se ha fumado un cigarrillo y comido un trozo de pastel, la discusión o el problema siguen estando ahí. No han desaparecido sólo porque temporalmente hayamos dejado de pensar en ellos. Nuestros problemas sólo pueden resolverse desde el interior de nosotros mismos. Tenemos que responsabilizarnos de nuestros actos, y no simplemente sentarnos y pensar que quien venga detrás se encargará de solucionar nuestros problemas. Muchas personas siempre se están quejando de algo y, cuando se les pregunta por qué no intentan arreglar las cosas que les disgustan, a menudo responden "Oh, es que no tengo tiempo" o "No sé cómo" o "Y qué puedo hacer yo". Nos hemos convertido en una sociedad de activistas de salón a la espera de que otros hagan el trabajo que nos corresponde hacer a nosotros. Si queremos un cambio y vivir una vida plena hemos de disminuir nuestro nivel de consuelo como sociedad y como individuos.

Nuestros deseos obsesivos representan nuestra principal fuente de sufrimiento. ¿Ha pensado alguna vez por qué siempre parecemos estar en un estado de ambivalencia emocional entre lo que sentimos que debemos hacer y lo que realmente hacemos? Nosotros mismos creamos este problema y alimentamos nuestras luchas interiores e inseguridades por medio de nuestra determinación a tener razón cueste lo que cueste, nuestra testarudez y la resistencia a cualquier cosa que amenace nuestro sistema de creencias.

Cuando la vida se desarrolla de la manera en que a nosotros nos gusta, nos sentimos bien, felices y con buenas vibraciones. Cuando nuestras creencias son cuestionadas, amenazadas o se ven agitadas, nos angustiamos, deprimimos y ponemos a la defensiva. Entonces entramos en una zona de consuelo y escondemos la cabeza bajo la arena. Nos ponemos a la defensiva y echamos la culpa a los demás o a las circunstancias, y nos negamos a responsabilizarnos. Las cosas no nos pasan simplemente. Nosotros creamos todas nuestras experiencias por la manera en que reaccionamos a los problemas que encontramos. Tendemos a esperar que la vida nos dé lo que queremos.

Nuestra fortaleza sólo llegará cuando consideremos cada situación, buena o mala, como una experiencia que nos brinda la oportunidad de aprender. Sólo llegará cuando nos responsabilicemos de nuestras acciones negativas y antiguos hábitos, a los que estamos aferrados por miedo a cambiar y a la consiguiente pérdida del ego.

Las zonas de consuelo únicamente pueden destruirse cuando nos enfrentamos a nuestras luchas interiores y dejamos de mimar nuestros egos con premios. ¡Dejémonos de tonterías! Dejémonos ya de jugar con nosotros mismos. Detengamos el ping-pong mental entre el ego y el verdadero yo.

Contemple a Buda entre las luces de neón.

La ética.

Hay cosas que parecen y otras que son. Distinguir cabalmente la apariencia de la esencia, la imagen de la ética, no es tarea fácil, pero sí provechosa.

¿Es posible diferenciar la crítica honesta de la vituperación maliciosa, la indignación de la ira, el desdén de la envidia o el rechazo legítimo de los celos? A estas actitudes las distingue únicamente la textura del alma, porque la acción es siempre mecánica y responde a una fuerza soberana que la anima. Así lo que en un hombre íntegro es sana indignación, en el mezquino puede ser cólera impotente. Todo se reduce a un juego de intenciones.

No hay espectáculo más patético que el que ofrece quien pretende ser lo que no es. Condenándose a la hipocresía y a la mentira se exilia de sí mismo para errar de

por vida en un universo ficticio, desconectado de su propia realidad y carente de toda consistencia.

No es fácil el oficio de vivir dignamente, no. Uno ha de crear su propio personaje y dotarle de verosimilitud y altura, lo que implica una renuncia constante a la ventaja en aras de la ética, que es algo así como el "fair play" del espíritu. Desde luego, resulta mucho más tentador revestirse de una ética aparente y jugar sucio tras el parapeto de la imagen.

Muchos son los males de nuestra sociedad y muchas las soluciones que se aportan en el mayor despliegue de frivolidad que han conocido los siglos, pero hay un paso esencial que dar para recuperar la dignidad y la autoestima de la especie y terminar con el nefasto culto a la imagen, es el rearme ético.

¿Y en qué consiste la ética? Ante todo, en la autenticidad. ¿Y qué es la autenticidad? La transparencia del espíritu, la verdad, *Satya*. Hay que ser idénticos en el pensamiento, la palabra y la obra. No es posible convivir pensando de una manera, hablando de otra y actuando de una tercera.

Habría que citar también la no violencia, *Ahimsa*, como estilo ético de vida. No puede haber ética en la violencia, que es la grosera reacción del ego desairado, como tampoco la hay en las formas engañosamente blandas con que muchos esconden su pavor a aceptar responsabilidades y mantener unos principios. La no violencia requiere la mayor bravura porque implica no deponer la firmeza del criterio y la postura, aún ante la injusticia, la intransigencia y la provocación. Para muchos, hoy, la no violencia se reduce a otra moda, a una mera cuestión estética, pero para quien bien la entiende llega mucho más lejos; es el resultado de una *ecovisión* en la que nada ni nadie se considera aislado del resto ni, por tanto, es susceptible de ser juzgado, condenado y destruido con abstracción del contexto. Es la sabiduría de deshacer los nudos contra la furia de romper las cuerdas.

Finalmente, la continencia, *brahmacharia*, es la virtud que modera la pasión y encauza el empuje desbordante de los deseos. Si estos no se frenan, toda ética es ficticia. Nadie está libre de impulsos acuciantes, cuyo oscuro y primitivo origen se esconde en las profundidades del subconsciente. Esa posesividad que nos empuja a apropiarnos de cuanto nos place (¿tal vez porque albergamos un Rey Supremo en lo más recóndito del Ser?) debe ser templada con el ejercicio de la discriminación. Dar rienda suelta a las fuerzas desatadas del hombre sólo lleva al caos y a la destrucción. La civilización consiste precisamente en domeñar las fuerzas inferiores con el desarrollo de la razón y otras facultades superiores.

De acuerdo, la represión a ultranza es traumática e indeseable, pero una convivencia ética obliga a un esfuerzo razonable para someter los oscuros instintos egoístas y potenciar las actitudes generosas.

Nuestra sociedad permisiva ya está dando suficientes muestras de hastío y alarma ante la hecatombe que ha supuesto la necia implantación de una ética descabellada y acomodaticia, tal vez como reacción pendular a la hipócrita represión sufrida en recientes tiempos pretéritos. ¿Habremos aprendido ya que la ética no puede imponerse, puesto que es una actitud soberana e individual?

No es preciso escuchar sólo la voz de las Instituciones. Todo individuo es plenamente libre y capaz para reconciliarse consigo mismo y renunciar al desasosiego de un espíritu a la deriva, tomar las riendas de su propia existencia e imponerse la disciplina

ética que canalice su esfuerzo hacia metas generosas de bienestar individual y colectivo, recuperando así su dignidad humana.

Paralelamente, el culto a la imagen, la hipocresía y la apariencia mentirosa que blanquean muchos sepulcros han de quedar, finalmente, de manifiesto y morir por sí solos.

El humor.

Contemplar la vida, gélidamente, con los ojos del alma. Ver la esencia de las cosas desvestida de toda apariencia es, en efecto, una actitud vedántica. Pero no resulta tan aburrida como engañosamente pudiera parecer. Al contrario, asomarse al mundo desde ángulo tan singular propicia ese elixir secreto y maravilloso que llamamos sentido del humor, y sin el cual nadie puede disfrutar realmente de la vida.

Para el yogui, esta es como un sueño mágico en el que todo parece real, o, mejor, como una inconmensurable representación teatral, sin ensayos ni argumento, en la que cada personaje sigue una trama distinta que modifica constantemente con la improvisación, ajeno por completo a su condición de mero actor. El universo infinito presta su decorado de estrellas y esferas. El escenario es un pequeño planeta azul sobre el que se mueven seis mil millones de actores (en número crece gradualmente), cada uno convencido de ser el protagonista de la creación y empeñado en convencer de ello también a los otros.

El hombre común vive su papel a conciencia, encendido unas veces por el fuego de la pasión, aplanado otras por la melancolía y distraído las mas en cosillas de poco más o menos. A veces riendo, a veces llorando. Impulsado, de pronto, por la brisa del entusiasmo o varado en la calma chicha del desencanto. Todo le afecta. Todo es real porque lo vive como tal. Para este hombre el sentido del humor es forzosamente limitado. Sólo es capaz de aplicarlo a otros. No sabe reírse de sí mismo.

Hay un humor nacido en la ignorancia que consiste en reírse de otros y está cargado con las emociones, impurezas, frustraciones, resentimientos, complejos o estulticia de quien se ríe. Es un humor que puede ser ingenuo, malicioso, corrosivo, sarcástico, superior... pero nunca puro.

Existe otro, sin embargo, el humor por antonomasia, que nace en la sabiduría, el distanciamiento y el desapego y consiste en situarse uno enfrente de sí mismo para verse como algo ajeno. Es tener presente nuestra condición de actores y no identificarse con el personaje que se representa.

Es este un humor vedántico, serio, inteligente, compasivo, filosófico y didáctico. No se expresa en risotadas, ni siquiera en sonrisas de melón, pero produce un regocijo íntimo y se nota en la mirada.

La actitud vedántica de entender que las cosas no son como parecen, que todo es un fuego de artificio, un juego fantástico creado por la mente y condenado a desvanecerse como un sueño cuando esta se apague, permite al yogui hacer el drama comedia y así no abrasarse con el ardor de la pasión, ni abatirse cuando menguan las luces de la esperanza y el mundo se cubre de sombras asustadoras. Ser espectador, saber mirar, no identificarse con los avatares de la comedia, eso es lo que propicia en ángulo adecuado para ver las cosas con humor.

En las personas hay un devenir y un ser. Quién se identifica con lo primero es un actor, quién lo hace con lo segundo es un espectador. Si se tiene en cuenta que el humor no es una manera de actuar, sino un modo de percibir, resulta fácil concluir que el sentido del humor es privilegio de quién sabe situarse enfrente de las cosas y no dentro de ellas. ¿Cómo captar, si no, los guiños cómplices de la Deidad?

El Ser, el Atman.

El hecho central del ser humano es su divinidad inherente.

La naturaleza esencial del hombre es divina, pero ha perdido la conciencia de ello debido a sus tendencias animales y al velo de su ignorancia. El hombre, en su ignorancia, se identifica con el cuerpo, la mente y los sentidos. Al trascender éstos, vuelve uno, a lo Absoluto, lo cual es pura bienaventuranza.

Lo Absoluto, es la realidad más plena y la conciencia más completa. El Atman (el Ser) es la Consciencia común a todos los seres. El ladrón, la prostituta, el barrendero, el rey, el maleante, el santo, el perro, el gato, la rata..., todos ellos comparten un Atman común.

Sólo en los cuerpos y mentes existen diferencias aparentes y ficticias. Existen diferencias de colores y opiniones, pero el Atman es el mismo en todo.

Si eres muy rico, puedes tener un barco, un tren o un avión particulares para tus intereses egoístas. Pero no puedes tener un Atman privado. El Atman es común a todo. No es propiedad privada de ningún individuo.

El Atman es uno entre la diversidad. Es constante entre las formas que vienen y se van. Es la consciencia pura, absoluta y esencial de todos los seres conscientes.

La fuente de toda la vida y de todo conocimiento es el atman, tu Ser interno. Este Atman, o Alma Suprema, es trascendente, inexplicable, indefinible, inentendible, indescriptible, todo paz y todo dicha.

No hay diferencia entre el Atman y la dicha. El Atman es la dicha misma. El Ser Supremo de Luz, la perfección, la paz, la inmortalidad y la dicha son la misma cosa. La meta de la vida es alcanzar la perfección de este plano y de los objetivos prefijados. Cuanto más se aproxima uno a la verdad de este plano, más feliz se vuelve. Pues la naturaleza esencial de la Verdad es la dicha positiva y absoluta.

No hay dicha con lo finito. Ésta sólo se halla en lo infinito, por eso nuestro objetivo en este plano es alcanzar la perfección que nos permite nuestro estado de espacio y tiempo, o sea, una parte de la Verdad absoluta. La dicha eterna sólo puede obtenerse cuando ya formas parte del Ser eterno.

Nadie puede salvarse sino por medio de la realización del Ser. La búsqueda de lo Absoluto debería emprenderse aun a costa de tener que sacrificar lo más querido.

Estudia cuantos libros filosóficos quieras, da más y más conferencias durante tus extensos viajes, permanece en una cueva en los Himalayas durante cien años, practica todo tipo de técnicas de relajación y meditación, pero no podrás alcanzar la emancipación sin lograr la realización de la unidad del Ser.

Lo que la Liberación implica.

La unidad del Ser, o la unidad de la existencia, constituye la realidad, y la realización de esta Realidad es *Moksha*, o la liberación.

Moksha consiste en romper las barreras que delimitan la existencia separada. Moksha es el estado absoluto del Ser, en el que se comprende la unidad de la consciencia que todo lo impregna y permea, como la de una simple naranja que sostuvieses en tu mano.

Moksha no consiste en el logro de la liberación del presente estado de esclavitud, sino en la comprensión de la libertad que de hecho existe. Es la liberación de la noción errónea de la esclavitud.

El alma individual siente hallarse en esclavitud debido a la ignorancia causada por el poder de la nesciencia (ignorancia). Cuando la creencia equivocada, producida por la ilusión, es destruida por el Conocimiento del Atman, en ese mismo instante y, en esta misma vida, se verifica el estado de liberación. No es algo que vaya a lograrse o deba lograrse tras la muerte.

La causa de la ilusión es el deseo presente en el hombre. Los deseos generan olas de pensamientos, y éstos ocultan la verdadera naturaleza del Atman, que es dichosa, inmortal y eterna. Cuando se aniquilan los deseos, el Conocimiento de Brahman (la Realidad absoluta) amanece en el individuo.

El Conocimiento de la Realidad Absoluta no es una acción en sí. No puedes alcanzar a Brahman, como no puedes alcanzarte a ti mismo si no es conociéndote. El Conocimiento de Brahman es absoluto y directo. Es la experiencia intuitiva.

La razón y la intuición

La intuición se produce como un destello. No se desarrolla poco a poco. El conocimiento inmediato que se logra por medio de la intuición une al alma individual con el alma Suprema. La intuición funde al sujeto y el objeto de su conocimiento, junto con el proceso del conocer, con lo Absoluto, donde no existe la dualidad. En la intuición, el tiempo se convierte en eternidad y el espacio en infinitud.

El conocimiento intuitivo es el más elevado. Es el conocimiento imperecedero e infinito de la Verdad. El conocimiento sensorial es el conocimiento de la apariencia, pero no de la Verdad.

El conocimiento sensorial es una forma falsa de conocer, mientras que la intuición es la forma correcta de conocer. Única y exclusivamente por medio de la intuición puedes obtener el Conocimiento del Ser.

Sin el desarrollo de la intuición, el hombre intelectual permanece imperfecto. El intelecto no tiene poder suficiente para penetrar en las profundidades de la Verdad. El intelecto funciona dentro del reino de la dualidad, pero es inefectivo en el reino de la no-dualidad.

La mente y el intelecto son instrumentos finitos. La razón es finita. No puede penetrar en lo Infinito. Únicamente la intuición puede comprender lo Infinito.

Los intentos científicos por comprobar lo Infinito son fútiles. El único método de comprobar lo Infinito, es el intuitivo.

La meditación conduce a la intuición. La meditación es la clave que permite la expresión de la divinidad, o Atman, oculta en todos los nombres y formas.

El proceso de la meditación

No puede llegarse al Conocimiento sino por medio de la meditación. El aspirante ha de rebuscar hasta en su propia alma, y entonces se manifiesta la Verdad.

Por medio de la meditación regular vas creciendo gradualmente en espiritualidad. La llama divina crece y se vuelve más y más brillante.

La meditación te confiere, gradualmente, la luz eterna y la intuición. Por medio de la práctica constante de la concentración y la meditación, la mente se vuelve tan pura y

transparente como un cristal. El estrépito de la lucha por las cosas mundanas se va reduciendo más y más al irse uno abstrayendo en el interior de sí mismo. Esto no quiere decir que no vivamos las responsabilidades de este mundo moderno, sino que deberemos discernir cuales son las cosas realmente importantes y las que entorpecen nuestro progreso espiritual, sin aportar nada a cambio.

La pureza del despertar espiritual cambia la perspectiva propia y uno empieza a buscar devotamente sólo aquello que le produzca, a la larga, una felicidad y una paz verdaderas. La búsqueda de ventajas materiales e inmediatas se vuelve, por tanto, menos urgente.

La meditación te guía más y más hacia el interior de ti mismo, de lo grosero a lo sutil, de ello a lo más sutil, y de ahí a lo más excelso, a vislumbrar la Luz.

La meditación es el único camino real adecuado para alcanzar el conocimiento de uno mismo. La paz y la dicha no pueden hallarse en los libros, iglesias ni monasterios. Sólo pueden lograrse cuando amanece el Conocimiento del Ser.

¿Para que leer tantos libros? No sirve de nada. El libro más grande se halla en tu propio interior. Abre las páginas de este libro inagotable que es la fuente de todo conocimiento.

Cierra los ojos. Abstrae tus sentidos. Aquieta tu mente. Silencia los pensamientos bulliciosos. Apacigua tus ondas mentales. Sumérgete profundamente en el Atman o el Ser. Todas tus angustias mentales desaparecerán. Todo tipo de discusiones acaloradas y debates coléricos tocarán a su fin. Sólo permanecerán la paz y el Conocimiento.

Todos los nombres y todas las formas se desvanecen en la meditación profunda. En ese estado se experimenta la conciencia de un espacio infinito. Pero también esto desaparece para dar lugar a un estado de nada. De pronto, amanece la iluminación.

La materia y el espíritu

El universo entero es el cuerpo del Ser Supremo de Luz. Todo este mundo es Dios o el macrocosmos. Éste no es un mundo de materia inerte, sino que es una Presencia viva. Es una manifestación del espíritu.

El error fundamental de todas las épocas ha sido creer que el mundo espiritual y el material estaban separados. El espíritu y la materia no son distintos ni separables.

La materia es el Espíritu percibido a través de los sentidos. La materia es el Espíritu manifestado. Es el Espíritu en movimiento. Es el poder del Señor. Es el aspecto dinámico del Señor estático. El mundo es una expresión de Brahman, o lo Absoluto.

Este mundo es una emancipación, una manifestación, un reflejo de Dios.

El Ser Supremo de Luz es la luz única que brilla en las distintas formas. Es la voz única que habla en los diversos idiomas. Es la vida única que vibra en cada átomo del universo.

De igual modo que no hay diferencia entre el oro y el ornamento, no existe diferencia entre el Ser Supremo de Luz y el universo. Dios es quien paladea, siendo, a la vez, Él mismo lo saboreado.

¿Es el mundo irreal?

En realidad, el mundo no existe. Es una mera apariencia. Todos los nombres y formas son irreales, como una sombra, o como el agua en el espejo, o como el azul del cielo.

La irrealidad del mundo es lo verdadero en último análisis. Sin embargo, desde el punto de vista de la existencia relativa, uno no puede negarlo. Desde el punto de vista empírico, parece bastante real.

Este mundo no es absolutamente irreal, puesto que lo experimentas y lo sientes. Tampoco es absolutamente real, puesto que se desvanece al alcanzar la sabiduría.

¿Para quién y cuándo es este mundo irreal? Sólo lo es para el sabio liberado. Pero es una realidad sólida para el hombre mundano. Sólo cuando te despiertas te parece el sueño irreal; pues mientras sueñas, te parece bastante real.

La meta de la vida

El nacimiento y la muerte, el placer y el dolor, la ganancia y la pérdida, son sólo creaciones mentales. Trasciende los pares opuestos. Nunca naciste. Nunca morirás. Eres siempre el Ser inmortal. Es sólo tu cuerpo físico el que viene y se va.

El conocimiento de todas las ciencias seculares es como una simple cáscara comparado con el Conocimiento del Ser. Ahí yacen los inapreciables tesoros del Atman esperándote. Ahí yace la inagotable riqueza de tu Ser interior, el destello de divinidad que posees. Ahí no puede haber insolvencia, ni fracaso bancario, ni bancarrota, toma posesión de este tesoro espiritual, el esplendor de tu Ser, y disfrútalo por siempre jamás.

Únete a la Luz de Luces.

El arte.

La belleza engloba la verdad y el bien y se confunde con ellos.

La Belleza tiene un carácter de Absoluto. Representa en el mundo la más alta manifestación de lo Divino.

Luz, sonido, Belleza, Amor, son manifestaciones esenciales de la Divinidad

La Luz ha engendrado la vida y por consiguiente la Belleza. La Belleza engendra el Amor (Mito de Afrodita y Eros).

La vida es inseparable de la belleza y la belleza de la vida. Sentir la belleza es sentir la vida.

Las manifestaciones espirituales son más bellas que las manifestaciones físicas.

Las manifestaciones espirituales son más bellas que las manifestaciones psíquicas.

El ejercicio sostenido de la imaginación creadora promueve la intuición. La intuición es la fuente de conocimiento para el sentido estético, es decir, lo Divino en el ser.

La belleza moral (no la moral considerada como regla de conducta que debemos observar con nuestros semejantes -ética- sino la moral interna e individual) es el cumplimiento del deber. El deber consiste en ir a favor de la evolución vital en su camino ascendente hacia la Belleza Superior.

La Belleza espiritual suprema es el Amor Universal.

La Belleza, el Amor y el Bien son aspectos de lo Uno y Único existente.

El Arte ha de ser comunicación directa entre la imaginación-intuición del artista y la imaginación-intuición del observador.

El Arte para ser tal, ha de crear Belleza. No se puede llamar Arte a cualquier cosa.

La poesía verdadera es la encarnación sagrada de una sonrisa. La encarnación en la letra de una intuición.

La poesía es un lamento que seca las lágrimas.

La poesía es un espíritu que reside en el alma, cuyo alimento es el corazón y cuyo vino es el afecto.

La poesía no ha de ser una mercancía, sino un soplo de inmortalidad.

Poeta: eres la Vida de esta vida. Has derrotado el paso del tiempo a pesar de su rigor. Poeta, llegará un tiempo en que gobernarás los corazones, y así el tiempo no tendrá fin.

Poeta sincero, eres una antorcha que ilumina nuestro camino, un dulce deseo en nuestros corazones y una revelación de lo Divino en nuestros sueños.

Poeta: examina tu corona de espinas. Encontrarás oculta otra de laureles.

A veces el poeta es un profeta que llega oculto tras el manto del conocimiento futuro, entre gentes incapaces de ver el don de que es portador.

Dice el poeta: en cada corazón de invierno hay una primavera que palpita y detrás del velo de cada noche un amanecer sonriente.

Dice el poeta: el progreso no es solamente mejorar el pasado: es moverlo hacia el futuro.

La música nos induce a mirar en nuestras almas para encontrar el significado de los misterios que cuentan los libros antiguos.

La música es un lenguaje universal.

El genuino compositor traduce para lo terrestre aquello que capta de lo celeste.

La música, para serlo, ha de poseer ritmo, armonía y melodía.

En cada comunidad humana, en cada población, debería existir una agrupación musical o una pequeña o gran orquesta.

Mucho más interesante que escuchar música es ejecutarla, practicarla, uno mismo.

La sabiduría de la naturaleza, expresada a través de nuestro esqueleto da lugar a la arquitectura. La sabiduría del cuerpo biofórico a la escultura, la del cuerpo psicofórico a la música y la pintura.

Entre los siete y los catorce años es mucho más importante el despliegue armonioso de los buenos sentimientos que el cultivo del pensamiento. En esta edad se debe dar prioridad al cultivo de las aptitudes artísticas y dedicar más tiempo a esta tarea.

Si deseas ser un buen artista debes escuchar la voz del silencio y dedicarle tiempo.

El artista tiene una sensibilidad y un temperamento diferentes. Has de aprender a comprenderlo.

El impulso para la danza hunde sus raíces en la tendencia a armonizarse con los grandes ciclos y movimientos de los diferentes sistemas que integran el Universo.

Materializar lo espiritual hasta hacerlo palpable. Espiritualizar lo material para hacerlo invisible. Secreto del arte.

El arte necesita de soledad o miseria o pasión. Es una flor de roca que requiere el viento áspero y el terreno rudo.

El arte se hace para ser sentido. No para ser comprendido. Cuando se quiere hablar de él con la inteligencia, lo más probable es que no se digan más que tonterías.

¿Qué es el arte? Si lo supiera tendría buen cuidado de no revelarlo. *Picasso*.

El Arte es contemplación: es el placer de un espíritu que penetra la naturaleza y descubre que ésta también tiene un alma. Es la más noble misión de la intuición, de la inspiración y la imaginación puesto que trata de comprender el universo y hacerlo comprender.

El Arte es el sentimiento de las cosas humanas unido al presentimiento de las cosas Divinas.

Dos especies de escritores tienen genio: los que piensan y los que hacen pensar.

El buen escritor está siempre esperando una idea que le dé una revelación. El mal escritor espera ideas que le den dinero o reputación.

El artista original no es aquel que no imita a nadie, sino aquel a quien nadie puede imitar.

En la Ciencia y en la Religión debe vivir el espíritu del Arte, o no serán ni Ciencia ni religión.

No olvides poner un poco de arte en lo que dices, en lo que haces, en lo que escribes. Ganará en belleza, y también en eficacia.

La imaginación.

Los psicólogos modernos echan en cara de los antiguos el desconocimiento que tenían de la unidad del espíritu humano, admitiendo varias facultades, unas de orden inferior y otras de orden superior: la razón, el entendimiento, la voluntad, la imaginación, la memoria, etc. Si por facultades se entienden fuerzas particulares que obran según leyes propias, el cargo que se les hace es fundado, por cuanto el espíritu es una fuerza única, completa, indivisible, y en él no pueden distinguirse más que las formas y las manifestaciones de su actividad. Pero es ciertamente muy útil clasificar con exactitud y precisión los caracteres de aquellas diversas manifestaciones. Debemos, pues, agradecer a la antigua escuela el habernos señalado el camino, esto es, a analizar el hombre en vez de limitarnos a contemplarlo con éxtasis como una maravilla. Sigamos las lecciones de nuestros antecesores y, sin renunciar a contemplar y admirar en su conjunto la facultad intelectual del hombre, estudiemos la acción de esta facultad en la diversidad de sus fenómenos.

Estos forman tres grupos diferentes y pueden clasificarse de la siguiente manera: facultad de pensar, facultad de sentir y facultad de querer. En la facultad de sentir suelen confundirse la imaginación y el sentimiento.

La vida intelectual tiene por alimento las ideas; por aire vital, los sentimientos; por ejercicios de su fuerza, los actos de voluntad. Examinemos, bajo ese triple aspecto, cómo se produce la acción del espíritu contra los sufrimientos materiales que amenazan al hombre.

Si en el dominio del espíritu se admite una escala graduada, hay que poner en la parte más baja la imaginación; en el centro, la voluntad, y en lo más alto, la razón. Este es el orden con que se desarrollan nuestras facultades durante la vida: el niño sueña, el adolescente desea, el hombre piensa. Y si es cierto que la Naturaleza, en su acción, procede de lo pequeño a lo grande, dicha gradación está probada. La Naturaleza empieza, como se ve, por la imaginación: imitemos, pues, a aquélla, porque la imaginación es como un puente tendido entre el mundo físico y el mundo intelectual. La imaginación es una fuerza maravillosa, variable, incoercible, de la cual no se sabe con certeza si hay que atribuirle al cuerpo o al espíritu; si la gobernamos nosotros o somos gobernados por ella, y esto precisamente es lo que la constituye como intermediaria entre lo moral y lo físico y lo que le da a nuestros ojos más importancia. En efecto, si examinamos atentamente los fenómenos que nos rodean, reconoceremos que ni el pensamiento ni el deseo ejercen en nosotros una acción inmediata, pues tanto el uno como el otro necesitan, para manifestarse, el auxilio de la imaginación. Esta es la fuerza motriz de todos los miembros aislados del organismo intelectual. Sin imaginación, todas las ideas resultan pálidas y estériles, todos los sentimientos son groseros y brutales. La imaginación es la madre de los ensueños, la fuente de la poesía, y sin poesía no hay nada puro ni elevado.

"En general (dice Herder), la imaginación es la facultad del alma menos estudiada y quizá la que menos puede estudiarse a fondo, porque estando enlazada con todo el sistema, y sobre todo con los nervios y el cerebro, como lo atestiguan tantas enfermedades raras, parece ser no sólo el ligamen y la base de todas las facultades superiores del alma, sino también el punto de unión del cuerpo con el espíritu. La imaginación es, por decirlo así, la flor de toda la organización material puesta al servicio de la facultad pensante".

Kant, el adversario de Herder, ha constado asimismo que la fuerza motriz de la imaginación es mucho más íntima y más penetrante que otra fuerza material cualquiera. El autor de la *Crítica de la razón práctica* ha dicho: "Un hombre que experimente el placer de una grata compañía, come más a gusto que si hubiera dado un paseo a caballo durante dos horas. Una lectura agradable es más útil para la salud que el ejercicio físico". En este sentido consideraba los sueños como una especie de movimiento determinado por la naturaleza para conservar el mecanismo orgánico. Kant explica el placer de la amistad como el efecto de una digestión feliz. Otro pensador ha dicho: "La imaginación es el clima del alma".

Las enfermedades mentales tienen toda su raíz en la imaginación. Si tuviesen su asiento en el espíritu, serían errores o vicios, pero no enfermedades. Si proviniesen del cuerpo, no serían enfermedades del alma. Para que se produzcan esos males que azotan a la humanidad, es preciso que el cuerpo y el alma estén en contacto, y ese contacto no puede verificarse sin el auxilio de la imaginación. Arrojar lejos y para siempre todas las enfermedades de este género es el fin supremo de la higiene mental.

La imaginación tiene su dominio fuera del mundo real; según sea el ejercicio, regular o desordenado, que hagamos de esta facultad caprichosa, alcanzaremos la dicha y la salud o la desgracia y la enfermedad. Cuando damos a la imaginación vuelos desmesurados, nos hace soñar despiertos y nos hallamos en los umbrales de la demencia. La mirada del poeta, extraviada en la contemplación del ideal, evoca muchas veces fantasmas terribles que le obsesionan, hasta tanto que sus ojos se dirigen, al fin, hacia la rutilante esfera de lo bello.

Aun en las condiciones ordinarias de la existencia, ¿no ejerce la imaginación sobre nosotros cierta clase de poder plástico? En el acto de la generación, según se ha podido comprobar, el estado imaginativo de los esposos contribuye eficazmente en las formas del hijo y en las facultades psíquicas. ¿No se ha escrito también lo mucho que influye la imaginación?, ¿no ha de constituir esta facultad un principio primordial del hombre? Puede decirse que la imaginación está en nosotros y aun antes que nosotros seamos nosotros mismos.

Lo que el mundo exterior, con todas sus influencias, es para el hombre externo, la imaginación, ese mundo interior que envuelve el fondo y la substancia de la vida, lo es para el hombre interior. La influencia que ha de ejercer la imaginación en la salud es, pues, decisiva.

Al haber dicho antes que el sentimiento y la imaginación se confunden en la misma facultad, no he querido rehuir el trabajo de dar una definición más precisa del uno y de la otra. Mi intención ha sido tan sólo hacer comprender que el sentimiento y la imaginación son, efectivamente, una misma facultad considerada ya como activa, ya como pasiva.

El trabajo de la imaginación supone un sentimiento: entonces sentimos lo que imaginamos. La imaginación, en este caso, es activa, y el sentimiento es pasivo. Si esto se reflexiona un poco, se reconocerá que no se trata de un simple juego de palabras. Mostrar al mundo el lado sensible de nuestro ser, es presentarse a pecho descubierto ante la espada del enemigo; oponer a la acción de las causas exteriores una imaginación activa, es amarse y defenderse. Así, pues, en esto como en lo demás, el placer y el dolor tienen idéntico origen.

Todos sabemos, por haberlo leído o por la experiencia, cuán saludable o cuán terrible puede ser la influencia de la imaginación en ciertos estados mórbidos. Por lo tanto, podemos hacer la siguiente deducción: si una fuerza es capaz de curar enfermedades, puede también evitarlas, y si la misma causa tiene el poder de agravarlas y hacerlas mortales, puede igualmente producirlas ¡Ved, pues, cuán profundos y funestos son los sufrimientos de aquellos desgraciados que se abisman en la idea fija de un mal imaginario, del cual se creen atacados o amenazados! Tarde o temprano, lo imaginario se convierte en realidad.

La causa fisiológica de este fenómeno es una tensión nerviosa continua hacia un mismo órgano, el cual termina por sentirse atacado en su esfera vegetativa. En casos de epidemia, se ha podido observar que muchas personas, en perfecto estado de salud, han sentido los efectos del cólera morbo, sin otras causas que las motivadas por las conversaciones y la lectura de los periódicos que reseñan los estragos de la peste. Y estas personas, a consecuencia de sus temores, puramente imaginarios, sienten los dolores de vientre precursores de la enfermedad y todos los síntomas que la acompañan.

Puesto que la imaginación puede ocasionar al hombre tantos peligros y sufrimientos, ¿no ha de tener asimismo la virtud de rechazar el mal y de hacernos dichosos? Si sólo por creerme enfermo, la enfermedad se apodera de mí, ¿no podré conservar la salud si me persuado firmemente de que estoy bueno? Las pruebas que apoyan esta opinión son verdaderamente abundantes. Dejando de lado los efectos maravillosos que producen en el ánimo del enfermo la confianza, los sueños agradables, las simpatías, la música, nos limitaremos a hacer esta observación: lo que tiene el poder de curar los órganos enfermos, tiene también la virtud de conservarlos sanos y fuertes.

Por el poder de la imaginación nos explicamos los efectos que vemos producir por ciertos caracteres enérgicos sobre las naturalezas más débiles y delicadas. El talento de un hombre superior no obra sobre nuestra razón si nuestra imaginación no le ha allanado antes el camino. La influencia que ejercen los hombres eminentes no proviene de que sean enseguida comprendidos, sino que tiene por causa la fama de que gozan, lo cual seduce a la imaginación.

Estos fenómenos son los símbolos de otros muchos hechos, de los hechos más importantes que se realizan en el mundo.

Existe una especie de atmósfera mental que envuelve al hombre, lo mismo que la atmósfera del mundo físico envuelve la Tierra. En aquella atmósfera, creada por la mente humana, se revuelven en un continuo flujo y reflujo un sin fin de ideas y sentimientos, que el hombre, sin darse cuenta de ello, respira, se asimila e influye en él.

Nadie se exime de la influencia que ejerce la opinión pública en las inteligencias más libres; pero el medio moral que obra en los individuos puede ser contrarrestado por la acción de una fuerza individual. El valor de un héroe se transmite como un fluido magnético; el miedo tiene una especie de poder contagioso; la risa y la alegría se comunican de una manera irresistible, apoderándose del hombre más taciturno; los bostezos y el fastidio se contagian igualmente con extraordinaria facilidad.

Mucho podría escribirse acerca de este punto, pero vuelvo a mi tema. Las personas que carecen de la fuerza de imaginación necesaria para aplicar los preceptos de la higiene mental, deben apoyarse en otra imaginación más poderosa que las sostenga y fortalezca. La debilidad de la imaginación es, una especie de tisis moral: "la imaginación es el pulmón del alma".

La esperanza constituye el primer origen de los planes y proyectos fantásticos y es el genio protector de la vida humana. El mismo Kant, el filósofo de la razón pura, proclamó ese poder benéfico de la esperanza. En efecto, ¿no es esta deidad protectora la hija de la imaginación y la hermana de todos los ensueños? Uno de los mejores medios de prolongar la existencia es dar a la imaginación una dirección agradable.

La vivificadora llama de la imaginación es alimentada por esta admirable facultad que llamamos ingenio. Una compañía agradable, en la que reine la jovialidad y el buen humor: he aquí lo que basta para curar el orgullo, la vanidad y el sentimiento enfermizo. La agudeza y el ingenio rigen al mundo con un cetro ligero y poderoso que mata los pesares, aplasta la soberbia y disipa los tormentos de las ilusiones vanas. La agudeza y el ingenio son los que dan a las almas enfermas la serenidad y el sosiego, bálsamo precioso y saludable, mucho más eficaz que todos los consuelos de la razón.

Entre las diversas partes del trabajo que constituye la vida intelectual del hombre, el arte es la que se refiere a la imaginación. Así como mientras dormimos los sueños reposan al alma de su fatigosa lucha contra el mundo material, así también, en el estado de vigilia, el arte, mediante sus concepciones ideales, reanima la vida próxima a sucumbir bajo el peso abrumador de la realidad.

La música, las artes plásticas, la poesía, etc., son el alimento que nutre el alma.

Un observador sutil ha dicho que el objeto final de la música es la salud, porque cuando un individuo se siente a sí mismo vivir dentro de su alma, con todas sus

fuerzas y con todas sus aspiraciones, está plenamente sano. El canto y la música animan todos los órganos; las vibraciones se comunican al sistema nervioso, y el hombre, de pies a cabeza, se pone "unísono". Y así es, en efecto, pues el sentimiento no es otra cosa que la música del corazón, una especie de vibración externa, a la cual los sonidos musicales no hacen más que dar un cuerpo y una forma perceptibles.

Todas las artes tienen por principio, como la música, el sentimiento de la armonía; todas se convierten en guardianes de la salud y tienden a derramar sobre el alma la paz y el sosiego. Luego las bellas artes son el canto de la vida. Y en el seno mismo de la muerte, como ha dicho el místico Jacques Boehme, las almas transportadas a las esferas eternas están envueltas en luz y armonía.

Voluntad, carácter, indecisión, malhumor.

Cuando hablo de la *voluntad* no quiero expresar la facultad de desear, sino aquella energía vital que resume la acción de todas las fuerzas del espíritu, energía que se siente y no se puede definir, pero que podría denominarse "facultad práctica del hombre".

Todo ser humano, aun el más débil de espíritu, encuentra en sí mismo esa potencia de querer, cuyo desenvolvimiento en el hombre fuerte constituye lo que se llama *carácter*. Esa potencia es, por decirlo así, el todo del hombre, es su personalidad, es el fondo de la persona misma, es la fuerza que mueve a la imaginación.

Sobre la voluntad deben obrar la moral (no en la moral considerada como regla de conducta que debemos observar con nuestros semejante (ética), sino en la moral considerada desde el punto de vista particular de las fuerzas que tiene el espíritu para anular los males que afectan al cuerpo), la ley, la instrucción y, sobre todo, la *higiene mental*.

Si el carácter es, según la frase de Hardenberg, una voluntad desarrollada, fácil es concebir cómo habrá de cultivarse. La inteligencia, llevada de los primeros argumentos que se le presentan, puede ceder a nuevos argumentos; asimismo el sentimiento, despertado por una primera impresión, es susceptible también de modificarse en sentido contrario bajo un impulso diferente. Pues bien; la voluntad es igualmente capaz, como la inteligencia y como la sensibilidad, de variar de rumbo; lo importante es conseguir una voluntad flexible y fuerte al mismo tiempo.

El hombre, en cuanto a persona moral, es una fuerza única e indivisible; diríjase esta fuerza hacia el fin que tiene señalado. A nuestra generación hay que repetirle aquello

de don Carlos: "La indecisión es una enfermedad del alma, que no produce más que inquietudes. Para verse libre de ellas, basta querer librarse. El estado más miserable es el de carecer de la fuerza de querer. Tened conciencia de vosotros mismos y seréis todo lo que erais y todo lo que podéis ser."

El cuerpo y el alma están íntimamente ligados por vínculos que es imposible separar, pero hay también ciertas cadenas que una resolución enérgica puede romper; estas cadenas son las que nosotros mismos nos forjamos, y a las cuales distinguimos con los nombres de *indecisión*, *inquietud*, *malhumor* y otros por el estilo. En un tratado de higiene mental deben dominarse imperfecciones del espíritu.

La *indecisión* es un espasmo funesto del alma, que frecuentemente termina en parálisis. La indecisión, por lo común, nace de aquella funesta idea que generalmente acompañamos de expresiones como éstas: "Ya es tarde! ¡La cosa no tiene ya remedio! Y precisamente en estos casos es cuando debemos desplegar nuestra energía y tomar una resolución.

La *distracción* es en la vida del alma un estado análogo al temblor de los músculos en la vida del cuerpo; es una oscilación que delata una fuerza moral insuficiente para obrar con perseverancia en la misma dirección, y una necesidad de reposo y de cambio. Pues bien; si la experiencia nos enseña, hasta en el orden físico, que un fuerte impulso puede hacer cesar esa debilidad por algún tiempo, y poco a poco para siempre, podemos con certeza esperar los efectos más maravillosos de ese otro impulso, el más profundo y más individual que puede recibir el hombre, cual es el de la voluntad.

Por lo tanto, una voluntad enérgica da al alma una dirección, un apoyo y una fuerza. Por esto, contra la opinión común he considerado siempre las distracciones como un remedio bastante dudoso en las enfermedades del alma y del cuerpo. Al contrario, siempre he creído que el *recogimiento* es en estos casos muy saludable, porque la vida obra de dentro y fuera, y la muerte, al igual que las enfermedades, obra de fuera a dentro.

Para curar los males del alma, ha dicho un profundo pensador, la inteligencia es impotente, la razón carece de fuerza y el tiempo la tiene toda; la resignación y la actividad son remedios soberanos. Este remedio, realmente curativo, tiene por base una ley inquebrantable. Y es ésta: entre dos estímulos, el más débil cede siempre al más fuerte. Si se hace penetrar en el alma, y por ésta en el cuerpo, el estímulo más activo y más enérgico, que es la voluntad, los demás estímulos pierden su fuerza. Tanto en el mundo físico como en el mundo moral, es imposible alejar de sí toda influencia nociva; pero al dirigirse hacia un punto determinado implica ya la idea de volver la espalda a todo lo demás, sobre todo cuando la dirección es activa y no meramente contemplativa. Iguales milagros se producen cuando el alma se sumerge por entero en las profundidades de la meditación; cuando dejan de existir para ella el tiempo y el espacio, echándose a volar por las inmensidades del Infinito.

El malhumor es el demonio terrible que, bajo el nombre de indisposición del espíritu o fastidio, consigue ejercer en la sociedad un dominio despótico. Este mal hace verdaderamente estragos; por lo tanto, una mente afinada debe desterrarlo, pues no es justo ni es lícito someterse a él.

Lavater escribió un excelente discurso contra el malhumor. Nadie puede substraerse a la tristeza (dice él), pero todos podemos sacudirnos en malhumor. En la tristeza hay cierto encanto, cierta poesía, pero el malhumor no tiene ningún atractivo, es la prosa

vulgar de la vida, es la hermana mayor del hastío y de la pereza, de esa pereza que envenena la sangre y mata lentamente. ¿De dónde viene el malhumor? En primer lugar del *hábito*, padre del hombre y de sus vicios. Si desde la niñez nos hubiesen acostumbrado a no estar jamás ociosos, a emplear en ocupaciones agradables el tiempo sobrante de nuestros estudios hasta el momento de ir a la cama, vendría el sueño reparador a cerrar suavemente nuestros ojos, y no se apoderaría de nosotros el malhumor. Si desde niños estuviésemos acostumbrados a ver que en nuestro derredor todo se halla en orden, tened por seguro que, por una armoniosa disposición del alma, se reflejaría en nosotros aquel orden exterior. En una habitación aseada y bien ordenada, el alma experimenta un dulce bienestar.

Añadiremos también que en el arte de preservarse del malhumor, lo más importante es aprovechar los momentos oportunos. El hombre no puede siempre estar dispuesto para todo, pero nunca carece de una ocupación u otra, importante o frívola. No hay que perder jamás de vista que el cambio o la variedad es una de las leyes que rigen el mundo. La soledad trae la melancolía, y, según Platón, hace al hombre maniático y testarudo; más como el trato de los hombres puede producir efectos semejantes, empléese una agradable combinación de los dos métodos de vida y se obtendrá el resultado opuesto.

Un espíritu franco y abierto para todo lo bueno, sabe soportar con facilidad las contrariedades de la vida y las molestias de los que le rodean. Y si tú, amigo, eres bastante infeliz por haber venido al mundo con el malhumor heredado, como privilegio de una naturaleza mal organizada, guárdate mucho de considerarte como uno de esos sabios escépticos que ahora se estilan, y cree que sólo eres un enfermo de la voluntad, y no desdeñes los remedios más amagos.

Demos por bastante definido el malhumor y pasemos a los medios de curarlo, y fijémonos particularmente en el poder de la voluntad sobre aquellos estados que, por su origen, se refieren al sistema nervioso. Sobre este particular pueden citarse muchos ejemplos, entre otros, el conocido de un hombre que podía, a voluntad, hacer salir una inflamación erisipelatosa en cualquier parte de su cuerpo.

Personas hay en las cuales el corazón, músculo no sujeto a la voluntad, llega a convertirse en órgano voluntario. También es digna de citarse la notable acción que ejerce una fuerte voluntad en los fenómenos del órgano de la visión. Se sabe que Demóstenes poseía escasas aptitudes para hablar en público y, sin embargo, debido a sus titánicos esfuerzos de voluntad, pudo dominar su tartamudez nativa y llegó a ser uno de los más grandes oradores que registra la historia.

Es incontestable que en el fondo de la maravillosa máquina humana dormitan fuerzas poderosas cuya existencia ni siquiera llega el hombre a sospechar, pero una voluntad de hierro, enérgica, militar, perseverante, puede revelarlas y ponerlas en acción de una manera victoriosa.

Es estoicismo, que es, sin duda alguna, de todas las doctrinas anteriores al cristianismo, la más pura, la más eficaz y la que mayor número de discípulos tuvo, el estoicismo, repito, dejó palpablemente demostrados los efectos estupendos de una voluntad fuerte. No son los fríos razonamientos de la doctrina los que tanta energía dieron a sus discípulos, sino la voluntad desarrollada y fortalecida por las enseñanzas de Zenón, es la que produjo todos aquellos milagros de elevación de ánimo, de firmeza y de audacia, objeto de sorpresa y admiración para nuestras generaciones muelles y enervadas.

El raciocinio nunca viene sino después de la experiencia; el raciocinio no produce ni puede producir experiencia alguna, a no ser que se quiera dar ese nombre a cuatro experimentos sin valor ni eficacia.

Lo que importa ahora es aprovecharse de los beneficios que las citadas enseñanzas nos pueden reportar, lo que indefectiblemente se conseguirá aplicándolas resueltamente y con PERSEVERANCIA.

La inteligencia.

Hemos hecho el elogio de la fuerza de la voluntad y hemos insistido en la idea de que el hombre puede trazarse a sí mismo una dirección y laborar conscientemente sobre su propia felicidad. Para ello basta querer. Pero ¿qué es lo que debe querer y cómo debe querer? ¿Cuál es el camino que debe elegir? A esta pregunta esencial responde el Conocimiento, la Inteligencia, fruto sublime y eterno del árbol de la humanidad, madurado a la bienhechora luz de la razón. Extraviada entre sus ensueños, la imaginación corre desbocada locamente, y si la razón no acude presurosa a socorrerla, la voluntad se abisma en un fondo vacío y sin límites.

La tarea más elevada, sin duda, de la higiene mental, es explicar el poder, la educación sobre las fuerzas oscuras de la naturaleza física, y mostrar la saludable influencia que en la salud del individuo y de las multitudes ejerce la cultura intelectual.

Para el filósofo que se ocupa en investigar la ciencia íntima del hombre, seguramente no hallará otro fenómeno tan notable como el poder que tiene la idea abstracta de obrar sobre el organismo físico por medio de lo que puede llamarse “sentimiento intelectual”. Es una prerrogativa distintiva del hombre el que en él las ideas puedan hacer nacer sentimientos, y el que, por medio de estos sentimientos intelectuales, el espíritu influye sobre el cuerpo, así como el cuerpo influye sobre el espíritu por medio de los sentimientos materiales propiamente dichos. Los seres inferiores al hombre no piensan lo que sienten; las inteligencias puras piensan y no sienten. Sólo en el hombre existe entre el cuerpo y el alma una conexión que se expresa por medio del sentimiento intelectual. El que una vez ha dado a su espíritu esta saludable dirección, siente la influencia de la idea en todo su ser.

Quien en sus investigaciones psicológicas se haya acostumbrado a considerar el hombre como un ser indivisible, comprenderá fácilmente nuestro modo de ver. Pero no así el que mire el espíritu y el cuerpo como dos fuerzas antagónicas, ni el que admita la opinión, bastante generalizada, de que todo goce de la naturaleza física es un atentado a la naturaleza superior, y de que no se puede cultivar el espíritu sin detrimento del cuerpo. Verdaderamente es ésta una opinión bien triste y desconsoladora, que no deja a los pobres mortales más que la angustiosa opción entre dos sacrificios inevitables. Al parecer, esa opinión, la justifica el ver tantos sabios desmedrados y tantos ignorantes rollizos, tantos hombres del campo sanos y robustos, y tantos hombres de ciudad débiles y enfermizos.

Es preciso, por lo tanto, poner en claro lo que se entiende por cultura intelectual. Tal sabio, tal erudito, ha dedicado quizá la mitad o más de su vida al estudio de la geometría, pero, entregado por entero a esta ciencia, ha olvidado la ciencia del vivir; tal otro se ha abismado en las profundidades de la historia, y no se ha preocupado del mundo actual o de su historia propia. Ambos han obrado imperfectamente. La sana cultura del espíritu es el desarrollo armónico de nuestras fuerzas, y esta cultura

es la única que puede hacernos buenos, felices y sanos. Ella nos enseña cómo debe obrar cada cual según sus aptitudes; ella nos enseña a conocer nuestras fuerzas y debilidades, ejercitándolas o corrigiéndolas, y ella, fatalmente, nos hace subordinar, sin destruirlas, la imaginación de la infancia y la voluntad de la juventud a la inteligencia y el discernimiento de la edad madura. Esta es, pues, en higiene mental, la parte que directamente habla con la sólida madurez en la edad viril.

La voluntad y el sentimiento, y, por consiguiente, la alegría y la tristeza, dependen del punto de vista desde el cual contemplamos el mundo y nos contemplamos a nosotros mismos. Este punto de vista se determina por la cultura de nuestro espíritu. Cada cual encuentra en sí mismo o consuelo o desaliento; cada cual lleva consigo o el paraíso o el infierno. Si nuestra mente está límpida, límpido se nos aperecerá cuanto nos rodea. Nuestras ideas influyen soberanamente sobre nuestro humor, e igualmente obran sobre nuestro bienestar.

Una convicción fuerte y razonada por el discernimiento se convierte en el individuo que la posee, como una parte integrante de su persona. Para el hombre fatigado es un apoyo; un sedante para el que sufre, y un escudo para el que se encuentra satisfecho. Representaos al mundo en su conjunto y en su encadenamiento, y os tranquilizaréis; no perdáis de vista el objetivo final, y los males pasajeros os parecerán más leves y soportables. No solicitéis los aplausos de los hombres, y os

será fácil prescindir de ellos.

El egoísta es más sensible que nadie a los ataques de la adversidad, porque permanece encerrado en un círculo estrechísimo, su egoísmo es su propio verdugo. Es necesario, pues, ensanchar el círculo de nuestros sentimientos y de nuestras ideas, entrever horizontes más dilatados. Es preciso comprender que la vida no es un regalo de los dioses, sino más bien una misión que hemos de desempeñar, y que si nos confiere derechos, también nos impone deberes.

Puesto que la causa principal de un estado enfermizo es la atención exagerada que se presta a todo lo concerniente al cuerpo, resulta que el mejor remedio que se puede oponer a ese mal consiste en las altas concepciones del espíritu, que le apartan de las preocupaciones materiales. Da lástima ver a esos hombres que se ocupan de una manera minuciosa e incesante de su existencia física, sin darse cuenta de que la minan lentamente con su continua inquietud. Esas gentes se mueren por demasiadas ganas de vivir. Y ¿por qué? Pues porque les falta la cultura del espíritu, que es la única capaz de hacer que el hombre domine esa debilidad, dando libre carrera a la mejor parte de su ser, y confiándole un poder real sobre la materia.

No hablemos ya de los memorables ejemplos que nos suministra el estoicismo, pues en ellos vemos más bien el efecto de la voluntad del individuo que de la doctrina. Y ¿quién ha colmado la medida de la existencia otorgada al hombre sobre la tierra, sino los espíritus elevados, consagrados con ardor a las ideas más sublimes, desde Pitágoras hasta Goethe? Contemplar serenamente el conjunto de las cosas es una condición necesaria de la salud, y sólo la inteligencia de la mano del discernimiento puede dar al hombre esta serenidad indispensable. El gran pensador que más profundamente ha penetrado en el fondo del alma, y que por su contemplación serena ha sabido prolongar su vida, ha dicho lo siguiente: “La serenidad no puede pecar por exceso, porque siempre está del lado del bien; la tristeza, al contrario, puede pecar por exceso, porque está del lado del mal.”

La felicidad no es más que una idea y, por lo mismo, no puede residir sino en el espíritu. Y creed que esto no es un sencillo juego de palabras, sino una verdad (de las muchas que hay y debemos encontrar en el camino) profundamente meditada. Y lo confirman todos los que han podido comparar el sentimiento de un bienestar puramente material con los goces inefables del discernimiento.

El resultado más importante de una acertada cultura intelectual es el CONOCIMIENTO DE SÍ MISMO. Tal es el sentido de la célebre inscripción del templo de Delfos. Todo ser humano posee una suma determinada de fuerzas que se mueven en un círculo trazado de antemano, en un estadio entrevidas físicas. La salud, la tranquilidad y el bienestar consisten en el justo equilibrio de esas fuerzas.

El egoísmo es un agente destructor del equilibrio de esas fuerzas bienhechoras. El egoísta podrá, por su inteligencia o su audacia, realizar con éxito sus especulaciones mercantiles, amasar una fortuna, pero no conseguirá esa paz interior, esa satisfacción saludable y ese placer que sólo pueden proporcionar una conciencia límpida y una mente iluminada por la luz de una idealidad elevada y generosa.

Siempre estamos a tiempo de abrir el espíritu a las ideas nobles y generosas, de quitarnos las vendas que cubren nuestros ojos, de rasgar el velo que amortaja nuestro corazón; en una palabra, de iluminar el espíritu.

Temperamentos y pasiones.

Incompletas serían nuestras observaciones si no hablásemos, aunque sea someramente, de los temperamentos y de las pasiones. Los temperamentos difícilmente pueden templarse, y en cuantos a las pasiones, mucho se ha hablado de ellas, puesto que siempre nos están dominando. A lo sumo no existen más de dos temperamentos, pero con modificaciones infinitas: el temperamento activo y el temperamento pasivo.

Hipócrates, el venerable autor del libro Del régimen, y asimismo Lavater, Zimmermann y otros, admiten igualmente dicha clasificación.

Así como el carácter representa la suma de las fuerzas de la voluntad en el individuo, así también el temperamento es la resultante de las inclinaciones naturales. La inclinación sirve de materia a la voluntad.

Si la voluntad domina la inclinación, ésta se transforma en carácter.

Si la inclinación domina la voluntad, la inclinación pasa a ser pasión.

El temperamento es, pues, la fuente de las pasiones, y como son dos las especies generales de temperamento, también pueden clasificarse en dos grupos todas las pasiones, comprendiendo bajo este mismo nombre las diversas emociones y afectos morales.

Los temperamentos sanguíneo y bilioso designan lo que llamamos temperamento activo; el linfático y el flemático constituyen el temperamento pasivo.

No es cierto, como muy a menudo se dice, que los temperamentos inertes, perezosos y pasivos se dejan fácilmente amoldar por la filosofía práctica. La inercia es la fuerza mayor que se encuentra en la Naturaleza, y se vence más difícilmente que la vivacidad.

La higiene mental tiene por base el sometimiento de las fuerzas físicas y morales a la voluntad, pero esa sujeción consiste en saber dirigir esas fuerzas, más no en detener su movimiento. Lo más importante consiste en determinar la exacta medida del desarrollo señalado al individuo, medida que debe aplicarse sin excederse de sus límites; de lo contrario, sería en perjuicio de la salud. Todo hombre, según su temperamento, necesita excitarse o calmarse. La indiferencia sería la muerte.

Combatimos fuertemente la preocupación de aquellos seudomoralistas que quieren ahogar toda pasión en su misma cuna. Esa cuna es la inclinación; sin inclinación no hay interés, y sin interés no hay vida. Los antiguos, por una bella ficción, hicieron nacer las Musas del recuerdo, y el recuerdo es el hijo del Amor. Antes que la sabiduría pueda trazar un sendero a la inclinación, ésta es necesario que exista.

El amor y el odio: he aquí los elementos más profundos de la vida. No se trata ahora de poner en claro si el odio es un amor oculto. Para nuestro propósito nos basta

comprender que ambas manifestaciones de personalidad son necesarias para nuestra existencia. En general, las pasiones son fuerzas. El valor no se adquiere con demostraciones filosóficas: para excitarlo basta a veces un simple movimiento de indignación. Jamás deben desdeñarse las fuerzas naturales, y mucho menos destruirlas; al contrario, es preciso estudiarlas, exaltarlas y reglarlas. ¿No habla Lessing, el filósofo sosegado, de la pasión que se tiene por la verdad? ¿No es la pasión un entusiasmo? Y ¿No es asimismo el entusiasmo la llama que alimenta la vida del hombre?

Se me puede objetar, sin duda, que toda pasión gasta y consume lentamente al hombre; que ciertos insectos se conservan durante muchos años debajo la capa de la segunda metamorfosis; que la marmota vive meses y meses sumida en un dulce sueño, y que el sapo vive dichoso encerrado en el corazón de una piedra, a veces durante muchos años. Pero yo contestaré que esto no es vivir, y que el hombre no es un sapo.

Además, aun cuando las pasiones no fuesen tan útiles como pretendemos, siempre servirían para combatirse unas a otras. La reflexión, por sí sola, no basta para anonadar una afección muy arraigada, todo lo más conseguirá calmarla. En cambio, una inclinación violenta puede ser el contrapeso de otra; así el orgullo y el amor, la amistad y la indignación, la risa y la cólera, se neutralizan reciprocamente. La naturaleza misma, que nos instruye con sus sabias lecciones, dirige al hombre por medio de sus inclinaciones. Una alegría brusca, excita y agota; una alegría habitual, mantiene el bienestar; la primera obra como un remedio estimulante, y la segunda como un remedio tónico.

Idénticas observaciones pueden hacerse respecto de la cólera y de la indignación. La llama voraz de la cólera obra de una manera perjudicial sobre el organismo; la chispa de la indignación produce a veces efectos saludables. La cólera es un arrebató grosero que nos rebaja al nivel de la causa que lo ha provocado; cuando nos irritamos, nuestro adversario ha conseguido su objeto: hemos caído en su poder. La indignación es un movimiento moral, una pasión noble, que nos pone muy por encima de los objetos bajos y groseros, haciendo que nos apartemos con asco de su miserable presencia. La indignación es una cólera sosegada y muda.

Platón llamaba "fiebres morales" a las pasiones. En efecto, las pasiones obran sobre el alma como las fiebres propiamente dichas obran sobre el cuerpo físico, constituyéndose en crisis que curan los males más inveterados y purifican todo el organismo.

La utilidad que se atribuye a las afecciones reconocidas por malas, con mayor razón se ha de atribuir también a las buenas y legítimas.

Permítasenos añadir solamente que, entre todos los afectos del corazón, la esperanza es la que más anima y, por lo mismo, la más importante para el cultivo de la higiene mental.

La esperanza es una especie de presentimiento celeste, una parte delicadísima de nuestro "yo" un "yo" encantador que no se deja nunca anonadar.

No queremos, sin embargo, se nos tenga por apologistas de las pasiones; añadiremos, pues, que los efectos favorables que les hemos atribuido, únicamente se producen en cuanto no traspasan ciertos grados, esto es, mientras son activas; éstas, al salirse de los límites de la moderación, se tornan pasivas. Y solamente es activo lo que está sujeto a la razón humana, pues fuera de ese discernimiento, el hombre no puede ejercer libremente su actividad. Todo lo que se encuentra sometido al dominio

exclusivo de los sentidos, es esencialmente pasivo, porque en este caso el hombre sucumbe bajo la presión brutal de la Naturaleza. A nosotros toca el contener las pasiones dentro de sus justos límites con el uso necesario y vital de la sabiduría práctica.

Una emoción es vivificadora mientras se mantiene dentro de los límites de la admiración; en cuanto se cambia en piedad, nos rebaja y debilita.

Una cólera violenta no es activa, cual creen algunos. El hombre encolerizado sufre en la porción mejor de su ser. En su grado más alto, la cólera se hace pasiva, hasta en sus manifestaciones. Por paradójica que parezca semejante opinión, sostenemos que las pasiones violentas son un signo de debilidad. Atraen comúnmente la desgracia, la cual abate en el hombre su verdadera fuerza, que es el espíritu. El niño llora y patalea, mientras que el hombre grave reflexiona con calma y obra conforme los dictados de su razón.

Las pasiones suaves dilatan y embellecen el horizonte de la existencia; excitan sin fatigar, calientan sin consumir, y transforman gradualmente la llama que arde en cada corazón en una luz quieta y fecundante. Asimismo las pasiones suaves son indicio de la verdadera fuerza, la que jamás abdica su imperio.

Los medios de combatir los temperamentos y las pasiones son tres: el hábito, la razón y las pasiones mismas. Habituar a lo que es justo, constituye la quinta esencia de la moral más elevada, y es al propio tiempo un ejercicio soberano para la higiene mental. La razón no obra en el instante mismo en que estalla la pasión, pero su influencia es grande en el hombre adoctrinado por sus lecciones, pues fija la dirección y desarrollo que han de tomar los efectos del ánimo. A verdadera calma no se encuentra en la inmovilidad absoluta, sino en el equilibrio de los movimientos.

Ya hemos explicado antes cómo las pasiones se amortiguan las unas por medio de las otras; y ahora añadimos que también se excitan mutuamente. Haced vibrar en el individuo la cuerda de la pasión que mejor corresponda a su disposición actual, y veréis como poco a poco las cuerdas de las demás pasiones vibrarán al unísono, y el instrumento entero se pondrá en el diapason conveniente. Entonces se producirá la armonía, que es la vida misma, porque la vida no es el silencio.

New Age.

Una Nueva Era alborea en nuestra sociedad. Muchos saludan jubilosos el relevo de los viejos paradigmas y se adhieren entusiastas a esa ola imparable que amenaza con barrer la esclerosis de unos comportamientos sociales trasnochados y sin más enjundia que la tradición (esa madre de tantos vivos institucionalizados) e imponer patrones de conducta anticonvencionales que aportan, cuando menos, la frescura de lo nuevo.

¿Puede tratarse de otra moda de fuerte impacto, como lo fueron los hippies en los sesenta, o, tal vez, de una pose social con camuflaje de filosofía, condenada a perderse a la vuelta de la esquina de este siglo? Para muchos, desde luego, sí. Para otros, no.

Me explicaré: Toda moda se asienta en dos premisas incuestionables: de un lado, el irresistible atractivo que la mente humana siente por la variedad y el cambio, ese impulso misterioso que nos lleva a abandonar el interés por lo compartido para volcarlo en lo nuevo, en busca de la diferencia. De otra parte, paradójicamente, el espíritu de rebaño, aún plenamente vigente en muchas naturalezas, hace que el individuo propenda a la imitación del líder, acaso en un intento de parecerse a él.

Son dos razones poderosas que, a mi juicio, explican convincentemente la adhesión al movimiento de tantos ejemplares de esa inmensa fauna de especímenes miméticos que dan colorido y ambiente, pero nada más.

Me refiero a esos que compran pirámides, usan pachuli, visten amplias camisas indias, se enrolan entre los seguidores de los gurús de moda, presumen de facultades psíquicas, coquetean con la kundalini, dividen al cincuenta por ciento su entusiasmo por el más allá y su desprecio por el más acá, renacen, consumen vorazmente toda suerte de técnicas mentales, tragándolas sin digerir, utilizan su supuesta aversión a competir para enmascarar su incompetencia o su falta de talento y, en el paroxismo de la confusión mental, no tienen muy claro si preferirían vérselas con un espíritu desencarnado o con un extraterrestre de Ganimedes. Por eso consultan constantemente el Tarot.

Dejémosles a un lado porque no representan nada. Son consumidores de modas, amantes de lo trivial atraídos por el magnetismo de la Nueva Era, pero sin peso específico para profundizar en ella. Constituyen la cola del cometa, siempre, no lo olvidemos, de mayores dimensiones que éste.

Ero hay también un núcleo consistente de personas lúcidas y responsables que, lideradas por pensadores y científicos de vanguardia de distintas disciplinas, se enfrentan con valor, humildad y sensatez a los gravísimos problemas y contradicciones que afligen a nuestro maltratado planeta y sus espúreos habitantes. Su esfuerzo se dirige a rescatar las esencias de la condición humana y, consecuentemente, a reestructurar la jerarquía de valores, dando preferencia a lo espiritual sobre lo material, al ser sobre el tener, a lo global sobre lo individual, a la cooperación sobre la competencia, a la calidad sobre la cantidad, al desprendimiento sobre el egoísmo.

A la implantación social de estos valores se le denomina Nueva Era, y su gran metáfora es la ecología, que representa la íntima interconexión de todas las cosas vivas, no solamente a nivel orgánico o funcional, sino también como parte esencial de un todo. Se trata, como puede verse, de un estado de conciencia, de una actitud vital, de un refinamiento de la sensibilidad que nada tiene que ver con modas superficiales ni poses intelectuales. Por el contrario, estas últimas han contribuido a degenerar el concepto hasta dotarle en algunas partes, incluida su propia cuna californiana, de un matiz peyorativo.

Es interesante resaltar que aunque los nuevos valores están presentes en todas las grandes religiones, éstas tienen poca vigencia en la Nueva Era, porque la mayoría tienden a excluirse mutuamente y son herederas de una tradición de maniqueísmo e hipocresía que ha desvirtuado su mensaje, a la vez que les ha hecho víctimas del

dirigismo de sus respectivas iglesias. El individuo de la Nueva Era se complace en aceptar la responsabilidad y el protagonismo de su propia vida, sorteando con determinación todos los "ismos" y patronazgos que se ven a sí mismos como algo separado y exclusivo, y por tanto, nada "ecológicos". Trata de establecer línea directa con lo divino, evitando intermediarios que, por otra parte, siempre han preferido concentrar sus esfuerzos en lo más simple, débiles o inadvertidos.

La universalidad, el desapego, la cooperación, la espiritualidad, el cuidado del cuerpo, la tolerancia, la trascendencia y el empeño en el desarrollo del potencial humano son los valores más en boga en la Nueva Era.

El materialismo, el racionalismo, el consumo desmedido, el egoísmo, el cainismo, la codicia, la ira, la gula, la envidia y todos los pecados capitales que han llevado nuestra sociedad donde se encuentra. La falta de respeto por la vida, por la naturaleza, por los animales, el clasismo, el racismo, la manipulación, y la larga lista que se podría hacer de las miserias humanas, constituyen las lacras del pasado que no tienen cabida en los nuevos tiempos.

Entrar en la Nueva Era es realizar un viaje de lo individual a lo cósmico, de la ignorancia a la sabiduría, de la oscuridad a la luz, de lo particular a lo global. Es transitar por un túnel vertiginoso donde la naturaleza, el hombre y Dios no son ya tres elementos básicos del universo, sino que se experimentan como una masa indiferenciada de conciencia cósmica.

¿Una moda pasajera? Ya se ve que no. Más bien, la nueva mística de lo cotidiano.

El servicio.

El camino hacia la Luz y el servicio a la humanidad es el secreto de una vida auténtica. El significado de una vida verdadera es servicio y sacrificio. La vida está creada para el servicio y no para el egoísmo.

Cumple tus deberes bien, sinceramente. Tus privilegios vendrán sin pedirlos y sin esperarlos.

Mantén tu vida para el servicio de otros. Cuanta más energía pongas en elevar y servir a otros, más fluirá la energía divina hacia ti. El cáncer de la individualidad se disolverá.

El servicio desinteresado purifica

¿Cuál es el objeto del servicio? ¿Por qué servir a los pobres y en definitiva a la humanidad que sufre? ¿Por qué servir a la sociedad? Por medio del servicio purificas tu corazón. El egoísmo, el odio, los celos y las ideas de superioridad desaparecen. Se desarrolla humildad, amor puro, compasión, tolerancia y misericordia.

El sentido de separación es aniquilado. Se erradica el egoísmo y se consigue una amplia perspectiva de la vida. Comienzas a sentir unidad en la vida. Desarrollas un gran corazón con una perspectiva amplia y generosa. Poco a poco alcanzas el conocimiento del Ser. Te das cuenta del "Uno en todo" y el "todo en Uno". Sientes una alegría sin límites.

El primer paso en la senda de la espiritualidad es el servicio desinteresado a la humanidad. El servicio desinteresado es la consigna en el camino hacia la Luz. El servicio desinteresado a la Humanidad prepara al aspirante para la consecución de la conciencia cósmica o la vida de unidad con el Ser de Luz. Al principio, los aspirantes deberían dirigir toda su atención hacia la eliminación del egoísmo a través del servicio desinteresado prolongado.

Desarrolla el corazón y limpia la mente inferior a través del servicio desinteresado y la caridad. Purifica tu corazón a través del servicio desinteresado y humilde a los pobres y afligidos, y haz de tu corazón una residencia adecuada para que la Luz entre en él.

El servicio desinteresado por sí solo puede purificar tu corazón y llenarlo con virtudes divinas. Sólo los puros de corazón pueden ver la Luz.

Oportunidades para el servicio desinteresado

El mundo eres tú mismo. Por lo tanto, ama a todos, sirve a todos, sé amable con todos. Ve la Luz en los pobres, en los humildes, en los pisoteados, en los oprimidos.

Hazte un sirviente de la humanidad. Éste es el secreto para alcanzar la realización en la Tierra, ésta es la verdad con minúsculas que logras encontrar en este plano.

Desarrolla un corazón comprensivo. Ayuda a tus hermanos menores en el camino espiritual. Levántales. Ilumina su camino. No esperes que sean perfectos. Se caritativo sin más, todos llevan luz en su interior, tu misma luz, puede brillar más o menos, pero es la misma chispa divina. La mayoría de ellos lo hacen lo mejor que pueden, lo mismo que tú. Crecerás ayudándoles.

Finalmente, piensa por ti mismo, utiliza tu energía, tu educación, tu intelecto, tu riqueza, tu fortaleza o cualquier cosa que poseas, para la mejora de los que están en una posición humilde en la vida y para la humanidad en general.

Ningún servicio es inferior

Ningún servicio es superior o inferior. En una maquina, es tan esencial para su funcionamiento la clavija o el muelle más pequeño, como la rueda dentada más grande.

El que ha comprendido el verdadero significado de la vida tomará cualquier trabajo como actividad que acerca a la Luz. En su visión no existe el trabajo inferior o poco importante. Todo trabajo de servicio hacia los demás acerca al objetivo.

Cómo servir

No pierdas ninguna oportunidad de ayudar y servir a otros.

Utiliza cada minuto para servir a otros en la mejor forma posible. No esperes nada cuando sirvas a un hombre o entregues un regalo. Agradécele el darte la buena oportunidad de servirle.

El servicio a la humanidad no deben ser actos meramente mecánicos. Debe hacerse con aptitud devocional. Sirve a los demás con el sentimiento de que la Luz vive en todo. El mundo es una manifestación de Dios, el servicio a sus criaturas es la mejor forma de acercarse a él.

Cuando sirvas, recuerda que trabajas para la Luz. Realiza cada acto con la certeza de que la Luz vive en ti. Pronto crecerás espiritualmente. Pronto verás transmutada tu luz interior.

Examina siempre a fondo tus motivos. Elimina los motivos egoístas. Recuerda que Dios es el motor interior que te impulsa a la acción. Tú eres sólo su instrumento. A causa del egoísmo, uno piensa que él es el que hace todo, y por ello se ata.

Trabaja con la consciencia de ser impulsado por la voluntad Cósmica y tendrás mayor fortaleza y menor vanidad. El trabajo no te atará. Es a través de la Luz que está dentro de ti por lo que eres capaz de trabajar. Siente esto en cada momento de tu vida. Actúa como un administrador, no como un propietario. Así no estarás atado porque no existirá "lo mío".

Estate absorto en el trabajo. Entrega todo tu corazón, mente y alma. No te preocupes por los resultados. No pienses en el éxito o en el fracaso. No pienses en el pasado. Ten confianza completa. Práctica la confianza en ti mismo. Sé alegre siempre. Se atrevido y valiente. Estás destinado a tener éxito en cualquier empresa. Éste es el secreto del éxito. Trabaja de una forma sistemática y metódica. Sé ardiente en el servicio. También sé constante en el servicio. Sin esfuerzo no hay ganancia.

Trabaja sin apego

Es extremadamente difícil hacer servicio realmente desinteresado. Mucha gente asciende a la plataforma pública bajo la apariencia de trabajadores desinteresados, pero sólo se sirven a sí mismos, ¿No es eso muy triste? Las acciones deberían realizarse sin apego, sin la sensación de estar haciéndolas para la pureza propia y personal.

Realiza el trabajo sólo para Dios, abandonando incluso el apego a pensar: "Para que Dios esté contento." Debes estar preparado para abandonar el trabajo en cualquier momento, por muy interesante que sea y por mucho que te guste. Cuando la voz

interna del alma te mande dejarlo, debes renunciar a él inmediatamente. El trabajo a cualquier trabajo te ata.

La cosa es sencilla, solo debes tener estos ideales; servir al pobre, al enfermo, elevar a los deprimidos, guiar a los ciegos, llevar consuelo a los afligidos, alegrar a los que sufren, amar a tu prójimo como a tu propio ser, proteger a los animales.

Y muchas más cosas que seguro que sabrás reconocer.

Ojalá que todos brillemos como globos de Luz en este nacimiento.

La miopía de la comunicación.

Antes de opinar o decir cualquier cosa, debo llamar la atención sobre un hecho: Todo es falso. Incluido este mensaje. El lenguaje humano es imperfecto e impreciso, luego cualquier idea expresada mediante él es, por fuerza, errónea.

Este es un concepto que no resulta novedoso en absoluto. Todos nos hemos visto en situaciones en que "no sé cómo explicarlo" "Es como si...". En ocasiones lo atribuimos a deficiencias propias en el manejo de la herramienta que es el lenguaje. En los pocos momentos que nos percatamos de la propia deficiencia del mismo, lo vemos como algo anecdótico: la dificultad de una traducción o la inducción a error de una polisimia. Descartamos la importancia que tiene esa deficiencia.

Y su importancia es sustancial, dado que el lenguaje es el eje central de la Humanidad.

Para verlo con claridad, es necesario analizar la importancia del lenguaje en nuestra vida cotidiana: Está claro: para comunicarnos con los demás. Pero también para que los demás se comuniquen con nosotros. Y no es necesario contactar con nadie. Cuando ves la televisión, escuchas la radio o un disco, cuando lees, estás haciendo uso del lenguaje.

Pero además, el pensamiento consciente se elabora mediante lenguaje. Y aquí es donde comienza la sucesión de errores, puesto que hemos de adaptar un ente ilimitado y libre, como es el pensamiento, a una herramienta finita y reglada.

El primer ejemplo se ve en la expresión de los sentimientos. Todos sabemos lo difícil que es expresarlos. Es un hecho antiguo y el arte surge precisamente como intento de

vencer esa dificultad. Rimas, ritmos, acordes, sonidos, colores, formas... buscan provocar una sensación para el que las palabras no son suficientes.

Otro caso clásico es el de la descripción de la realidad. Sabemos que una imagen vale más que mil palabras. Al igual que imagen, podríamos decir un sonido o cualquier otra sensación captable con nuestros sentidos.

Otro problema añadido es la inclusión de los demás elementos de comunicación: Transmisor, transmisor y receptor.

La importancia del receptor en la comunicación, es enorme. Todos alteramos nuestro lenguaje en función del que recibe el mismo. Así, no hablaremos del mismo modo a un colega profesional, a un allegado o a un encuentro casual. Tampoco dará lo mismo si nos dirigimos a uno varios receptores.

El transmisor influirá también, puesto que no da igual si el medio de transmisión del lenguaje es oral, visual, escrito.

Y por último, el transmisor se verá enormemente condicionado en su lenguaje por infinitos factores: cultura, estado de ánimo, influencias recientes...

La imprecisión se extiende a todo tipo de lenguaje, puesto que no hemos de pensar sólo en las palabras. El lenguaje visual, gestual, se halla también condicionado por los mismos factores.

¿Y el lenguaje matemático?

Esa es la solución que vieron los diseñadores de los proyectos Pionero y Voyager. Junto a mensajes de saludo en cincuenta idiomas, se diseñaron formas de comunicación matemática que fuera precisa y universal. Se basaban en que constantes universales, como la letra pi (π), dada por la relación entre una circunferencia y su diámetro, debían ser reconocibles por seres inteligentes. La Pioneer 10 mandaba un mensaje de saludo, nuestra situación en el espacio y establecía nuestro nivel de inteligencia mostrando que conocíamos el átomo. Posteriormente se han enviado mensajes más ambiciosos, pretendiendo "enseñar" el idioma matemático partiendo de constantes físicas y matemáticas "confiando" en que el ser inteligente se adapte rápidamente a nuestra cultura.

La intención es obvia: pasar por encima de las dificultades de la comunicación humana, intentando conseguir un sistema de comunicación sin esas deficiencias.

El problema, empero, sigue igual. Continúa dependiendo del receptor para que el mensaje cobre sentido. De hecho la paleoastronomía pretende ver mensajes semejantes a los que hemos enviado al espacio en muchos restos de civilizaciones antiguas: desde los megalitos de Stonehenge a los pictogramas mayas pasando por todo tipo de relaciones matemáticas entre las construcciones primitivas. El mensaje, de existir, sigue estando oculto a nosotros como sin duda lo estaría el nuestro de encontrar una inteligencia que lo recibiera.

Pero bueno. Esto no era más que un inciso para demostrar que las matemáticas no nos pueden ayudar en nuestro problema. Por otro lado, la capacidad de expresión humana con el lenguaje matemático es, como mínimo, más limitada que las demás.

¿Cuál es, pues, la causa de la imperfección del lenguaje humano? Se podrían mencionar muchas pero la fundamental es el ahorro, tratar de englobar conceptos distintos en un solo término por la dificultad que conlleva manejar un lenguaje cuasinfinito.

El resultado es que los conceptos, las ideas, quedan inexorablemente encajonadas en la palabra o expresión que lo define, quedando en ocasiones amputadas algunas de sus connotaciones y en otras adquiriendo algunas impropias de ella.

La mejor manera de verlo es mediante los colores. Tenemos unas palabras limitadas para definir los colores. Sin embargo existen infinitud de ellos, puesto que cada matiz es un color distinto. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, pudiendo, aprovechando la paradoja de Zenon, elaborar infinitos colores.

¿Cuál es el color azul? Todos tenemos en la mente un azul. Si digo Turquesa, tendremos otro color. Si digo azul marino, uno más. Si digo cyan, o zafiro o celeste elaboraremos distintos tonos de azul.

¿Y si digo blanco? Ah, entonces ya no hay dudas ¿verdad? Sólo hay un blanco. Y sin embargo el pueblo esquimal tiene más de trescientas palabras para el color blanco...

Del mismo modo podemos coger una palabra como "AMAR". Y veamos qué conceptos contiene: Amor conyugal, enamoramiento pasional, amor filial, amor paternal, amor hacia uno mismo, amor a todos, amor sacrificado, amor egoísta, amor temporal, amor eterno... Podemos darle tantos matices como queramos.

Y pasamos a otra palabra que identificamos con conceptos distintos pero cercanos: GUSTAR.

Hemos definido dos escalones. Pero ahora acudimos a Zenon y pensamos. ¿Y entre estos dos conceptos, no debería haber uno identificable con su propio nombre? Y le pondríamos una palabra. Y luego pensaríamos ¿Y entre este término medio y AMAR, no habrá otro término medio?... Y así seguiríamos infinitamente.

Pero no lo hacemos y es sensato puesto que el coste de añadir otra palabra puede no ser rentable para el matiz que precisa.

El problema que nos da la deficiencia del lenguaje es cuando el pensamiento humano pasa a depender de él. Si somos incapaces de manejar nuestras ideas o conceptos sin las palabras que las delimiten, estaremos perdiendo tal cantidad de matices que la adición de los errores proporciona un resultado absolutamente distinto al original mental.

Piensa en un recuerdo agradable. Nárralo. Ahora no lo narres. Cierra los ojos. Siéntelo. Esfuérzate por sentir lo que sentías. Huele lo que olías, oye lo que oías. ¿Se asemejan ambos recuerdos?

Es un hecho antropológico el que el ser humano elabora herramientas para facilitarle la labor, pero es un hecho constatado que la dependencia excesiva en las herramientas malforma el elemento al que la herramienta pretendía ayudar.

La mente que descansa en herramientas como el lenguaje, las matemáticas, las esquematizaciones o resúmenes sin emplearlas exclusivamente como un instrumento

más, quedará confinada al límite más próximo de todas ellas y jamás alcanzará su propio potencial.

Seamos también conscientes de que todo aquello que aprehendamos proveniente del o a través del lenguaje esta borroso, impreciso y confuso y que su empleo debe estar supeditado a la relativización.

Todo es incorrecto. Incluida esta afirmación.

La consciencia y el conocimiento propio.

El yo está entretejido con la consciencia, y ésta es la puerta de entrada a la realidad. En estado impuro, la consciencia extingue la luz; en estado puro, la irradia.

Desde el punto de vista de la mente humana, qué triste es que las ilusiones hayan de ser destrozadas. Pero nosotros consideramos mucho más prudente y mucho menos doloroso destrozarse esas ilusiones mediante el diestro uso del discernimiento espiritual, a que dichas ilusiones sean quebradas por la ley superior cuando ésta le devuelva a la puerta de cada hombre las energías negativas que él ha enviado.

El anhelo de entablar amistad con Dios y con el hombre

Viajemos por la noche de la razón humana. Atravesando la maleza de una tierra salvaje, ¡de repente aparece una luz! Es una luz situada en la cima de un monte, Vagamente, entre la niebla, percibimos un viejo castillo. Y el débil rayo de luz de la ventana es un resplandeciente filamento de esperanza.

Allí hay alguien, alguien que nos recibirá. Nos acercamos con cautela. Pero al aproximarnos, el corazón, previéndolo una cálida recepción, se regocija. Sí, grande es la esperanza que el corazón alberga por escuchar la palabra "amigo".

Llegamos así a la *regla de oro*: "Todo cuanto queráis que os hagan los hombres, hacédselo también vosotros a ellos". Al usar las energías de Dios, (utilizaremos el termino Dios para referirnos al Ser Universal, sin tener ninguna trascendencia religiosa concreta) o al abusar de ellas, atraemos una cadena de afinidades que une muchas de nuestras vidas pasadas con la presente.

Algunas veces las madejas del reconocimiento aparecen en un momentáneo hilo de contacto. Las almas entran en contacto con lo amargo y lo dulce de la experiencia pasajera cuando un toque hace tiempo olvidado provoca que cobre vida una relación humana. Si pones este motivo a contraluz frente a la ventana del castillo, comprenderás cómo los hombres buscan el pasado con el anhelo de ser aceptados, de entablar amistades y de sentir que pertenecen a algo.

Unidad material y espiritual

Hazte las siguientes preguntas: ¿Crea el Creador eterno sin la esperanza de que Su creación alcance la unidad espiritual? ¿Debería la unidad ser sólo espiritual o debería ser tanto espiritual como material?

Cuando tienes conocimiento de la llama de la vida que arde dentro de tu alma, percibes tanto las cualidades naturales de la vida como las sobrenaturales. Lo natural puede adquirir propiedades sobrenaturales o inusuales, en tanto que lo sobrenatural puede parecer natural.

Independientemente de lo que la otra persona pueda llegar a hacerte, nunca hay excusa que justifique el hecho de devolver a esa persona, con la misma moneda, un acto de maldad. Ello no excluye la posibilidad de que el individuo, con la dignidad de su ser, evite subordinarse a la necesidad humana. Por lo tanto, por reverencia al resplandor de divinidad que se encuentra en el alma, los hombres pueden extender el bálsamo del perdón a todos con quienes se encuentren, sin por ello convertirse en víctimas de energías perversas. De esta manera podemos construir la nobleza de carácter a imitación del Ser Divino.

Liberación de estados de ánimo agobiantes

Que todos aprendan, pues, que hay que amar por igual a amigos y enemigos. Algunas veces los amigos son más peligrosos que los enemigos, porque los enemigos sabemos que lo son, pero a los amigos sólo los conocemos como tales, aunque puede que sus pensamientos de crítica y control sean casi audibles. Muchas veces los hilos del egoísmo, tejidos por debajo de la superficie de la conciencia, motivan a los individuos a intentar controlar ilícitamente las vidas de los demás.

Cuando alguien busca consejo, éste se puede ofrecer con impunidad. Cuando se ofrece el consejo sin que haya sido solicitado, con frecuencia se convierte en una responsabilidad kármica. Y cuando es despreciado, el invisible choque de una mente contra otra crea karma para ambas partes.

Hay veces en que la turbulencia y la tensión presente entre las personas le dejan a uno con una sensación deprimente en el estómago, debido a que toda discordia establece una interferencia con el patrón de energía/luz que pasa por el plexo solar. El primer paso para lograr la integración sana con la presencia divina es eliminar la tensión de los cuatro cuerpos inferiores: del cuerpo físico, del cuerpo de los deseos, del cuerpo mental y del cuerpo de la memoria.

Los años pasan, y también pasan las vidas. Los asuntos humanos son, con frecuencia, un embrollo. Pero la mejor manera de desenredarse uno mismo, y de

desenredar las energías de los patrones kármicos que regresan hasta nosotros para su solución, es conservar la sensación de estar unido al Ser de Luz y a todos sus hijos e hijas. El simple hecho de tener problemas con alguien no quiere decir que esos problemas deban continuar. Permite que tus experiencias le enseñen al alma oprimida a liberarse de los estados de ánimo agobiantes.

La ira es un peligro para el alma

Cuando los hombres se burlan de los principios y violan aquellos que son básicos en la vida, esto puede, legítimamente, provocar indignación en otros. Existe la ira justa, pero ésta tiene que ver con principios y no con personas.

Uno nunca debería dirigir su ira hacia otra persona. Cual nubarrón que oculta el Sol, las oscuras nubes de la ira ocultan el sol del alma.

Si una persona se acuesta sintiéndose injustamente colérica con alguien, la funda astral, conocida por *ka*, puede salir de esa persona cargada de ira y la puede dirigir contra la confiada víctima. Incluso sin que uno sea consciente de ello, la ira que no hemos controlado puede ser un instrumento provocador de desgracias o incluso de muerte súbita para nuestro prójimo.

Mientras una persona duerme la mente subconsciente asume el control y, entonces, el fantasmal *ka*, que no está bajo el gobierno de la mente consciente y con capacidad de discernimiento, se dedica a realizar los deseos desenfrenados. Cuando la persona se despierta por la mañana, no conserva recuerdo alguno de las fechorías de su *ka*. Sin embargo, será kármicamente responsable del daño que su subconsciente haya inflingido a un enemigo o a una víctima inocente.

Por lo tanto, antes de que se ponga el Sol y te acuestes, es importante hacer las paces con el Ser de Luz y con el hombre en todos los niveles de conciencia.

Abre la puerta de la alegría y la realidad

Cuando los hombres se atavían con la vestidura de la avaricia y del egoísmo, se cubren de absurdas idiosincrasias. Cuando moldean sus vidas con caprichos en lugar de con la geometría de la ley cósmica, cuando imaginan que Dios es por completo impersonal y que no siente interés personal por ellos o por su destino, le cierran la puerta a la alegría y a la realidad.

Para quien está comenzando a comprender que él mismo es un componente del Ser de Luz, el mundo es una nova. La aurora de cada día le reanima. El mundo renace a su alrededor. Su cansada alma se deshace de fantasías y frustraciones. Al fin, abre los ojos y contempla la realidad.

Desde el principio de los tiempos hasta el final, Dios ha enviado y enviará maestros servidores para que enseñen a Sus hijos a seguir los caminos de la automaestría que les conducirán a reunirse con Él. El Ser de Luz procura que todos Sus hijos sean elevados gradual y permanentemente a la visión del yo que revela la totalidad del hombre divino, el Yo real.

¿Que es la consciencia?

¿Es el mecanismo biológico que nos da cuerpo como seres individuales?

¿El que nos define como ser, distinto, a los "otros"?

Durante mucho tiempo se ha considerado que la vida psíquica sólo tenía lugar en la esfera consciente del hombre y que aquellos procesos que no se actualizaban en la conciencia carecían de existencia. Si se admite esta afirmación nos encontraremos con que nos es imposible comprender una serie de fenómenos que diariamente observamos. Así, por ejemplo, ¿cómo nos explicaremos que un joven de catorce años se dedique a robar dinero a pesar de la educación familiar y contra todo punto de vista lógico? El muchacho sabe que no debe robar (consciencia) que el persistir en su conducta le traerá complicaciones e incluso severos castigos, pero a pesar de todo, roba. Algo le impulsa desde su interior a realizar estas acciones.

Es la exteriorización de lo inconsciente.

Vemos pues, que en el inconsciente tiene lugar un proceso psíquico muy complicado que se manifiesta a través de una conducta extraviada. Si preguntáramos a este muchacho por qué sigue robando, seguramente sería incapaz de darnos ninguna respuesta.

El acontecer psíquico inconsciente no actúa solamente en casos excepcionales, sino que influye en toda nuestra vida consciente con fenómenos de los que no podemos dar razón. En todos los casos tienen lugar muchos más acontecimientos en la vida inconsciente que en la propia esfera consciente.

Sólo una parte pequeña de lo que nos sucede se manifiesta con claridad consciente; la mayor parte permanece oculto aunque influye decisivamente en nuestra vida y la condiciona terrible y fatalmente.

Analizando estas razones, nos damos cuenta, de que debemos ejercitar la consciencia lo máximo posible.

Para comprender los innumerables problemas que tiene cada uno de nosotros, ¿no es esencial que haya conocimiento propio (consciencia)?

Esa percepción alerta respecto de uno mismo es una de las cosas más difíciles que hay; no significa aislamiento, un retirarse del mundo. Obviamente, es esencial que nos conozcamos, pero ello no implica que hayamos de separarnos de nuestras relaciones. Sería, por cierto, un error pensar que uno puede conocerse a sí mismo de una manera significativa, completa, plena, mediante el aislamiento, la exclusión, o acudiendo a algún psicólogo o a algún sacerdote, o que puede aprender conocimiento propio por medio de un libro.

El conocimiento propio es un proceso, no es un fin en sí mismo, y para conocernos

debemos estar atentos a nosotros mismos en la acción, la cual es relación. Uno se descubre a sí mismo, no en el aislamiento, no en el retiro, sino en la relación: relación con la sociedad, con nuestra esposa, nuestro marido, nuestro hermano; relación con la humanidad.

La transformación del mundo resulta de la transformación de uno mismo, porque uno mismo es producto y parte del proceso total de la existencia. Sin conocer lo que somos, no hay base para el recto pensar ni puede haber transformación alguna.

El conocimiento propio es el descubrimiento, de instante en instante, de las modalidades del "yo", de sus intenciones y de su actividad, sus pensamientos y apetitos. Jamás puede existir "su experiencia" y "mi experiencia"; la expresión misma "mi experiencia" indica ignorancia, demuestra que uno acepta la ilusión.

Y en ella aflora... la inconsciencia.

La consciencia.

Me gustaría empezar a hablar de la consciencia haciendo una pregunta muy simple: ¿Quién eres? Es esta una pregunta habitual o, al menos, no infrecuente. La respuesta a esta pregunta revelaría muchas cosas sobre el individuo: Así, muchos nos responderán dándonos su nombre y apellidos. Es lo más normal y, sin embargo, no ha respondido a nuestra pregunta; nos ha revelado tan sólo con qué nombre se le conoce. Otros nos hablarán de su carrera. Hay personas que en un santiamén son capaces de relatarte su currículum y su carrera. En este caso seguimos sin saber quién es. Incluso en ambientes más familiares puede que nos hagan una sucinta lista de sus intimidades: personalidad, sueños, pensamientos...

Hay respuestas menos habituales, pero sí más científicas. Algunos biólogos serían capaces de asociar a una persona con un mapa genético, con una impresión retinal, dactilar... con muchas características ineludiblemente propias e irrepetibles. Al menos, en la naturaleza.

Y sin embargo esa respuesta es insatisfactoria. Si yo soy mi mapa genético, impresión dactilar y demás características físicas, cuando fallezca, mi cadáver ¿soy yo? Realmente lo dudo. Personalmente no sé si estaré en uno u otro sitio tras ese momento (aunque estoy seguro que lo descubriré más tarde o más temprano; espero que tarde) pero estoy convencido que mi ser, quién soy, no es ese montón de carne y, sin embargo, tiene mi mapa genético y demás características identificativas.

¿Quién soy realmente? Me viene a la mente la definición irrefutable que da Dios a Moisés: "Yo soy el que soy".

Y me apropio de ella. Y extraigo lo más importante: YO SOY. Soy consciente de que soy, existo. Y esa consciencia define mi ser.

II

Hemos concluido que nuestro ser es nuestra consciencia. De modo que todo intento que hagamos por incrementar nuestro ser debe pasar por incrementar nuestra consciencia.

Y ahí encontramos el primer problema. ¿Cómo incrementar nuestra consciencia? Bien. Sin duda es lo que se pretende en estos escritos y cada uno aportará su opinión, pero independientemente de que queramos dirigir nuestra consciencia en uno u otro sentido, lo primero que hemos de hacer es fortalecerla disminuyendo el grado de inconsciencia.

Porque ese es un hecho que me alarma. Si lo que define el ser es esa consciencia que piensa, siente y existe y no el trozo de carne que realiza acciones o pensamientos programados como un piloto automático... ¿No deberíamos hacer lo posible para que esa consciencia estuviera siempre presente? Observo sin embargo que la existencia de muchos seres humanos consiste precisamente en reducir el grado de consciencia y alcanzar el automatismo. El riesgo de que el inconsciente entre en áreas de la consciencia está continuamente presente. Y no creamos que porque pensamos o razonamos somos conscientes. Del mismo modo podemos pensar o razonar de modo automático.

Fíjate en el entorno que te rodea. Pero ahora fíjate bien. Los colores, las formas. Los olores, los sonidos, las sensaciones... Tu consciencia pasa el día adormecida. ¿Eres capaz de decir cuántos botones tiene la camisa que llevas puesta? ¿Y los últimos diez libros que has leído? Bueno, quizá pensemos que eso entra en la capacidad de observación y no tanto en las capacidades de la mente, pero cada instante se producen un número de experiencias sensoriales casi infinito. ¿Sientes algo? Probablemente no. Y sin embargo la ropa que llevas toca en miles de puntos de tu piel. ¿No los notas? Del mismo modo en tu mente se están produciendo infinitos procesos. ¿Acaso estas palabras no están compuestas de letras, acaso el reconocimiento de cada una no es un recuerdo instantáneo, acaso esos recuerdos no asocian otros? ¿Y esos otros más? ¿Y no estás procesando cada reacción sensorial de tu organismo?

Y al igual que preguntaba del mundo material ¿Eres consciente de todo ello? En todo el día, ¿Has sido consciente del universo que te rodeaba y del que habita en tu mente, o has sido un mero receptor de reacciones químicas perfectamente clasificables y emisor de respuestas preprogramadas? Hoy... ¿Has sido consciente? ¿Cuánto tiempo? ¿Y ayer?

El tiempo se acaba.

El día en que adquiriste la conciencia se creó un Dios. Un ser que afirma: YO SOY. Cree en él. Adórale. Tenle presente, porque cuando desaparece, dejas de existir. Aunque tu corazón lata. Aunque tu cerebro razone.

Sé consciente.

Sé.

Las creencias.

Desde hace ya tiempo, cuando algún amigo, conocido o saludado me pregunta por mis creencias religiosas, le manifiesto que no soy creyente; eso no significa que sienta ningún tipo de animadversión o rechazo hacia las personas que si lo son, ni siquiera una actitud beligerante asoma por mi mente cuando converso con alguno de ellos.

No ser creyente debe significar simplemente eso... no creer en ninguna doctrina impuesta que nos llevará teóricamente a la salvación eterna. Cada cual puede y debe pensar, sentir o creer lo que le venga en gana y estar dispuesto, además, a cambiar de idea si la razón o el sentimiento le inducen a ello.

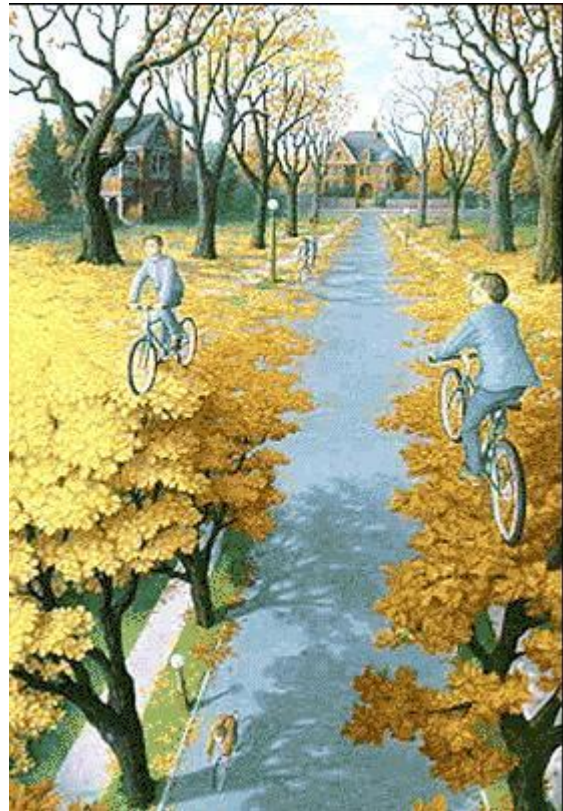
Lo que si me inspira desprecio y repulsión es el fanatismo, la intolerancia y, sobre todo, aquellos que tratan de imponer su creencia a los demás, ya sea por la violencia o mediante la manipulación.

¿Qué verdad encontraremos en doctrinas y religiones que aplican castigos desmedidos por el solo hecho de no llevar cubierto el cabello femenino? O la ley del talión: "ojo por ojo, diente por diente".

Cuando los dogmas se convierten en cadenas, solo cabe una cosa... romperlas.

Cuando las doctrinas son una carga para seguir progresando hay que deshacerse de ellas.

No hay una sola creencia que pueda servir a toda una colectividad, la única creencia que deberíamos seguir, si es que hay que hacerlo, es... la nuestra. Y esa debe ser regida por el conocimiento, el amor y el discernimiento.



Las creencias religiosas.

A los ojos de medio mundo, históricamente, un ateo ha sido la mayor aberración que puede haber. Se toleran más o menos el resto de religiones; incluso las que distan mucho de la personal, puesto que a fin de cuentas comparten un sentimiento: son religiosos.

A mí me intriga la causa antropológica de las religiones. Puedo llegar a entender que una persona en su contemplación personal del mundo alcance cierta sensación de reverencia ante la realidad que descubre y que llegue a formar un conjunto de creencias personales, indemostrables, en las que cree firmemente sin más prueba que su propia sensación de que es la verdad. Pero no consigo encontrar sentido a la creencia colectiva. Podríamos hacer un razonamiento histórico: dos personas que han elaborado esas creencias indemostrables, al contrastarlas, encontrarán muchos elementos comunes; a fin de cuentas la realidad que ambos viven, en medioambiente y cultura, es semejante. La sorpresa de esas dos personas sería enorme. Si tú crees en esto y yo también, entonces debe ser verdad. Dejarán a un lado las diferencias menores y agregarán a personas que tienen sentimientos semejantes hasta formar un sistema y una institución: una religión. No pretendo en este momento analizar las incongruencias de cada religión, sino hacer una llamada de atención ante lo que es la colectivización ideológica religiosa.

Opino que el carácter del ser humano como animal social es innegable. El hombre busca compulsivamente rodearse de semejantes, estar con la masa. Las creencias religiosas han aprovechado esa circunstancia de un modo significativo. Las religiones no se apoyan en dogmas, ritos o reflexiones; las religiones se sustentan en la masa. Y hemos de destacar que, siendo casi todo el mundo individualmente más o menos sensato, la masa es siempre irracional.

Lo más parecido a las creencias personales son las interpretaciones "propias" de religiones establecidas. Incluso de vez en cuando, alguien adquiere sus propias creencias, que no tienen nada que ver con ninguna religión sistemática. Esos individuos han sido históricamente eliminados de raíz. La herejía, la blasfemia, atentan contra la irracionalidad de la masa amenazando el sistema que sostienen.

Me llama la atención cómo los sistemas de creencias inciden en reunir a sus seguidores de modo conjunto. El calor de la multitud acalla la capacidad de pensar.

También es revelador contemplar cómo las religiones se apresuran a escribir y "guiar" las páginas en blanco que son los niños como si la posibilidad de que una nueva y libre impresión del mundo amenazara la existencia del sistema.

Porque así es: Un sistema, cualquier sistema (un gobierno, una religión, un sindicato...) es un ente en sí mismo. Existe; vive. Y la prioridad de cualquier ente vivo es prolongar su existencia. La prioridad de un gobierno no es gobernar, ni la de una religión sostener sus dogmas, ni la de un sindicato proteger a sus trabajadores. La prioridad es perdurar en el tiempo. Así, un gobierno sacrificará cuantos organismos sean necesarios para seguir en el poder. Un sindicato hará "la vista gorda" ante ciertas situaciones si de este modo puede acrecentar su influencia y perdurabilidad. Una religión sacrificará dogmas, fieles, principios, para conseguir los medios que le hagan perdurar.

Y cualquier ente vivo intentará eliminar los elementos que amenacen su existencia.

Jamás discutiré las creencias de alguien que me hable de ellas desde su individualidad. Jamás escucharé las del que me hable en nombre de la masa.

La paz.

La mente humana se ve incesantemente agitada por la fuerza de los deseos. A más deseos, más desasosiego, más insatisfacción y menos paz. A menos deseos, mayor quietud mental.

El hombre vive un momento en el que aún cree que satisfaciendo sus deseos se acerca a la felicidad, cuando la verdad es que cada deseo satisfecho genera emociones nuevas que mantienen la mente en un estado de efervescencia permanente y confieren, en la química social, un grado de inflamabilidad peligroso.

Ahora que truenan graves amenazas sobre la estabilidad de los pueblos, estos recuerdan a santa Bárbara y surge el anhelo colectivo por la paz, a través de la guerra.

Son pocos, sin embargo, los que van más allá del voluntarismo y comprenden que la paz hay que conquistarla primero en uno mismo. La paz social está aún muy lejana y sólo se producirá cuando el corazón de los hombres se sosiegue en el equilibrio de sus pasiones.

La paz es algo más que ausencia de guerra. Es una experiencia individual en la que la conciencia se sitúa en el centro de sí misma tras trascender las tempestades de la mente. Es el ojo del huracán.

No es suficiente gritar en las calles ni llevar pegatinas para detener la ley inexorable del karma, o la relación causa-efecto. Todo buen pacifista debe comprender claramente que la causa última que arrastra a los hombres al conflicto, al enfrentamiento y, finalmente, a la guerra es el egoísmo y sus secuelas, la intolerancia, el orgullo y la ambición.

La paz social, hoy, es una utopía. No lo es, sin embargo, la paz individual, como no lo ha sido nunca. A lo largo del proceso de evolución de la humanidad ha habido hombres y mujeres que han logrado situar su conciencia en ese ojo del huracán de las pasiones humanas. En nuestra cultura se les conoce como santos, vocablo derivado, en última instancia, del sánscrito *Shanti*, que quiere decir paz. Fueron hombres que lograron la paz y a quienes las bárbaras acciones de sus contemporáneos no lograron encender.

En nuestros días, la dinámica de los acontecimientos ha desbordado todo control y nos arrastra vertiginosamente. El ominoso fragor de la cascada retumba cada vez más cercano.

Es, pues, el momento de que los amantes de la paz miren hacia adentro y descubran que esta vive en sus corazones y no en las calles.

No debe ser el terror a los horrores de la guerra la fuerza que mueva el ánimo de los pacifistas, sino la constatación y el deseo de compartir una experiencia interior que ellos ya poseen.

Este camino que lleva al ojo del huracán implica el control de la mente y los sentidos y no se puede improvisar. Requiere tiempo y un método. Por eso, a quien de veras le interesa la paz, le ha de interesar igualmente su Yo interior.

La excitación de los sentidos estimula la actividad mental, interrumpe la armonía interior y crea una situación incontrolada. Cuando la mente vibra a alta frecuencia, la fuerza de cualquier deseo se multiplica y se manifiesta de modo violento. En otras palabras, se torna una agresión que, a su vez, estimula los mecanismos de autodefensa de otros individuos, produciéndose en conflicto y la fricción.

Por medio de una fuerte disuasión externa, este proceso puede reprimirse temporalmente, pero nunca evitarse. Puede no haber violencia física, pero las tremendas vibraciones de la violencia interna contenida, son suficientes para emponzoñar la atmósfera y alejar cualquier posibilidad de paz. No serán los policías ni los soldados quienes garanticen definitivamente la paz del mundo, sino que ésta será alcanzada por el hombre a través de la autodisciplina y la meditación; porque la auténtica paz es armonía interior, un estado natural de felicidad.

Del mismo modo que el resplandor de la luna es un reflejo de la luz del sol, la paz externa es solamente un reflejo de la paz interna. Para que un árbol crezca es preciso alimentar su raíz. No tiene objeto mojar, una a una, todas sus hojas. Del mismo modo, si queremos extender la paz en el mundo de nada servirá crear un orden artificial externo, sino que se impone establecerla primero en las mismas raíces del individuo. No hay que olvidar que la semilla que hoy sembraremos, será el fruto que mañana recojamos.

Cuando los hombres seamos capaces de poner orden en nuestro interior, habrá automáticamente orden en la sociedad. La paz hay que conquistarla dentro, no fuera. Los verdaderos enemigos de la paz son las pasiones, la cólera, la avaricia, la ambición, los deseos y los celos que empujan constantemente al hombre a acciones violentas, cegándole a toda razón.

Quien disciplina sus sentimientos y los acalla a través de la meditación en el silencio, encuentra automáticamente la paz. Lejos de todo deseo egoísta, la paz reside en lo más profundo del corazón. Para sentirla basta detenerse un momento, cerrar los ojos,

relajar el cuerpo, dejar que la respiración se produzca de un modo fácil, suave, rítmico y hacer que la mente busque, sin esfuerzo, el silencio interior para que instantáneamente se produzca un estado de serenidad y de calma, de alegría y de paz.

Progresivamente, la conciencia se ensancha, desborda límites del cuerpo y se extiende por todo hasta hacerse infinita. Entonces desaparece la sensación de que uno es su cuerpo; el tiempo y el espacio se desvanecen y todo cuanto existe es la existencia misma, la paz más absoluta.

Por supuesto que hay que trabajar y contribuir al desarrollo de la sociedad. La diferencia está en hacerlo con una mente en calma o con el desasosiego y la inquietud de quien acumula tensiones y agresividad. Meditar cada día es hacer un esfuerzo más positivo por la paz del mundo que intercambiar superficiales formalismos o pronunciar nerviosos discursos de oculta intención egoísta. ¿Cómo puede alguien dar lo que no tiene? Así como una mente violenta irradia vibraciones de violencia que afectan negativamente a cuantos viven a su alrededor, la mente de un hombre que se zambulle diariamente en el océano de su paz interna, transmite vibraciones de armonía que elevan e inspiran a cuantos entran en contacto con él. No necesita hablar mucho para que todos se sientan penetrados por su paz.

La paz es un atributo divino. Es una cualidad del alma. No puede permanecer en las personas avariciosas. Llena el corazón puro, abandona a la persona pasional y huye de la gente egoísta. Es el ornamento de la persona sabia.

La paz es un estado de quietud. Consiste en estar libre de la perturbación, la ansiedad, la agitación, el descontrol, o la violencia. Es armonía, silencio, calma, reposo, descanso. Específicamente, significa la ausencia o el cese de la guerra.

La paz es el estado natural y feliz del hombre. Es su derecho de nacimiento. La guerra es su desgracia.

Todo el mundo desea la paz y la reclama. Pero ésta no llega fácilmente. E incluso, cuando lo hace, no dura mucho tiempo.

La morada de la paz

La paz no se halla en el corazón del hombre carnal. La paz no se halla en el corazón de los políticos, de los dictadores, de los reyes, ni de emperadores. La paz se halla en el corazón de los sabios, de los santos y de los hombres espirituales. Se encuentra en el corazón de un hombre sin deseos que haya controlado sus sentidos y su mente. La avaricia, la pasión, los celos, la envidia, la ira, el orgullo y el egoísmo son los enemigos

de la paz. Aniquila a estos enemigos con la espada del desapasionamiento, la discriminación y el desapego, y disfrutarás de una paz perpetua.

La paz no se halla en el dinero, las casas, ni las posesiones. La paz no habita en las cosas externas, sino dentro del alma.

El dinero no puede proporcionarte la paz. Puedes comprar muchas cosas, pero no puede comprarse la paz. Puedes comprar una cama grande y mullida, pero no puedes comprar el sueño placido que da la paz. Puedes comprar buenos alimentos, pero no puedes comprar el apetito. Puedes comprar buenos medicamentos, pero no puedes comprar la salud. Puedes comprar buenos libros, pero no puedes comprar la sabiduría.

Abstráete de los objetos externos. Medita y descansa en tu propia alma. Alcanzarás entonces la paz duradera.

Nada puede proporcionarte la paz sino tú mismo. Nada puede proporcionarte la paz sino la victoria sobre tu ser inferior, el triunfo sobre tus sentidos y tu mente, sobre tus deseos y tus anhelos. Si no tienes paz dentro de ti mismo, es inútil que la busques en los objetos y fuentes externas.

La paz interna

No puede disfrutarse de una seguridad perfecta y una paz plena en este mundo, pues éste es un plano relativo. Todos los objetos están condicionados por el tiempo y el espacio. Son perecederos. ¿Dónde puedes, entonces, buscar una seguridad plena y una paz perfecta? Puedes hallarla solamente en el Ser de Luz. Él es la encarnación de la paz. Él está más allá del tiempo y el espacio.

La paz verdadera y más profunda es independiente de las condiciones externas. La paz verdadera y perdurable es la quietud maravillosa del Alma Inmortal interna. Si puedes descansar en este océano de paz, todos los ruidos usuales del mundo difícilmente pueden afectar. Si penetras en el silencio o en la calma maravillosa de la paz divina, silenciando la mente bulliciosa, refrenando los pensamientos y abstrayendo los sentidos que tienden hacia el exterior, todos los ruidos molestos se desvanecerán. Ya puede haber coches pasando por la calle, niños gritando a voz en grito, trenes que pasen ante tu casa; ninguno de esos ruidos te molestará, sin embargo, lo más mínimo.

La paz es vital para el crecimiento

La paz es la posesión más necesaria de esta tierra. Es el mayor tesoro en todo el universo. La paz es el factor más importante e indispensable para todo crecimiento y desarrollo. Es en la tranquilidad y en la quietud de la noche, cuando la semilla surge lentamente del suelo. El capullo abre en la profundidad de las horas más silenciosas. Así también, en un estado de amor y paz, las personas evolucionan, crecen en sus respectivas culturas y desarrollan la civilización perfecta. En la paz y la calma se facilita la evolución espiritual.

La reforma individual y la transformación social

Refórmate a ti mismo y la sociedad se reformará por sí sola. Expulsa la mundanidad de tu corazón y el mundo cuidará de sí mismo. Expulsa al mundo de tu mente y el mundo estará en paz. Esa es la única solución. Esto no es pesimismo, sino un optimismo glorioso. No es escapismo, sino el único modo de afrontar la situación. Si cada hombre intentara trabajar por su propia salvación no habría nadie que creara los problemas. Si cada hombre se esforzase con todo su corazón y toda su alma en practicar la espiritualidad y en alcanzar la realización con la Luz, le quedaría muy poca inclinación y muy poco tiempo para ocasionar disputas.

El nombre.

Hace algunos años, mientras una fumata de humo blanco ascendía al cielo romano, el cardenal Wojtila, polaco, tomaba un nuevo nombre, Juan Pablo II, para designar así la dignidad de su nueva función papal. Este es sólo un ejemplo egregio entre otros muchos más cotidianos.

En un universo en constante mutación, el nombre y la forma van siempre íntimamente ligados y cuando esta cambia significativamente, aquel ha de hacerlo también. Si el proceso es tan lento que no da lugar a cambios apreciables a lo largo de una vida, el nombre suele permanecer, pero cuando las transformaciones modifican a ojos vistas las formas y la función, un nuevo nombre se impone. Así, la crisálida se convierte en mariposa y el renacuajo en rana.

La forma en el individuo no es sólo su apariencia física, sino, sobre todo, su estructura psicológica y el conjunto de sus convicciones, creencias y actitudes. Por lo regular no se producen en este campo cambios cataclísmicos y la lenta modificación ideológica individual va cabiendo en el mismo nombre, o casi. A lo sumo, Pepín se convierte en D. José (lo que no es poco significativo).

Pero cuando la conversión de unas formas o de unas convicciones en otras es súbita, y no gradual, dando lugar en poco tiempo a algo distinto, cambia también el modo de referirse a ello y designarlo. Baste recordar el bautismo de los negritos en Africa, o de los indios del Amazonas, para entender que esta práctica es común entre los conversos de cualquier religión. Se usa entre los guerrilleros, los artistas, los escritores... y tiene sus orígenes ¡cómo no! En la psicología hindú. Cuando uno decide adoptar una nueva actitud ante la vida, convertirse en una persona nueva, el cambio

de nombre es un extraordinario soporte psicológico, porque al ser designado por el nombre anterior se produce una identificación con la personalidad antigua, con aquello que uno ya no quiere ser, mientras que la nueva denominación establece una identidad viva con aquello que uno desea ser. Esta es la razón por la que, sin que ello conlleve en absoluto un cambio de fe religiosa, muchas personas que transforman seriamente sus actitudes ante la vida, se sienten inclinados a bautizar esa personalidad naciente de un modo distinto.

La vida laboral y el éxito profesional.

La vida laboral.

La vida profesional nos ocupa una gran parte de nuestra existencia.

Para algunas personas el trabajo es una obligación impuesta por la necesidad y un medio para obtener dinero con el que subvenir a sus necesidades.

Sin embargo, el trabajo podría ser algo enteramente distinto.

El trabajo ha de ser la expresión creativa del ser humano. Trabajar es expresar las capacidades que hay dentro, es un medio para ir desarrollando toda la inmensa capacidad que hay en las personas.

Cuando una persona expresa su capacidad, aquello que tiene como propio, aquello que, en cierta forma, le distingue de los demás, siente gran satisfacción porque se expresa a través de aquello. Así, el trabajo podría constituir un medio extraordinario de satisfacción y de crecimiento; al ser una expresión de uno mismo podría ser un medio de autorrealización.

El trabajo puede ser la expresión de la vocación acompañada de un espíritu de servicio, de utilidad a los demás. Así es una expresión de uno mismo que es útil y esa utilidad es la que es devuelta, la que se traduce, en un ingreso económico. Pero esto ha de ser el resultado de una expresión auténtica, no realizado como una compraventa, como un regateo.

Muchas personas tienen el problema de que no están desempeñando un trabajo que les satisfaga. Entonces trabajan de un modo forzado, sienten disgusto por el trabajo, porque en el fondo hacen su tarea pensando sólo en el dinero que necesitan para vivir o para pagar sus caprichos. Así nunca arreglarán su problema. Hasta que la persona no descubra su vocación auténtica, y encuentre lo mejor de sí mismo en lo que hace vivirá forzado.

El éxito profesional.

Muchas veces el trabajo se vive sólo como un instrumento para demostrar el propio valor, para conseguir un prestigio. Esto indica que la persona vive muy insatisfecha por dentro. Por lo demás, si una persona busca el prestigio a través del trabajo, se encontrará comprometida en una carrera sin final, porque siempre habrá una nueva cumbre de prestigio que escalar; y mientras tanto, la persona sentirá siempre colgada sobre sí la espada de Damocles de cualquier adversidad o dificultad que pueda dar al traste con todo lo conseguido en cuanto al prestigio.

El verdadero sentido del éxito profesional puede consistir en que la persona, a través de la labor que realice, esté expresándose profundamente y disfrutando de su trabajo. Es decir, que no se trate de un éxito de opinión, sino de la propia expresión. La trascendencia que la labor tenga respecto a los demás, en todo caso, ha de ser una consecuencia. Este éxito, diríamos social, no aporta ni un miligramo más de peso específico a la labor.

También, el verdadero éxito del trabajo dependerá de la eficacia real, de la utilidad efectiva que éste tenga para los demás. El trabajo puede ser un medio de servicio, un medio de crear algo que es útil a los demás y que, en cierto sentido, sólo yo puedo hacer de aquella manera óptima.

Cualquier otro sentido puede ser contraproducente porque se vuelve contra quien lo busca o lo tiene: la persona tendrá que velar en pie de guerra angustiosa para que no la aparten de la cumbre y, en lugar de ser el trabajo una afirmación, será una constante situación de lucha. Bien pueden confirmarlo aquellos que están luchando en este sentido de "competitividad" que tan malos resultados proporciona socialmente.

El anhelo espiritual.

El deseo de Más, por ser instintivo, es implacable e insaciable. No obstante, las personas suelen desear ciertas cosas aparte de la riqueza, del nivel social y del amor, y no todos los deseos

tienen raíces instintivas. Es posible que los deseos que no proceden de los instintos no sean tan universales ni tan implacables como el deseo de Más. No obstante, estos deseos pueden seguir siendo una fuerza potente en los asuntos humanos. Uno de los deseos más destacados entre los que no pertenecen a la categoría del deseo de Más es el anhelo espiritual

El anhelo espiritual recibe muchos nombres diferentes y se asocia a muchos símbolos, a muchas tradiciones y a muchos profetas. También podríamos llamarlo "deseo de trascendencia". Se ha dicho que es el deseo del alma de reunirse con su creador. Se ha dicho que es un anhelo de unidad, de plenitud o de comunión. Algunas veces adopta un aspecto más filosófico y secular, y es un deseo de conocer el significado último de la vida. A pocas personas les falta por completo el anhelo espiritual. ¿Cuántas sociedades completamente seculares, antiguas o modernas, conocen los antropólogos? Ninguna. Algunas personas modernas intentan rechazar el anhelo espiritual calificándolo de tonto o acientífico, o considerándolo de una mera creación de la química del cerebro; pero no por ello desaparece el anhelo. Se oculta, pero vuelve a aparecer en otro momento o bajo una forma diferente.

Cuando no se satisface el anhelo espiritual, la repetición inacabable de ir al trabajo para volver a casa, para poder comer, para poder dormir, para poder regresar al trabajo, para poder pagar el seguro de enfermedad, para poder pagar el gimnasio, para poder ir al médico, para que éste pueda curar nuestras enfermedades menos graves, para poder seguir trabajando, para poder comprar una casa mayor y un coche mejor y enviar a nuestros hijos a la universidad, para que ellos puedan tener un trabajo mejor, para que puedan volver a casa a comer y dormir, para que puedan volver al trabajo, y así sucesivamente, parece una danza macabra y maratoniana de la que sólo es posible escapar por la muerte. Podríamos llamar a esta situación problemática "hambre espiritual".

El hambre espiritual es una forma de sufrimiento muy real. La historia está llena de ejemplos de personas que han preferido sufrir graves dolores, la pérdida de su libertad personal o incluso la muerte al hambre espiritual. Consideremos, por ejemplo, el caso de los mártires y de los santos que no quisieron renunciar a sus creencias y prácticas espirituales, sin que les importasen las consecuencias. Los monjes y los místicos de muchas tradiciones religiosas han considerado tan doloroso el hambre espiritual que han renunciado alegremente a todos los placeres y comodidades para aliviarla.

El la mayoría de las sociedades preindustriales no se ha diferenciado la vida secular de la vida religiosa. Las ceremonias, las fiestas, las manifestaciones artísticas, las prácticas curativas, e incluso otras cuestiones menores como la cocina, las comidas y el aseo personal han cubierto necesidades seculares y espirituales simultáneamente. De este modo, las gentes preindustriales han podido nutrirse espiritualmente mientras se ocupaban de las cuestiones de la vida diaria. Cosa rara: a pesar de que las gentes preindustriales carecían de las comodidades físicas, de las libertades políticas, de la movilidad social y de los entretenimientos variados de que disfrutamos nosotros, podríamos considerarlas afortunadas, porque sus vidas diarias satisfacían sus anhelos espirituales.

Por desgracia, a pesar de que la mayoría de las personas modernas pueden estar bastante seguras de la necesidad de recibir una buena educación, de tener un buen empleo, buenas inversiones, un buen cónyuge, etc, la mayor parte de los intentos modernos de satisfacer el anhelo espiritual son confusos y ambivalentes, y las personas están poco convencidas de sus beneficios. Muchos cristianos adoran a Jesucristo sin estar seguros de si era o no hijo de Dios. Por otra parte, muchos

cristianos cultos suelen carecer de una comprensión de las doctrinas religiosas básicas, y éstas no les interesan demasiado. Las gentes de diversas religiones adoran a Dios (o a los dioses) a pesar de sus dudas sobre la naturaleza de Dios y sobre las intenciones de Dios para con la humanidad. La gente reza a pesar de sus dudas sobre la naturaleza y sobre la eficacia de la oración.

En los casos en los que sí coincide la vida secular moderna con la vida espiritual, ello suele deberse a que las personas esperan explotar los recursos divinos en beneficio de su búsqueda de Más. Por ejemplo, muchas personas relacionan principalmente la religión con la otra vida, suponiendo que Dios satisfará por fin sus deseos después de la muerte y que su satisfacción durará toda la eternidad. Muchas personas sólo rezan cuando están desesperadas o aterrorizadas, o cuando tienen una necesidad urgente de saber que la muerte no es definitiva. Hay pocos ateos a bordo de los aviones de pasajeros cuando éstos caen en picado.

Es perfectamente comprensible que las personas quieran creer en un dios poderoso y lleno de amor que las proteja de sus miedos y que les conceda sus deseos más queridos; pero el anhelo espiritual es más profundo y más complejo que todo eso. Aunque usted haya dejado de creer en un dios de ese tipo hace mucho tiempo, todavía puede sentir el anhelo espiritual. Podemos concebir el anhelo espiritual como el deseo de tener la certidumbre de que vivimos de la manera correcta; el deseo de tener la certidumbre de que nuestras vidas grises tienen un significado profundo y duradero; el deseo de saber que nuestros actos pequeños y anónimos de valor, de honradez y de abnegación contarán y serán recordados de algún modo; el deseo de saber por qué vivimos y qué debemos hacer con nuestras vidas; el deseo de encontrar en alguna parte, entre toda la arena de nuestros días, las pepitas de oro de la verdad eterna.

La búsqueda de Más suele volverse tan absorbente que quedan muy poco tiempo y energías libres para la meditación, la contemplación, la oración o el discernimiento. Nos absorbe tanta atención que nos queda muy poca para dedicarla a la veneración. Aun cuando quedan tiempo y atención disponibles para tales cosas, éstas están contaminadas con demasiada frecuencia por el deseo de Más. Nuestra cultura está establecida de tal modo que parece que el deseo de Más y el anhelo espiritual se contradicen mutuamente. Sentimos que nos encontramos ante un dilema. Podemos vivir con veneración a costa del éxito convencional, o podemos prosperar en un estado de hambre espiritual. Comprensiblemente, la mayoría de las personas optan por la segunda opción. Al fin y al cabo, el deseo de Más es instintivo.

El control del yo

Hemos tratado de colocar sobre el yo lo que podríamos denominar la llama dorada de la iluminación misma. Y, si bien hemos revelado una página, quedan aún volúmenes por escribir y por leer. No obstante, es pertinente que se haga un



resumen útil de una parte de lo que hemos presentado.

El regocijo que sentirá el hombre en torno a las leyes interiores de su propio ser aumentará en majestuosidad y poder cuando comprenda que el regalo del control está en sus manos. Muchos esperan a que las condiciones externas moldeen su vida, y reconocemos que es cierto en gran medida que las circunstancias externas controlan las vidas de los hombres.

Pero los hombres deben reconocer que las afinidades interiores del alma y las acumulaciones de buen y mal karma son los promotores de su destino. Por tanto, es esencial comprender al hombre interior para llegar a adquirir el control de la Tierra.

Controlar el mundo de uno tal como la Divinidad lo pretende no incluye el ejercer un control mortal sobre los demás. Como tampoco implica que los individuos deban sentirse afectados por todos los caprichos de los pensamientos y sentimientos mortales. Sin embargo, demasiados hijos de la Luz en la Tierra están sujetos, sin saberlo, al control de otros cuyos ideales y propósitos no son parte del plan divino, sino parte de su propio plan de dominación personal.

Control y dominación no son la misma cosa. Asumir el control quiere decir ser consciente del potencial cósmico que ha sido implantado dentro del yo como regalo del Dios vivo. Entonces uno comienza a manifestar en el mundo externo de la forma el hermoso patrón que Dios sostiene para cada hombre. Por otro lado, la dominación de la humanidad es la usurpación de su libre albedrío.

Uno de los mayores errores del hombre es no exteriorizar el plan Divino, primero en el mundo interior de la mente para después hacerlo en el mundo externo de la manifestación. Porque el plan divino está íntimamente ligado a las sutilezas del resplandor interior que posee el hombre interno del corazón. Cuando ese plan pasa por la turbia corriente de la mente subconsciente, llena como está de la mezcolanza de vanas imaginaciones, la mente exterior lo pierde temporalmente y no puede sino producir en el escenario de la vida la perdición de la ignorancia.

La purificación de la propia conciencia es, por tanto, un requisito vital tanto para el principiante como para el estudiante más avanzado en el Sendero que verdaderamente desee encontrar el camino de regreso al Ser Universal. El alado Yo Divino no puede volar cuando sus alas han sido recortadas por las vanidades humanas o por las limitaciones que el hombre se impone a sí mismo.

El hombre es verdaderamente un Dios en exilio, pero no tiene que seguir siéndolo. Puede purificar su mundo si acude al corazón de Dios, y puede invocar aquellos patrones de la llama cósmica.

Lo que ha promovido los sentimientos de culpa ha sido tanto el sentido de pecado como la involucreción en la iniquidad. Ambos hacen que los hombres se endeuden cada vez más, sencillamente porque no pagan las deudas en las que ya han incurrido.

Demasiados hijos de la Tierra que buscan la luz no entienden que ellos mismos han creado una pila de escombros; es más, no saben que nunca podrán terminar la hermosa obra del desarrollo del alma hasta que hayan comprometido sus energías con el proceso de la autipurificación.

Te has planteado la pregunta: ¿Debe un hombre purificar y desarrollar su alma simultáneamente, o debe completar su purificación antes de comenzar su desarrollo?

Amigos, lo primero es lo primero. La purificación es desarrollo, porque hasta para construir una casa hay que limpiar el terreno y prepararlo antes de poder echar los cimientos.

Uno de los problemas al que se enfrentan con frecuencia los estudiantes más avanzados es resultado de estudiar una gran cantidad de la ley espiritual. A menudo han estudiado con muchos instructores y organizaciones que enseñan verdades parciales pero eficaces. En ciertos momentos del camino, estos estudiantes se sienten empujados a dejar a un lado todo lo que han aprendido para captar el símbolo eterno de la progresión.

Hay que saber que aunque los nombres pueden ser diferentes, los procesos son los mismos. Reconocemos que , de un instructor a otro, varían las técnicas y verdades recomendadas e impartidas para la espiritualización, pero el individuo debería recordar siempre que lo que no cambia es la relación que tiene con su Presencia Divina.

Por lo tanto, sobre el estudiante recae la responsabilidad de extraer de las enseñanzas la aplicación eficaz que le permita beneficiarse al máximo. No exoneramos al instructor de la responsabilidad de presentar la enseñanza de la mejor manera posible, pero ¿cuál es esa mejor manera posible cuando uno trata con mentes que están en diversas etapas de progreso y que proceden de diferentes comienzos?

Entorpecidos por la semántica, algunos se pierden completamente y, al final, abandonan la búsqueda de la verdad. Esto es innecesario, porque incluso el estudiante más avanzado no entorpece su progreso al volver a examinar, a modo de revisión, los principios básicos de las leyes espirituales. Sencillamente, el que se domine un idioma no quiere decir que uno no pueda sacarle provecho a la revisión de los primeros libros o frases ya olvidadas.

Esa revisión con frecuencia revitaliza el proceso imaginativo y te permite captar una imagen interna de una multitud de temas. Cuando éstos se integran en tu ser, aumentan tu compendio de conocimientos que tan valioso resulta a la hora de vivir.

Las artes divinas no son diferentes de las humanas. Y preferimos pensar que vivir es en realidad un arte divino, aunque una enorme cantidad de seres humanos no le prestan atención a vivir dando la vida por sentada.

Demasiados seres humanos funcionan mecánicamente, repitiendo con regularidad cíclica sus aburridas rutinas, sin comprender nunca la oportunidad que tienen de alumbrar con la luz las tareas más sencillas y humildes. Cualquier cosa que hagas puede contribuir no sólo al desarrollo de tu propio ser y a un entendimiento diario de tu Yo Superior, sino que también puede brindarles un rayo de esperanza a aquéllos con quienes estás asociado.

La gracia, que no es tan orgullosa como para no convertirse en un niño en lo referente a cosas espirituales, como para no agacharse y así entrar por la estrecha y a veces baja puerta de los acontecimientos, se encontrará finalmente a los pies de la gracia infinita. Sin duda, un día, el amanecer de tu Yo Superior se convertirá en mediodía, y el cumplimiento de los ciclos del ser indicará el regreso a la realidad Cósmica.

El contacto interpersonal.

Por cuestiones sociales y religiosas, la civilización occidental ha reprimido durante siglos el contacto interpersonal. Abrazos demasiado intensos, caricias entre padres, hijos o amigos, han sido anatematizados como insalubres o, aún peor, pecaminosos. Sin embargo, modernas investigaciones han demostrado que tocarse no sólo es sano, sino imprescindible para la vida.

El primer sentido que desarrolla el ser humano, aun antes que el oído, es el tacto. En él se fundamenta nuestro sentido de relación con el mundo que nos rodea, ya que nos proporciona una información más profunda, rica e intensa sobre nuestro entorno.

Curiosamente, en nuestra sociedad es el menos utilizado a pesar de ser la forma de comunicación física más intensa de que disponemos. Y es que la cultura judeocristiana, con sus tabúes sobre el cuerpo y su rechazo del "pecaminoso" contacto físico, ha limitado algo tan simple como tocarse, hasta el punto de haber generado una sociedad neurótica, de individuos aislados, que registra las más altas tasas de suicidio y enfermedad mental en toda la historia de la humanidad.

Nuestro cuerpo posee más de cinco millones de receptores del tacto, de los cuales más de tres mil se encuentran en las manos. También tenemos, en la mayor parte de nuestros órganos, los llamados pioceptores, corpúsculos muy similares a los externos, que proporcionan información sobre las circunstancias de nuestro organismo (dilataciones intestinales, ocupación de las vías aéreas o inflamaciones en las vías urinarias, entre otros muchos). Además de la simple -que no es tan simple- información táctil, los tactorreceptores -que envían sus impulsos nerviosos a través de la médula- condicionan una serie de respuestas cerebrales que van desde la liberación de adrenalina, endofinas, calcitonina y otras muchas sustancias necesarias para el equilibrio del individuo, hasta la regulación de la tensión arterial, el flujo linfático o la contractilidad intestinal. Y mucho más.

El sentido del tacto y ese otro sentido primitivo que es el del olfato influyen poderosísimamente en nuestras relaciones interpersonales.

La importancia del tacto

El tacto es tan fundamental para la vida que el ser humano llega a padecer importantes trastornos físicos y mentales, pudiendo incluso morir si se ve privado de él. Las investigaciones de Stephan Rose en 1979 demostraron que los monos separados de sus madres desarrollaban no sólo agresividad y retraimiento, sino que eran mucho más sensibles a enfermedades generales e infecciones. Curiosamente, lo mismo se comprobó en niños criados en orfanatos, atendidos de forma masiva y con mínimo contacto afectivo, o en bebés que permanecían durante estancias prolongadas

en unidades de Cuidados Intensivos. Además, algunos experimentos de privación sensorial de la NASA demostraron la aparición de trastornos de personalidad muy precoces en los sujetos experimentales. Incluso mucho antes, en el siglo XIII, Federico II de Alemania condujo algunos experimentos similares cuando quiso saber qué idioma hablarían los niños que no hubieran tenido contacto con otros seres humanos. Y así, crió un grupo con nodrizas que les daban de comer pero que tenían prohibido tocarles y hablarles. Pues bien, todos los niños murieron antes de llegar a la edad en la que se aprende a hablar.

Las manifestaciones fundamentales de cariño son siempre táctiles. Desde el primer abrazo de la madre al recién nacido hasta el apretón de manos de los amigos o a la relación sexual, gratificante precisamente por constituir el máximo exponente de contacto corporal posible entre dos seres humanos (aparte del beso), el sentido del tacto está siempre presente en nuestras vidas, no sólo como un sistema de información y equilibrio físico-químico, sino también porque a través suyo se plantea el intercambio de feromonas.

Los tres niveles

El tacto funciona no sólo a nivel meramente físico, sino también bioquímico, especialmente feromonal y, de manera especial, a nivel energético.

La mera proximidad física de una persona querida ya nos aporta una sensación de bienestar, aunque esto no debemos atribuirlo sólo a la transmisión de las feromonas que segregan los neurorreceptores superficiales y la propia piel. De hecho, también el contacto físico es capaz de poner en marcha una serie de mecanismos de orden biológico elemental, fundamentados en la reacción general de adaptación -el famoso estrés- y en la producción de una serie de sustancias que favorecen el equilibrio orgánico, lo que desde la más remota antigüedad ha sido utilizado como un importante elemento del arte de curar.

La presión sobre la superficie de la piel produce una dilatación de los vasos superficiales, lo que disminuye la tensión arterial, aumenta el transporte de oxígeno a los tejidos -especialmente a los músculos-, mejora el drenaje linfático y eleva el nivel de endofinas en la sangre, rebajando los de cortisol y epinefrina, hormonas que tienen funciones relacionadas con la producción del estrés.

Por eso un masaje profundo refuerza el sistema inmunológico y estimula la función del vago, ese nervio tan importante en la regulación de las funciones "rutinarias" de nuestro organismo como la digestión, el ritmo respiratorio o la inhibición del latido cardiaco. Su estimulación en el curso de un masaje profundo mejora la secreción de insulina por el páncreas y, a través de ella, el mejor aprovechamiento de los hidratos de carbono de la alimentación; incluso facilita la función de nuestra gran fábrica de sustancias químicas y biológicas, que es el hígado.

A nivel energético

Pero no solamente el tacto es importante en los niveles físicos y hormonales. Las actuales investigaciones de la Medicina de la Nueva Era van descubriendo los mecanismos energéticos que se ponen en marcha con el sencillo hecho de tocarse. Para la teoría vibracional -y simplificando mucho-, la materia es una forma de energía que se interrelaciona. Es decir, que cuando la mano de una persona se acerca a la de otra, los niveles de energía sutil -no detectable con nuestros medios actuales- se

interpenetran, como ya sugirieron desde Paracelso a Mesmer, intercambiando energías entre ambos de una forma muy similar a la de dos campos magnéticos de alta densidad, con interesantes peculiaridades.

Es precisamente ese campo de energía que rodea y penetra los sistemas vivos lo que se conoce como cuerpo etérico y que actualmente se considera como un simple patrón energético de interferencia. De hecho, la diferencia entre la materia física y la etérica no es más que una cuestión de frecuencias y las energías de distintas frecuencias pueden coincidir en el mismo espacio físico sin que se produzcan interferencias destructivas entre ellas, como coexisten las de los diferentes canales de televisión, la radio y el radar, por no mencionar más que algunos ejemplos de la ensalada de frecuencias electromagnéticas que utiliza nuestra sofisticada sociedad actual.

Y por eso la matriz energética del cuerpo etérico se superpone a nuestra estructura física (no hay que olvidar que en el plano subatómico desaparece la distinción de la naturaleza física de la materia) y es posible que se produzca el intercambio de esas energías, que son independientes del tiempo y de la propia materia.

Investigaciones como las de Grad en la Universidad McGill de Montreal sobre el efecto real de los curanderos, confirmaron ese intercambio energético y el hecho de que no sólo se establecía en el espacio -de sanador a paciente- sino también en el tiempo, siendo el sanador capaz de prevenir la aparición de bocio en los animales con los que se experimentó.

En definitiva, una madre que abraza a su hijo o dos amantes físicamente próximos no sólo están recibiendo una compensación emocional, sino que también reequilibran su actividad feromónica, lo que se traduce, entre otras cosas en la mejoría física, bioquímica, hormonal y energética, mejorando el estado general de ambos. No en vano, la primera reacción instintiva de cualquier ser humano ante prácticamente cualquier situación intensa, se traduce en un abrazo o en un simple contacto con la mano, que transmite mejor que nada la emoción del momento.

La curación por medio del tacto, es decir, su imposición en determinadas partes del cuerpo para producir efectos curativos (tema que tocaremos próximamente), es tan antiguo como el ser humano y ha sido utilizado desde la más remota antigüedad. Hasta que en el siglo III de nuestra Era, la Iglesia Católica decidió que la era de los milagros había llegado a su fin y la curación táctil, que había sido una realidad integrada y efectiva en la vida precristiana y cristiana primitiva, fue oficialmente detenida, desaprobada y muy pronto dejó de practicarse. El cuerpo pasó a ser "sospechoso" y los contactos físicos de cualquier tipo se consideraron "pecaminosos".

Los masajes

Las terapias de contacto, la curación a través de ese sentido despreciado pero fundamental en nuestra vida de relación y en el equilibrio orgánico que traducimos por salud, están siendo cada día más reconocidas.

Pero no hace falta llegar a una sistematización. El simple hecho de tocarse, de abrazarse o de cogerse de la mano produce un estado de equilibrio físico y espiritual que mejora la calidad de vida de forma notable. Tanto es así que hace ya más de diez años viene practicándose en muchos países del mundo la simple "Terapia del abrazo" cuyas sesiones consisten, nada más y nada menos, que en abrazarse con el terapeuta y con las otras personas del grupo de sanación. Con ello se consigue un buen intercambio feromonal y la presión adecuada para lograr el equilibrio orgánico y la curación de gran número de problemas afectivos y psicológicos.

Otras culturas, en las que el hecho de tocarse no tiene connotaciones negativas, presentan índices de suicidios y enfermedades psicosomáticas notablemente más bajos que los nuestros.

Menos mal que los usos sociales van cambiando y vamos volviendo a aprender a tocarnos. Y eso que todavía nos queda por recorrer un largo camino hasta aceptar algo tan simple como que nos movemos en un espacio físico y estamos aquí para aprender en él, usando todas las herramientas y nuestros cinco sentidos físicos y alguno más.

Verdad y Sociedad

La existencia en este plano físico nos brinda la oportunidad de crecer en algunos aspectos en los que no podríamos evolucionar sino conviviéramos en ese entorno. Un ejemplo, es el de las relaciones sociales. Por más que pretendamos una existencia libre y pura, nunca lo conseguiremos por completo. La razón es evidente, una mentira universal nos envuelve: la mentira de las relaciones sociales.

Contra semejante presión exterior no tenemos más defensa que nuestro discernimiento, así y todo, nos veremos forzosamente obligados en participar en esta comedia en la cual deberemos formar parte unas veces como espectadores y otras como actores o comparsas. No nos está permitido salirnos del teatro, e incluso no es conveniente hacerlo, nuestro progreso y nuestra estancia aquí solo tendrá sentido y forma si participamos activamente y aprendemos las lecciones que hemos venido a experimentar.

O de grado o por fuerza hemos de someternos a esa ley que nos impone la sociedad. Sin embargo, no hemos de someternos voluntariamente a las exigencias y a los convencionalismos sin tomar nuestras precauciones. Encargarnos de un papel en la comedia, vestarnos y gesticular como actores, es una locura que tarde o temprano arruinará nuestra salud corporal y espiritual.

Sólo la verdad es moral; la mentira es inmoral (la moral interna no la que debemos observar con nuestros semejantes, ética). La verdad purifica; la mentira corrompe. La

sociedad insensata insiste en engañarse mutuamente. El continuo embuste que nos imponemos consume, como un veneno lento, todas las fuerzas vitales y hasta llegamos a encontrar cierta complacencia morbosa en alimentar con nuestra carne y nuestra sangre el gusano roedor que nos devora.

Casi nadie se atreve a ser quien es, a vivir su propia vida, y, no obstante, nuestra salud se funda en el desarrollo libre y espontáneo del individuo.

Los maestros y algunos filósofos han comprendido perfectamente cuál es la enfermedad de nuestros tiempos, y han indicado el remedio. Solamente la Verdad - han dicho- puede salvar al mundo. La Verdad debe permanecer siempre y en todo lugar con nosotros. La mentira es la causa de nuestra debilidad. Por el camino que va siguiendo nuestra historia reciente no encontrará más que oprobio y arrepentimiento, no conseguirá más que enervar y paralizar el discernimiento interior. Para levantarnos de nuestro abatimiento espiritual es preciso cobrar ánimo: tengamos el valor para no mentir a los demás ni engañarnos a nosotros mismos; tengamos fe y fuerza para ser "lo que somos" y si es preciso, adoptar las medidas para " ser lo que deberíamos ser".

En nuestra alma poseemos tesoros de imaginación y de sentimientos, no los dejemos sepultados y estériles.

Las herramientas universales.

En tiempos de confusión y duda, una de las estrategias más eficaces de actuación que podemos utilizar consiste en regresar a aquellos valores que la experiencia humana universal ha confirmado como indispensables instrumentos para el progreso individual del ser humano. Uno de esos puntos de referencia inexcusable es la comprensión y práctica de lo que en numerosas religiones se ha definido como virtudes.

Prácticamente todas las doctrinas religiosas han determinado como fundamental e imprescindible en el proceso espiritual de sus fieles, el hecho de vivir de acuerdo a la práctica de la virtud. Asimismo, cualquier filosofía laica, hace también inexcusable referencia a las virtudes como elementos básicos de la convivencia humana, y como las claves necesarias para el desarrollo de la cultura y civilización.

El deterioro que ha sufrido esta bellísima palabra ha alcanzado límites que rozan lo absurdo, y su profundo contenido de elementos morales, ha quedado sustituido por sucedáneos con tufillo a falsa moralina y que tienen que ver más con dogmas religiosos, o incluso con usos y costumbres sociales, que con un auténtico compromiso de conducta espiritual.

A continuación recordaremos, como ejercicio de autoconciencia, alguna de estas herramientas universales cuyo aprendizaje es más importante para conseguir progresar adecuadamente, lo haremos junto a una breve descripción de las mismas adaptadas a planteamientos actuales, pero respetuosos con su contenido espiritual más clásico y profundo, la esencia nunca se pierde, solo varía la fragancia.

ABANDONO: Virtud por la cual se alcanza la comprensión de que en realidad no hay ningún lugar a donde ir, ninguna pelea que ganar, ninguna meta que alcanzar, ni ninguna tarea que cumplir. Su aprendizaje requiere asumir la perplejidad que implica el empezar a percibir la vida desde la sencillez que es capaz de diferenciar qué es el HACER, qué es el ESTAR y qué es el SER.

ACCIÓN: La acción se refiere al hecho de no dejarse atrapar por el miedo a estar subordinado a los resultados y efectos de la misma. Se refiere asimismo a ser capaz de vivir la vida desde la perspectiva del protagonista que participa en el desarrollo de los acontecimientos, pero se desvincula de los resultados, ya que toda acción libre de objetivos es, en esencia, impecable. Cuanto más profunda se desee que sea la acción en el fondo, más ligera debe ser en la forma.

ALEGRÍA: Se trata de la capacidad de percibir la vida desde la perspectiva del privilegio y la celebración. Esta virtud posee una de las más fuertes capacidades de transformación, tanto propia como del entorno, y es el vehículo indispensable donde se manifiesta la inocencia. Es una herramienta utilísima frente a la importancia personal. Una de sus referencias es el sentido del humor.

CONCIENCIA: Se refiere a la capacidad de darse cuenta. Asimismo, se refiere al resultado de percibir el mundo y percibirse, con total transparencia y sin la distorsión de las creencias, opiniones, prejuicios, emociones, sentimientos, deseos, proyecciones, expectativas, o del propio ego. La conquista de esa transparencia se inicia a través de la desidentificación y el desapego.

CORAJE: Se trata de la capacidad de reencontrar la fuente de energía inagotable que nos hace posible iniciar o reiniciar una tarea, o levantarnos después de un revés de la vida, desde el convencimiento de que todo obstáculo es, por su propia naturaleza, salvable y necesario para el aprendizaje, y todo dolor, transitorio.

DESAPEGO: Esta virtud se refiere al hecho de vivir y comprender de un modo profundo y real que no poseemos nada ni a nadie, y que nada ni nadie nos posee. Un paso más se alcanza cuando por fin se comprende que, en realidad, no hay nada que esté en nuestras manos, y que no estamos en manos de nadie. Sólo a través del ejercicio del desapego se alcanza la percepción de lo que es importante y lo que no lo es. En el tránsito, se desarrolla fácilmente la capacidad de relativizar las cosas y los acontecimientos.

DISCERNIMIENTO: Herramienta básica que permite diferenciar lo esencial de lo accesorio, lo móvil de lo inmóvil, la luz de la sombra, lo que construye de lo que destruye, lo real de lo ilusorio y, en definitiva, lo que pertenece al SER de lo que pertenece al ego. Es la antesala de la percepción correcta.

ESPERANZA: Es la capacidad de percibir que todo lo creado tiende a un estado de perfección y que, por tanto, a pesar de que en determinados momentos el proceso se manifieste desde el caos, la confusión o incluso el dolor, el resultado último siempre se dirige hacia la plenitud.

GENEROSIDAD: Es la capacidad de percibir la abundancia desde la perspectiva de la alegría y el abandono. Su fuente es la inocencia y desde ella se alcanza la comprensión de lo suficiente, lo necesario y lo superfluo, así como también el sentido del orden oculto de creación y sus procesos de flujo.

HONRADEZ: Permite comprender y vivir la vida desde la perspectiva de que jamás se debe perseguir conscientemente un beneficio propio que signifique detrimento o perjuicio de nadie. El discernimiento, la responsabilidad y el respeto son sus compañeros.

HUMILDAD: Virtud por la cual se puede alcanzar el anonimato a partir de un proceso de dilución en la vida e identificación con la totalidad. Se acompaña habitualmente con el servicio y se identifica con la ausencia de importancia personal. Se alcanza sustrayendo lentamente al ego su protagonismo.

LIBERTAD: Siendo la libertad uno de los más altos logros, ésta sólo puede enfrentarse desde la perspectiva de la aspiración más sincera. A partir de este punto, sus códigos de acceso están marcados por la eliminación de la importancia personal, el desapego y la certeza de la no permanencia de todo lo existente. En lo que se refiere a los aspectos más inmediatos, las creencias representan para el ser humano las primeras y más fuertes cadenas, siendo precisamente las de índole espiritual las

más poderosas; por eso, sólo se puede acceder a la libertad desde la más absoluta sinceridad con uno mismo.

PACIENCIA: Es la virtud de valorar y comprender el factor correcto del tiempo y su capacidad de actuar de un modo preciso sobre las personas y las situaciones. Se alcanza a través de una observación desapasionada de los acontecimientos y está íntimamente relacionadas con el respeto. Permite conocer el momento exacto para cada acción y lograr que ésta sea altamente eficaz.

PERDÓN: Gracias a él, una persona es capaz de acometer el proceso de curarse una herida infligida por el curso de la vida, por otra persona o por uno mismo, tanto si esta herida fue real, es decir, producto de los desconocidos mecanismos de la vida, o imaginaria, fruto de cualquiera de las numerosas carencias y debilidades del ego.

RESPETO: Se trata de la virtud de comprender que toda vía de acceso a lo que es noble y puro, requiere un estado interior que debe emular aquello a lo que aspira. Sirve asimismo para alcanzar la comprensión de la unión indisoluble entre ética y estética.

RESPONSABILIDAD: Se trata de la toma de conciencia respecto a asumir, sin mérito ni culpas, el resultado de nuestras acciones sin involucrar en ellas a los demás. Es una de las vías de acceso a la libertad.

SENCILLEZ: Virtud por la cual una persona empieza a comprender el lenguaje oculto de la vida y se da cuenta de que cuanto más complejo es el ego, más sofisticadas son las creencias, y cuanto más fuerte es la demanda de experiencias y deseos, más apartada se encuentra la realidad. La sencillez es la vía más rápida para alcanzar el abandono.

SERVICIO: Se trata de la capacidad de subordinarse durante un tiempo determinado a un proceso beneficioso para el curso de la vida, o de instrumentalizarse en favor de una tarea que deba cumplirse. Si no se aplica junto a una suficiente capacidad de discernimiento, se acompaña de protagonismo o se carga de emotividad, puede transformarse en una servidumbre destructora. Se canaliza a través de la generosidad y el respeto.

SILENCIO: Se alcanza a través de la comprensión que nace cuando una persona se da cuenta de su capacidad de influencia en el entorno a través del poder distorsionador de la palabra que brota de la ignorancia y de la falta de conocimiento de

uno mismo. El silencio es el escenario imprescindible para que se produzca el encuentro con la claridad de percepción que conduce a lo real.

SINCERIDAD: Se trata de la capacidad de expresar, sin las interferencias del miedo, deseos y expectativas no manifestados, todo aquello que brota de la naturaleza real del individuo. Es la vía de acceso a la inocencia y una de las claves de la libertad.

SOBRIEDAD: Virtud por la cual una persona empieza a darse cuenta de cuáles son sus necesidades reales y que van, por tanto, alineadas a su bienestar y desarrolla, y cuáles son imaginarias y producto de los deseos inagotables que nacen de las carencias del ego y son por tanto perjudiciales. Desde la sobriedad, se alcanza la maestría en el manejo adecuado de los recursos, evitando tanto los excesos como las carencias.

SOLEDAZ: Consiste en comprender total y absolutamente que nacemos solos y morimos solos, y que durante el breve tránsito entre ambos acontecimientos, solos permanecemos.

TOLERANCIA: Se refiere a la comprensión de percibirse y percibir al resto de las criaturas como un producto de la evolución y, por ello, sometido a un proceso aún imperfecto. Esta visión da una correcta medida tanto de capacidades como de actitudes, y sitúa el nivel de exigencias sobre nosotros mismos y sobre los demás en una perspectiva más justa y lejos de las expectativas fantásticas con las que habitualmente funcionamos.

TRABAJO: Se define como la capacidad de producir frutos útiles para el desarrollo y evolución de la vida. Si va acompañado de una economía de energía y recursos, y se adorna con el anonimato, puede generar un efecto de autocreación y autorregulación susceptible de eliminar, durante el proceso, lo superfluo e inútil por un lado y, por otro, mostrarse eficaz para cualquier función, objetivo o medio.

La perseverancia.

Cuando aconsejamos resistir, no es sólo una expresión de aliento para alguien que se encuentra en apuros, sino un buen consejo para alguien a quien le va bien en el mundo. Al guiar o animar a los demás, al mejorarnos a nosotros mismos, al consagrarnos de lleno a una causa más grande, la perseverancia es crucial para el éxito.

La perseverancia es un rasgo de carácter esencial para la progresión del ser humano. Muchas cosas buenas que se pueden hacer en este mundo se pierden en medio de titubeos, dudas, vacilaciones y falta de determinación.

La perseverancia también es esencial para quienes han optado por hacer el bien en el mundo actuando como tábanos. Sócrates, reconocido “Tábano” de la antigua Atenas, declaró con toda seriedad en su juicio que “mientras respire y tenga capacidad, no dejaré de practicar la filosofía, de exhortar y señalar a todos los que encuentre: Eres ateniense, ciudadano de la ciudad más grande, con la mayor reputación por su sabiduría y poder; ¿no te avergüenza, en tu avidez de poseer tanta riqueza, reputación y honores, no interesarte en la sabiduría ni la verdad, o el mejoramiento de tu alma?” Las insistentes exhortaciones de Sócrates irritaron a muchos atenienses, y fue condenado. Pero hay peores destinos, como Sócrates señaló; mientras que él sólo fue condenado a muerte, sus acusadores, con ese mismo acto, se condenaron a la maldad.

“Las carreras se ganan con tesón”, reza la moraleja de la conocida fábula de Esopo sobre la tortuga y la liebre. En su *Vida de Sertorio*, Plutarco cuenta que este gran soldado romano, mientras se desempeñaba como pretor en España en el primer siglo antes de Cristo, preparó una demostración para sus tropas con el mismo efecto, después de lo cual las interpeló de esta manera: “Como veis, soldados, la perseverancia surte mayor efecto que la violencia, y muchas cosas que no se pueden superar cuando están juntas ceden cuando se abordan una por una. La asiduidad y la perseverancia son irresistibles, y con el tiempo derrocan y destruyen a las mayores potestades, pues el tiempo es amigo y asistente de quienes usan su buen tino para aguardar su oportunidad, y enemigo destructivo para quienes avanzan a tontas y a locas”.





Como la mayoría de las virtudes, la persistencia y la perseverancia no pueden operar para el bien del mundo aisladas de la inteligencia práctica. Una persona que es sólo persistente puede ser un fastidio irritante, sin ningún efecto saludable. Pero en el contexto adecuado, usando el discernimiento y en justa combinación con otras virtudes, la perseverancia es un ingrediente esencial en el progreso humano.

¿Cómo alentamos a los niños a perseverar, a insistir en el esfuerzo de perfeccionarse a sí mismos, de mejorar la suerte propia y ajena? Apoyándolos en todo momento, siendo su guía y su aliento, y por medio del ejemplo.

NUNCA CEJES

Cuando las cosas andan mal, como a veces sucede,
cuando el camino que recorres parece cuesta arriba,
cuando escasean los fondos y se suman las deudas,
y aunque quieras sonreír, sólo puedas suspirar,
cuando te acechan cuitas y penurias,
descansa si debes, pero nunca cejes.

Rara es la vida, con sus vueltas y revueltas,
y todos con el tiempo lo aprendemos;
más de un fracaso puede ser un triunfo
si uno persiste en vez de claudicar.
Persiste en tu tarea, aunque el andar sea lento,
tal vez triunfes con otro golpe más.

El éxito es fracaso puesto al revés,
la faz brillante de las nubes de la duda,
y nunca has de saber a qué distancia estás:

puede ser cerca cuando parece lejos;

sigue en la lucha cuando más te golpeen.

Y aunque todo luzca negro, nunca cejes.

¿Quién sabe lo que es triunfo, quién sabe lo que es fracasar?

El explorador no admite los marcos flotantes o no está configurado actualmente para mostrarlos.

La responsabilidad.

Responsabilidad significa capacidad de responder, de dar cuenta de nuestros actos. La conducta irresponsable es conducta inmadura. Asumir una responsabilidad –ser responsable- es indicio de madurez. Cuando procuramos ayudar a nuestros hijos a ser personas responsables, los ayudamos a alcanzar la madurez. James Madison definió claramente los alcances de la responsabilidad: “La responsabilidad, para ser razonable, se debe limitar a los objetos que están dentro del poder de la parte responsable, y para ser efectiva debe relacionarse con operaciones de ese poder”. Las personas que no han alcanzado la madurez aún no son plenamente dueñas de sus poderes.

Es una perogrullada afirmar que todo lo que se ha hecho en la historia del mundo es obra de alguien; alguna persona ha ejercido algún poder para hacerlo. Nuestra parte de responsabilidad por lo que hacemos individualmente o en concierto con los demás varía con las estructuras sociales y políticas dentro de las que obramos, pero en general aumenta con la madurez. Fue un Adán inmaduro el que culpó a Eva al descubrir que había comido el fruto prohibido en el Jardín del Edén, y fue una Eva inmadura quien a la vez culpó a la seductora serpiente: “¡Ella me instó a hacerlo!”. Esta frase refleja un drama arquetípico que se representa en cada generación, cuando los hermanos y compañeros de juegos deben responder de sus travesuras.

Pero no termina allí. Esta inmadurez también se prolonga inadvertidamente entre los adultos. Casi todos tienen excusas cuando las cosas salen mal. Entre los políticos, es común utilizar formas impersonales para evitar la culpa. “Se cometieron errores”. Pero

nadie se desvive por asumir la responsabilidad, aunque no escasean las personas dispuestas a llevarse los laureles por un proyecto que anduvo bien; una conocida máxima, sin embargo, recuerda a las personas que ejercen la función pública que “se puede hacer mucho bien si no importa quién cosecha la gloria”.

En definitiva, somos responsables por la clase de persona que hemos hecho de nosotros mismos. “Es mi modo de ser” no es excusa para una conducta desconsiderada o ruin. Ni siquiera es una descripción atinada, pues nunca somos así inevitablemente. Como señalaba Aristóteles, llegamos a ser lo que somos como personas mediante las decisiones que tomamos. La filósofa inglesa Mary Midgley señala que “el argumento más excelente y central del existencialismo es la aceptación de responsabilidad por ser lo que hemos hecho de nosotros mismos, el rechazo de las excusas falsas”.

Soren Kierkegaard, predecesor del existencialismo en el siglo XIX, deploraba el efecto nocivo de las multitudes (rebaño) en nuestro sentido de la responsabilidad. “Una multitud es de por sí inauténtica, dado que vuelve al individuo impenitente e irresponsable, o al menos reduce al mínimo su sentido de la responsabilidad”. En sus *Confesiones*, San Agustín hizo de esta disminución de la responsabilidad ante la presión de los pares un rasgo central de su meditación sobre el vandalismo de su juventud, “todo porque nos avergonzamos de abstenernos cuando otros nos incitan a participar”. Pero insistía tanto como Aristóteles y los existencialistas en reconocer la responsabilidad personal por lo que había hecho. Un sentido débil de la responsabilidad no debilita el hecho de la responsabilidad.

Las personas responsables son personas maduras que se hacen cargo de sí mismas y su conducta, que son dueñas de sus actos y dan cuenta de ellos, responden por ellos. Para fomentar la madurez y la responsabilidad en nuestros hijos, debemos valernos de los mismos recursos que utilizamos para cultivar otras características deseables: la práctica y el ejemplo. Las tareas domésticas, las tareas escolares y otras actividades contribuyen a la maduración si el ejemplo y las expectativas de los padres son claros, coherentes y acordes con las aptitudes que el niño está desarrollando.

EL CONSTRUCTOR DE PUENTES

Este poema habla de las responsabilidades de cada generación ante sus sucesores.

Un anciano, por un camino solitario, llegó en el frío y gris atardecer a un abismo vasto, ancho y profundo por donde rodaba un peligroso río. El anciano cruzó en la hosca penumbra (pues las aguas no lo amedrentaban) pero en la otra margen se detuvo y se puso a construir un puente. “Anciano –díjole otro peregrino-. Derrochas energías con tu obra; tu viaje habrá concluido con el día, y nunca más pasarás por estos rumbos; has cruzado el profundo y ancho abismo, ¿por qué construir un puente a estas horas?”.

El constructor irguió la gris cabeza. “Buen amigo, hoy en el camino me seguía –dijo- un joven cuyos pies también deben pasar por estos rumbos. Este abismo, que para mí no fue nada, puede ser fatal para ese rubio joven. El también debe cruzar en el crepúsculo; buen amigo, para él construyo el puente.

Will Allen
Dromgoole.

La paz interior.

Uno de los objetivos más elevados en el viaje de la Página de la Vida es conseguir transmitir las herramientas para alcanzar la paz; la paz interior, “la paz que supera toda comprensión”.

Pero uno de nuestros primeros descubrimientos cuando emprendemos el camino de la superación es la guerra que mantenemos con nosotros mismos. Nos enfadamos por nuestros errores; estamos resentidos por nuestras debilidades; nos resistimos a hacer realidad nuestras aspiraciones más elevadas. Queremos progresar en todas las áreas de la vida, pero no nos gusta su precio.



La resolución de estos conflictos estriba en el discernimiento de “lo que es” y ello nos lleva ineludiblemente a la Paz Interior.

La Paz Interior. Vivir conociendo esta cualidad profunda, aunque sutil, es estar tan bien sintonizado con el poder espiritual de la compasión y del amor que seamos contados entre los más próximos a vivir la plenitud de sus posibilidades Divinas. Pero ¿qué es esta paz personal e interior? Y ¿cómo podemos encontrarla?

La paz personal es ese sentido interior, etéreo, de bienestar emocional y espiritual, esa tranquilidad profunda que nos llega cuando somos capaces de desconectarnos de los pensamientos inquietantes, inútiles o amenazantes, y alcanzar a comprender la realidad de “lo que es”.

La paz personal subjetiva, pero muy real, es el sentimiento bien fundado y de unión que tenemos cuando nos liberamos de las preocupaciones, el sufrimiento, el dolor, el estrés y el miedo y somos conscientes de las incontables maravillas que nos ofrece la vida.

La paz interior es el conocimiento de que todo está bien, la comprensión de que el Ser Universal lo tiene todo bajo control, aun cuando nuestro mundo parezca a punto de explotar. Nos llega cuando nos apartamos mental, emocional y espiritualmente, y a veces físicamente, de los embrollos mundanos, de los conflictos o de nuestras responsabilidades mal comprendidas.



La paz interior se convierte en una realidad cuando trasladamos nuestro centro desde los problemas que no podemos resolver hasta una visión más elevada de comprensión del porque. Trascendemos. En este traslado, dejamos caer la tristeza y las preocupaciones. La dicha que queda es la paz.

Si queremos recorrer con éxito el camino que nos lleva a la paz

interior, tendremos que desmontar algunos de los obstáculos personales que nos atenazan; el miedo al futuro y las lamentaciones por el pasado no son más que los primarios. El viaje completo a la paz interior significa que también tenemos que superar los baches de la envidia, los desvíos de la impaciencia, las calles sin salida de la terquedad y los puentes helados de la rigidez. Pero debemos viajar. El viaje hacia la paz personal no se realiza en un coche aparcado.

¿El camino de la paz? Pasa por la meditación trascendental o la oración en meditación, que es una disciplina olvidada y mal comprendida. La meditación en oración es una manera excelente de desarrollar la conciencia aumentada en todas las áreas de la vida. Pero es fundamental para alcanzar la paz interior y para conservarla.

Cuando nos atrapan las preocupaciones, o las actitudes de ataque o defensa, estamos desertando, en la práctica, de nuestras posibilidades de alcanzar ese bienestar. La persona que está bien no está en casa. Por ejemplo, podemos estar conduciendo, rabiosos por el tráfico, y perdernos por completo la hermosa puesta de sol. En lugar de verla, nos centramos en escenas interiores de preocupación y de miedo.

La meditación y la meditación en oración nos ayudan a trasladar nuestra atención al momento presente y al control de nuestra mente y de nuestro espíritu. Nos vuelve a traer a casa. Podemos soltar nuestras preocupaciones y estar abiertos y conscientes de la presencia divina. No conocemos otro medio más eficaz para conseguir la paz interior. Destinar un rato cada día a esta actividad será el mejor de los remedios para todos los males que acechan al hombre actual.

Los avatares de la vida cotidiana consumen un esfuerzo enorme. Los conflictos interiores agotan nuestros recursos. Se pierde la paz. Nos quedamos tan inmersos en la resolución de esta guerra interior que nos queda poca energía para hacer en el mundo algo más que ir tirando. Y existen momentos en los que incluso ir tirando es difícil.

El problema no es que falte energía, aunque nos sintamos cansados y fatigados. Tenemos la energía. El problema es que ésta está fragmentada. Necesitamos claramente encontrar una base firme para nuestro bienestar interior. La Paz Personal es esa base.

De modo que declaramos una tregua interior. Nos permitimos momentáneamente retirarnos de la batalla encarnizada. Nos tomamos un tiempo de sosiego. Somos conscientes de nuestras batallas y de nuestro agotamiento

Esta conciencia nos sitúa en una encrucijada decisiva. Uno de los caminos conduce de nuevo a la batalla. El otro conduce al distanciamiento, a la liberación y a la paz interior.

El camino de la reflexión y la meditación nos lleva a una nueva perspectiva. Nos damos cuenta de que nuestros conflictos interiores no son eternos. Pero no debemos mantenernos distanciados de nuestro deber de obrar. La energía que alimentó antes nuestra encarnizada batalla interna puede ser utilizada ahora para vivir creativamente. Con la práctica, nos volvemos centrados y serenos. Nuestra energía emocional y espiritual se dispara entonces hasta las nubes. Y estamos preparados, recargados, renovados para prestar servicio a nuestro mundo.

La paz personal engendra energía. Nuestro incremento eficaz de energía física y espiritual es consecuencia de nuestro descubrimiento de la paz interior. Y su empleo más efectivo significa que tenemos menores probabilidades de derrochar sus preciosos recursos en preocupaciones, lamentaciones, culpabilidades e indecisiones. Éste es un paso de gigante hacia la paz interior al nivel espiritual más elevado.

Cuando avanzamos por el camino de la paz interior ésta nos ayuda a convertirnos en verdaderos pacificadores; pero no en el sentido habitual de resolver las contiendas de otras personas o de otros pueblos. Por el contrario, nos convertimos en pacificadores cuando producimos la serenidad en nuestras almas. Entonces nos llenamos de un poder positivo, de un espíritu que nos carga de energía. Y cuando esa energía se utiliza para el bien, aumenta. Satisfará todas nuestras necesidades, y fluirá para ayudar a otros.

Creemos que la paz interior, que la paz personal es la energía vibrante que puede curar al mundo, que puede producir la paz entre las naciones. Creemos que la paz interior, la paz personal, puede traer al mundo una armonía duradera.

En realidad, los actos sencillos son las cosas que cambian nuestras vidas y nuestro mundo. La búsqueda consciente de la paz es uno de ellos. Si nos tomamos en serio la búsqueda de la paz interior nos convertiremos en libertadores.

Liberemos, renovemos.

La humildad.

La humildad no es una virtud reconocida como tal en todos los sistemas filosóficos. Más aún, en no pocas filosofías se le ha



cuestionado hasta el punto de considerarla un vicio en la medida en que representaría una debilidad para afirmar el propio ser. Como en todo, la verdad es muy simple, una única virtud puede llevarnos al vicio, y por ello, todas y cada una de ellas tienen que ir acompañadas de su hermanas mayores y en muchos casos de las menores. Desde la perspectiva de la evolución espiritual (y en cada ocasión concreta acompañada de las otras herramientas universales que correspondan) la humildad es una virtud de realismo, pues consiste en ser conscientes de nuestras limitaciones e insuficiencias y en actuar de acuerdo con tal conciencia. Más exactamente, la humildad es la sabiduría de lo que somos. Es decir, es la sabiduría de aceptar nuestro nivel real evolutivo. Ninguno de los grandes filósofos griegos (Sócrates, Platón ni Aristóteles) elogiaron la humildad como una virtud digna de practicarse, ya que nunca llegaron a desarrollar un concepto de Dios lo suficientemente rico para poner de manifiesto la pequeñez del ser humano. En Occidente, es sólo a partir del advenimiento del cristianismo que esta virtud llegar a ser considerada el fundamento imprescindible de toda moral cristiana. Es por ello que para Nietzsche, que no comulgaba precisamente con dicha doctrina, la humildad no puede significar más que una bajeza, una debilidad de instintos propia de quien actúa inspirado por una moral de esclavos. Para su idea moral del superhombre, en cambio, a la sombra de la humildad hay que oponer la claridad de la altivez, tan alabada por los griegos y desde luego, por Nietzsche. La verdad de este dilema, sin duda, se encuentra en nuestro interior. Sin embargo, la filosofía de Oriente, que ha alcanzado un desarrollo espiritual mucho más significativo que la de Occidente, nunca dudó en asignarle un papel relevante dentro de las virtudes del sabio. Así, los verdaderos maestros de la sabiduría mística del Oriente ascendieron a sus más altos niveles de conciencia trascendiendo su ego, transformándose en seres universales al fundirse con el río del mundo. Pero para todos ellos los primeros peldaños del sendero estuvieron hechos de humildad.



Más aún, la humildad es requisito indispensable del verdadero aprendiz, del verdadero discípulo, pues mucha de la disciplina de éste deberá estar basada en la conciencia de lo limitado de su conocimiento para precisamente, en razón de esta carencia, buscar activamente llenarse de él, ya sea a través de los maestros, del impulso a la meditación, del diálogo con sus semejantes o de la investigación personal. La mente humilde es receptiva por naturaleza y por lo mismo es la que mejor está dispuesta a escuchar y a aprender. En el

caso opuesto está la mente arrogante que por saber mucho de algún tema se cree capaz de discernir asuntos sobre los cuales no conoce ni los principios más básicos, creyendo estar preparada para emitir juicios válidos sobre cosas de las que no tiene ni la más remota idea. En esta carencia de reconocimiento de los límites de su conocimiento, el arrogante construye su ilusión de ser más importante que los demás. Habitualmente el arrogante incurre en la crítica destructiva que sólo puede conducir al territorio de las hostilidades, pero que no ayuda a nadie.

El verdadero humilde considera siempre que las experiencias de la vida son posibilidades abiertas para aprender cada vez más. En su comprensión considera que el camino de la sabiduría es casi infinito, por lo cual, no corresponde en ninguna etapa de nuestro desenvolvimiento presumir de sabios o eruditos. La humildad como conciencia de nuestra falibilidad esencial nos hace más fácil la tarea de reconocer nuestros errores, fundamento de nuestros ulteriores perfeccionamientos. Mientras el soberbio pierde su tiempo criticando o intentando impresionar a los demás, el humilde sigue rectilíneo su camino de progresión espiritual, sin temer recurrir a la ayuda o a la orientación de quienes están más avanzados en el sendero.

Ser humilde es permitir que cada experiencia te enseñe algo y desde ahí, desaparecen miedos y sufrimientos.