

**Jorge Waxemberg**

**EL ARTE DE VIVIR  
EN RELACIÓN**

*Edición 2015*

© 2015 Cafh

Todos los derechos reservados

## *Indice*

Introducción	3
La relación y la vida espiritual	5
Relación posesiva y relación por participación	8
La relación con nosotros mismos	11
Las normas de conducta en la relación	15
La relación con la sociedad	19
La relación con lo mundano	23
La relación con nuestros pensamientos y sentimientos	26
La relación con nuestras debilidades y fortalezas	29
La relación con nuestros problemas y dificultades	33
La relación con nuestro cuerpo	37
La relación con la responsabilidad	42
La relación con las ideas	47
La relación con la vida	53
La relación con la vocación	57
La relación con la orientación espiritual	62
La relación con Dios	67
Acerca de Cafh	71

## *Introducción*

Este texto ha sido preparado como material de trabajo para personas interesadas en su desenvolvimiento espiritual. Más que un libro sólo para leer es una propuesta de trabajo sobre el sistema de relaciones en el que nos reconocemos y desarrollamos.

Trabajar sobre las relaciones es la manera de responder al desafío que implica nuestra ignorancia respecto de qué somos, de dónde venimos, a dónde vamos. Todo esfuerzo para responder con palabras a estas preguntas se estrella contra la limitación de nuestro intelecto. Las relaciones, en cambio, nos conectan con todos los aspectos de la realidad, incluso los que no comprendemos, y marcan cursos por donde es posible expandir nuestra conciencia. El trabajo sobre las relaciones requiere que tengamos la osadía de renunciar a las ideas que nos hemos formado sobre lo que somos, lo que sabemos y lo que queremos en la vida. A partir de esa renuncia nos apoyamos, por un lado, sobre la tarea de relacionarnos en forma consciente y armónica con un área cada vez mayor de la realidad; por otro, sobre la confianza en que, puesto que participamos de la totalidad de la existencia, las respuestas finales están en nosotros mismos. La experiencia de quienes han remontado el curso de este maravilloso camino interior muestra que esto es posible.

En este trabajo se da a la palabra “Dios” la mayor amplitud posible. “Dios” y la expresión “lo divino” expresan la posibilidad más alta del ser humano y, como tal, el punto al que se orienta el desarrollo de nuestra conciencia. Independientemente de nuestras creencias filosóficas o religiosas, el concepto de lo divino representa el aspecto desconocido de la vida y el mundo que, como poderoso imán, impulsa nuestro avance en el conocimiento de nosotros mismos y de la realidad.

El capítulo sobre la relación con el orientador espiritual está dedicado a quienes procuran material no sólo para sentirse bien o adelantar en la escala social sino especialmente para actualizar su potencial como seres humanos. Por cierto que no abundan orientadores espirituales; sin embargo, quienes

aceptan el desafío de su desenvolvimiento saben encontrar la orientación que necesitan.

Desearía que las líneas de trabajo expuestas en este texto nos sirvan para alcanzar una relación armónica con nosotros mismos, con todos los seres humanos y con la indescriptible realidad que llamamos vida.

J. W.

Enero, 2015

## *La relación y la vida espiritual*

La vida espiritual se asienta fundamentalmente sobre el amor, y éste depende del desarrollo consciente y metódico de las relaciones. Las relaciones son la trama de la vida; desarrollarlas en forma consciente y metódica es aprender a amar a través de una labor que incluye todos los aspectos de la realidad y que transforma el vivir en un arte. Vida espiritual y arte de vivir son, entonces, dos maneras de referirse a lo mismo. Sin embargo, el término “vida espiritual” generalmente se asocia más con una creencia que con el hecho de vivir, sin tener en cuenta que la vida de cada uno no es aislada, que vivimos en relación, no sólo con otras personas y con el medio, sino en relación con el mundo, el tiempo y el misterio de no saber qué somos, los seres humanos, en la inmensidad de la realidad que percibimos. Y especialmente, sin considerar que vivimos en relación con el principio fundamental del universo que, en este trabajo, llamamos Dios o lo divino.

La idea de que el desenvolvimiento espiritual es un proceso oculto que tiene lugar solo entre uno y lo divino es insostenible. Nuestra relación con los seres y con el mundo no es un libreto que escribimos en forma arbitraria, desconectado de nuestro desarrollo. Por el contrario, nuestro desenvolvimiento es posible si lo vinculamos a un desenvolvimiento correlativo de la relación que tenemos con todos los seres humanos y todos los aspectos de la vida. Es por ello que el proceso del desenvolvimiento espiritual está unido al de las relaciones.

Somos inseparables del universo: somos en relación y vivimos en relación. Sin embargo, nuestra relación con el mundo y con el cosmos es todavía inconsciente para nosotros; somos conscientes sólo de algunas de las relaciones que establecemos.

Vivimos en un medio tan reducido o tan amplio como lo determina nuestra conciencia. Como nuestros estados de conciencia están influidos por nuestra actitud, salud, humor y las circunstancias del momento, la dimensión subjetiva del medio en que nos movemos cambia continuamente. Es así que a ve-

ces queremos relacionarnos con todos y con todo —el medio es el universo—, otras veces no queremos tener relación con nada ni con nadie —el medio soy yo—.

Pero vivimos en relación, lo queramos o no, lo sepamos o no.

La expansión de nuestra conciencia hacia una conciencia universal pasa a través de todos los seres. No podemos abarcar al cosmos sin incluir a todas sus partes. Es inútil procurar lo infinito si despreciamos, ignoramos o desechamos lo que nos parece limitado. A veces pensamos que nos estamos desarrollando espiritualmente, sin darnos cuenta de que nuestra convivencia es, en el mejor de los casos, una situación en la que cada uno trata de soportar a los demás o éstos deben practicar virtudes para poder convivir con nosotros. Pensar así sería vivir en la ilusión.

Por otra parte, soñamos con sistemas que resuelvan los problemas que sufrimos. Pero un sistema exterior no produce por sí mismo una sociedad mejor si cada uno de nosotros no aprende a convivir estableciendo relaciones armónicas. Si buscamos un mundo con paz y armonía necesitamos comenzar por ser conscientes de nuestras relaciones y aprender a convivir.

La tradición espiritual nos enseña las bases mínimas de relación humana: no matar, no dañar, no mortificar, no perjudicar. Es decir, controlar nuestras reacciones para que no produzcan males en los demás. Además, nos enseña a desarrollar actitudes y conductas que nos predisponen a aceptar al prójimo: tolerancia, paciencia, compasión. A pesar de que estos preceptos indican el principio de una relación de respeto, todavía no los hemos realizado totalmente. Es aquí, en este primer paso, donde tenemos que comenzar a tomar conciencia de nuestras relaciones y a desenvolverlas.

Hacer conscientes nuestras relaciones requiere de nosotros un esfuerzo interior y otro exterior. Un esfuerzo interior, porque para poder establecer una relación armónica necesitamos hacer un trabajo de autoconocimiento que nos permita superar la visión que nos hace dividir una realidad que es indivisible; por ejemplo, sentir o pensar que somos entes independientes y separados de lo que nos circunda. Un esfuerzo exterior, porque nos exige tener dominio sobre nuestra conducta, para que el modo de expresarnos y el de

comunicarnos deje de separar a unos de otros y podamos generar unión entre todos los seres humanos.

Nuestro esfuerzo por espiritualizar la vida cotidiana a través del desenvolvimiento de las relaciones hace que nos sea posible lograr una convivencia más armónica y, a partir de ésta, participar y expandir nuestra conciencia.

## ***Relación posesiva y relación por participación***

Las características de nuestras relaciones indican el grado de desenvolvimiento que hemos alcanzado; cuanto más nos desenvolvemos, más abarcamos en nuestra conciencia y más participamos en ese ámbito con nuestro sentir y actuar.

Si bien el desenvolvimiento espiritual es un continuo, podemos simplificar el proceso de la relación describiéndolo en dos etapas sucesivas: la de relación posesiva y la de relación por participación.

La relación posesiva impone dependencia. Creemos que podemos disponer de todo como si fuéramos amos y señores de lo que nos rodea, incluso de otras personas, sus vidas, sus sentimientos, sus pensamientos. Cuando no lo conseguimos nos arrebatamos y reaccionamos contra lo que escapa a nuestro dominio. Por eso las consecuencias de la relación posesiva son agravio, infortunio y dolor.

La agresividad en la relación posesiva responde a la voluntad de imponernos sobre los demás —y hasta sobre lo que ocurre y lo que nos rodea—. Si no los consideráramos como pertenencias no podríamos descargar nuestras reacciones sobre otros o luchar para que respondan a nuestros deseos o antojos. Por este motivo, aunque la relación posesiva no siempre se manifiesta en actos de violencia, hace violencia a los seres, al medio, a la naturaleza.

La relación posesiva socava la libertad inherente al ser humano. Si bien en el estado de conciencia que ahora tenemos podemos concebir cierto grado de libertad para todos, en la práctica solemos desconocer todo derecho salvo el nuestro.

El esfuerzo por dominar y obtener ventajas personales a través de las relaciones que ya tenemos y de las que vamos estableciendo, hace que sus frutos sean la decepción y la soledad. En vez de unir, la relación posesiva separa y, al fin, daña —y hasta destruye— tanto la relación como aquello con lo que nos relacionamos.



En las relaciones interpersonales, el círculo vicioso de posesión y destrucción se disipa cuando comprendemos que sufrimos porque nuestro afán posesivo hiere a quienes amamos o pretendemos amar. Este despertar nos mueve a sobreponernos a impulsos primarios y egoístas y a responder a nuestra necesidad de brindarnos y participar. Damos, entonces, pasos seguros hacia el mejoramiento de nuestras relaciones ampliando el círculo de nuestros afectos y aprendiendo a gozar y a sufrir por otros.

Amar a mayor número de personas, trabajar por el bien de otros sin manipular a quienes amamos o a aquellos con los que nos relacionamos, nos acostumbra a fijar la atención más allá de nuestros intereses particulares. Es así que redescubrimos nuestro entorno y desarrollamos respeto y afecto por lo que nos rodea.

Respetar es atender con amor, dar lugar a que las personas se manifiesten. Esta actitud nos permite descubrir enseñanzas hasta entonces veladas por el afán de que todo obedezca a nuestra voluntad; es así como descubrimos el medio en que vivimos, la naturaleza que nos nutre, la vida que alienta en lo que hasta ese momento no tenía mensaje para nosotros. A través del respeto nos hacemos humildes y aprendemos a aprender.

Respetar nos enseña a relacionarnos por participación. Esto hace que cambie nuestra manera de responder a los demás y a las circunstancias de la vida. En vez de reaccionar a favor de lo que nos complace y en contra de lo que nos contraría, aprendemos a aceptar y acompañar. En vez de sufrir y gozar sólo por lo que nos pasa, aprendemos a participar también del gozo y del sufrimiento de otros. En vez de centrarnos en nuestro propio acontecer, aprendemos a compartir el acontecer humano. En otras palabras, abrazamos con amor expansivo a todo lo que existe.

La relación por participación se fortalece con prácticas apropiadas. El trabajo básico en este sentido es generar en nosotros una actitud de servicio manteniéndonos atentos para percibir las necesidades ajenas. No necesitamos contar con tiempo extra y bienes cuantiosos para colaborar con los demás. Siempre tenemos oportunidades para asistir en forma constructiva con comprensión, palabras estimulantes y, especialmente, con acciones beneficiosas para otros. Los actos sencillos de limpiar lo que no ensuciamos, ordenar lo

que no desarreglamos, compartir lo que tenemos y lo que sabemos, cuidar lo ajeno con tanto o más esmero que lo propio, ayudar a otro en vez buscar solo nuestra satisfacción, son un buen comienzo en el aprendizaje de la participación.

Cuando participamos sabemos que no podemos ser autocomplacientes. Al contrario, trabajamos continuamente con nuestra mente y nuestros sentimientos generando pensamientos de bien y sentimientos positivos hacia todos, tanto hacia los demás como hacia nosotros mismos. Si alguna vez sentimos autocompasión, remplazamos ese sentimiento por otro de compasión por quienes tienen menos y sufren más que nosotros, y recordamos que hay mucho para hacer para aliviar el dolor humano.

Estas prácticas sencillas nos ayudan a que el mundo exterior cobre vida en nuestro interior. La relación por participación desarrolla en nosotros la conciencia de nuestra unión con todos los seres y con el mundo. Al mismo tiempo, genera reverencia hacia todo lo que existe.

## ***La relación con nosotros mismos***

Uno de los pilares de nuestro desenvolvimiento es la capacidad que tenemos para conocernos y comprendernos en nuestro entorno. Por este motivo, la primera relación que consideramos al tratar el tema del desenvolvimiento espiritual es la relación que tenemos con nosotros mismos.

Somos un compuesto. Nuestras características genéticas y las que hemos adquirido se influyen y modifican mutuamente y, en el choque con las circunstancias, nos generan emociones, sentimientos y pensamientos diversos, muchas veces contradictorios. Por ejemplo, altruismo y egoísmo; amor e indiferencia.

Creemos que la forma en que nos expresamos es genuina; pero cuanto más nos observamos mejor comprendemos que lo que creemos ser se asemeja más a un cuerpo con muchas caras que a una persona con un comportamiento coherente y armonioso.

Tarde o temprano, esta crisis de identidad nos mueve a procurar conocer quiénes somos. Se origina así en nosotros un proceso de búsqueda de nuestra propia identidad que puede acelerarse con actitudes, pautas de conducta y prácticas apropiadas. Algunas de ellas son, por ejemplo:

### ***Ubicarnos en relación con los demás seres y con el universo.***

Podemos mejorar lo que ya somos sin que eso implique mayor profundidad en la idea que tenemos de nosotros mismos. No estamos solos ni vivimos aislados; universalicemos entonces nuestra noción de ser ubicándonos dentro del acontecer humano con equilibrio, generosidad y sentido de realidad.

Cuando tomamos distancia de nosotros mismos podemos lograr una noción de ser más universal. Al abrir nuestra conciencia a la realidad de todos los seres humanos y a lo que conocemos del universo, nos ubicamos en un contexto más ajustado a nuestra realidad; podemos distinguir mejor nuestras posibilidades y adquirir la fuerza necesaria para realizarlas.

Pero esta visión puede inducirnos a responder de otras maneras. Por ejemplo, cuando contemplamos la vastedad del universo y nuestra pequeñez respecto de él podríamos menospreciarnos; o, a la inversa, podríamos exagerar nuestra importancia personal al comprender el valor imponderable de nuestra vida. Para lograr armonía en la relación con nosotros mismos y con los demás necesitamos armonizar la comprensión de nuestra pequeñez con la visión de la grandeza de nuestro destino, si tenemos en cuenta nuestras incontables posibilidades, especialmente la de expandir nuestro estado de conciencia.

No somos el centro del universo, ni siquiera somos más importantes que otros aspectos de la realidad. Pero cada uno de nosotros tiene un lugar único e irremplazable en el mundo, una relevancia también única en la sociedad en la que nos desenvolvemos, en la vida de nuestras familias, de nuestros amigos y en la de quienes dependen de nosotros.

En otras palabras, reconocemos nuestra pequeñez en la medida cósmica y también la trascendencia de nuestra existencia en el núcleo en que vivimos. Esto nos lleva a:

***Respetarnos a nosotros mismos.***

Si bien no somos el centro del universo, somos una expresión de la manifestación divina. Este punto de vista nos mueve a tomar conciencia del espíritu que nos anima y a reverenciarlo.

Si bien somos libres para vivir como queramos, la conciencia que tenemos de nuestras posibilidades espirituales no nos permite vivir de cualquier manera, volcarnos en cualquier experiencia o proceder según impulsos incongruentes con nuestro anhelo de expandir nuestra conciencia. Darnos cuenta de esto nos lleva a tener un profundo respeto por lo que somos: un ser humano con innumerables posibilidades.

Es así como el respeto y la reverencia genera la tónica de la relación que tenemos con nosotros mismos.

***Ser veraces con nosotros mismos.***

El respeto a nosotros mismos nos lleva a mirarnos objetivamente, a ser veraces y a amar la verdad respecto de lo que somos. Sin embargo, esta veraci-

dad no siempre nos resulta fácil de lograr. Estamos tan apegados a nosotros mismos que inconscientemente tendemos a la autojustificación, la autocompasión, la autocomplacencia. Es común que lo que pensamos, sentimos y hacemos esté influido por el afán de proteger nuestra imagen. Para ser veraces con nosotros mismos necesitamos trascender esa tendencia.

Para ayudarnos en este sentido es bueno que practiquemos tomar distancia, tanto física como temporal, de nosotros mismos y mirar en forma imparcial cómo actuamos y reaccionamos ante lo que nos ocurre, como lo haría una persona que nos esté observando. Esto es, consideramos en forma objetiva la retroalimentación que recibimos al actuar; por ejemplo, cómo otros reaccionan ante nuestras palabras y nuestra conducta, y cómo respondemos nosotros a esas reacciones. Eso nos ayuda a evaluar de manera más completa e impersonal nuestro comportamiento. Más adelante, si tomamos distancia temporal —una tranquila mirada retrospectiva— respecto de lo que nos ha ocurrido, obtendremos tiempo y serenidad para ponderar el juicio y comprender nuestras experiencias.

***Mantenernos a distancia de las vicisitudes de la vida y del proceso de nuestro desenvolvimiento.***

En la medida en que nos identificamos con nuestras experiencias se turba nuestro entendimiento. No distinguimos la diferencia entre lo que somos y lo que nos ocurre, y quedamos atrapados en nuestros estados mentales y emotivos. Nuestras nociones, percepciones y evaluaciones son tan subjetivas que nuestras experiencias no nos aprovechan como debieran y, por eso, solemos repetirlas una y otra vez sin llegar a comprenderlas acabadamente.

Cuando estamos pendientes de lo que nos pasa vivimos sólo para nosotros mismos; no percibimos con claridad los puntos de vista, las necesidades ni los gustos de los demás. Si decidiéramos atender sólo a lo que nos ocurre desecharíamos la posibilidad de expandir nuestra conciencia y desenvolvernos. La vida se escurriría de nuestras manos mientras oscilamos entre sentimientos de irritación y exaltación o de alegría y desaliento.

Es contraproducente que nos irriteamos cuando nos equivocamos o creemos que fracasamos, porque el enojo no nos evita los errores que podríamos haber cometido ni cambia nuestra realidad. En cambio, nuestras equivocacio-

nes pueden sernos muy valiosas si las usamos para aprender, y se transforman en triunfos cuando nos sirven para no repetir errores.

Es contraproducente que nos exaltemos cuando tenemos éxito, porque la exaltación no mejora lo que hemos realizado y gasta la energía que necesitamos para avanzar en nuestro desenvolvimiento. Si usáramos nuestros triunfos para vivir de su recuerdo o para sentirnos más que los demás, perderíamos su fruto. Los éxitos son realizaciones cuando sentimos gratitud por lo logrado y seguimos adelante.

También es contraproducente que rechacemos las dificultades, porque ese rechazo no nos ayuda a superar los problemas que nos afectan ni hace más llevadera la realidad. La vida consiste en una sucesión de hechos, algunos placenteros, otros no. Cuando superamos el rechazo de las experiencias difíciles logramos vivir en paz.

Relacionémonos con nosotros mismos a través de la aceptación, el aprendizaje, el cambio de conductas negativas por actitudes positivas. De esta manera nos damos lo necesario para alcanzar y mantener equilibrio interior.

Al hacer consciente la relación que tenemos con nosotros mismos aprendemos a respetarnos y a ser veraces con nosotros mismos. De esa manera, establecemos una relación entre lo que sabemos que somos y lo que nuestros variados estados mentales y emocionales nos hacen creer que somos. En la medida en que esa relación se profundiza y armoniza, el personalismo que nos mueve a encerrarnos en nosotros mismos se debilita, nuestra conciencia se amplía y va dando lugar a una noción de ser más estable y profunda.

## *Las normas de conducta en la relación*

A medida que tomamos conciencia de la realidad que nos circunda ampliamos nuestro interés en los demás y en la sociedad en que vivimos. Las personas que nos rodean van cobrando vida como individuos con derechos y necesidades, y la sociedad va dejando de ser un mero ambiente, más o menos favorable, para nuestras experiencias. También comenzamos a hacernos conscientes de las normas de conducta que internalizamos en la niñez. Esto nos permite reforzar las conductas positivas y superar las que dificultan lograr o mantener una buena convivencia.

Nuestras relaciones se basan exteriormente sobre normas de conducta. Como esas normas influyen en forma decisiva sobre las relaciones no tenemos que juzgarlas en forma superficial, como si fueran meros convencionalismos sociales. Así como para comunicarnos necesitamos compartir un lenguaje, para establecer relaciones armónicas necesitamos compartir normas de comportamiento que formen una base sólida de respeto mutuo.

En la actualidad no todos damos gran importancia a las normas de conducta, especialmente a los modales. Aunque nos es obvio que no podemos vivir sin normas de comportamiento, muchas veces reaccionamos contra ellas. Por un lado, no nos atrae controlarnos y, por otro, no queremos sufrir el descontrol de los demás. Finalmente, a pesar de nuestras rebeldías, tenemos que sujetarnos a normas a fin de lograr un mínimo de paz en la convivencia.

Adquirir modales adecuados a un buen nivel de relación es un aspecto básico de las normas de conducta. Con frecuencia, los disgustos que nos separan se deben a falta de tacto, rudeza o falta de consideración en la forma en que nos tratamos, a pesar de nuestras buenas intenciones hacia los demás. Hasta podemos llegar a romper lazos valiosos entre nosotros cuando los dañamos por nuestra falta de control y educación. Los buenos modales nos ayudan a superar aun las situaciones más difíciles; son piezas fundamentales en nuestro trabajo sobre la relación.

A medida que nos desenvolvemos, adquirimos modales recatados y prudentes, y nuestra conducta se hace cada vez más armónica:

- Logramos adquirir y mantener mayor autodominio
- Evitamos costumbres extravagantes o afectadas.
- Respetamos a los demás. No usamos a las personas para obtener beneficios materiales, emocionales, intelectuales o espirituales, ni tampoco para pasar el tiempo.
- Tratamos a los demás con cortesía.
- No abusamos de la buena fe de otros.
- Evitamos chanzas, aunque tengamos ocasión para ello.

Las normas de conducta impulsan nuestro desenvolvimiento cuando las seguimos siempre. Si reserváramos la buena educación sólo para determinadas circunstancias mientras en la relación habitual nos dejáramos llevar por reacciones e impulsos primarios, socavaríamos no solo esa relación sino también nuestro desenvolvimiento. Nos resulta mucho más fácil mantener vivo y consciente ese desenvolvimiento trabajando en forma concreta sobre lo que significa cada ser humano para nosotros, reconociendo y validando su existencia, y respetando su espacio. Expresamos este reconocimiento en nuestras relaciones respetando, validando, comprendiendo a cada uno en su circunstancia y trabajando para colaborar con todos, sin discriminar ni hacer distinciones. Así como respetamos nuestra vocación y los principios que la sostienen, así también respetamos la forma de vida, los puntos de vista y las decisiones de los demás.

Sin embargo, quizá a veces podemos tener actitudes que afectan nuestras relaciones personales. Algunas suelen ser el orgullo y el sentimiento de superioridad. Por ejemplo, creer que si bien no sabemos todo, al menos sabemos más que otros. Además, podría ocurrir que, cuando con buena intención queremos ayudar a otros, confundamos ayuda con imponer órdenes. Esta confusión nos llevaría a trabajar con tesón mientras los demás siguen nuestras directivas y a desentendernos y criticarlos cuando desoyen nuestros consejos o indicaciones.



El desdén, el paternalismo, la falta de validación hacia los demás, o aprovecharnos de los que pretendemos ayudar —sean nuestros hijos, cónyuges, amigos, conocidos o dependientes— hace muy difícil nuestra relación con ellos, porque transformamos el deseo de ayuda en lucha para imponer nuestra voluntad, nuestras opiniones o nuestras conveniencias. Esta actitud nos lleva a señalar sólo errores y defectos mientras olvidamos el reconocimiento, el estímulo, el aprecio y el diálogo. No mostramos un camino claro a seguir y desmoralizamos a quienes queremos ayudar.

La relación respetuosa nos conduce hacia el amor compasivo. En vez de preguntarnos con egoísmo ¿en qué me sirven los demás? nos preguntamos ¿en qué sirvo a los demás? ¿A quién le sirve mi vida, mi trabajo, mi experiencia? La actitud de juez es remplazada por la de servicio.

También tenemos presente que no basta tener modales correctos y juicio certero para ayudar a otros. Nuestros esfuerzos para hacer el bien necesitan ir acompañados de amor desinteresado y una actitud positiva.

La actitud de ayuda es positiva cuando estimula el desenvolvimiento, insufla energía en quienes deseamos ayudar y transmite amor a través de acciones y consejos beneficiosos evidentes para todos.

Nuestra actitud positiva sostiene y alienta a quienes nos rodean, les infunde confianza en su capacidad para desenvolverse y los anima a enfrentar sus dificultades. Por otra parte, la actitud positiva genera una sana alegría en nuestras relaciones, y eso sólo ya es una gran ayuda, especialmente en los momentos de prueba y desaliento.

La actitud positiva es mucho más que optimismo frente a las vicisitudes de la vida. También genera en nosotros y en otros el anhelo de esforzarnos y sacrificarnos por causas nobles.

La actitud positiva se sostiene en nuestra fe en la providencia y en nuestra capacidad de amar y ofrendar. Por eso, aunque tengamos razones para estar contentos o tristes, para sentirnos triunfadores o fracasados, amados o rechazados, en vez de ver la vida desde esa dicotomía, elegimos verla desde el desafío que nos impele a dar todo de nosotros para vivir mejor, ayudar más, hacer más felices a los que nos rodean.

Aunque no nos es fácil expresar alegría cuando ocurren sucesos dolorosos, o transmitir energía y fe cuando sufrimos enfermedades y pruebas, sí podemos tomar estas experiencias como desafíos para participar con quienes también sufren, para desarrollar en nosotros comprensión, tolerancia y amor.

Frente a la inmensidad del trabajo que la humanidad tiene que realizar para desenvolverse y lograr paz, prosperidad y felicidad, alentemos esta labor transformando las vicisitudes de la vida en momentos de comprensión, aliento y esperanza.

## *La relación con la sociedad*

Tanto la relación que establecemos con nosotros mismos como la que tenemos con la sociedad son aspectos de una misma relación y se desenvuelven simultáneamente.

En la medida en que logramos autoconocimiento y ampliamos nuestra conciencia, comprendemos nuestra responsabilidad de participar integralmente en la sociedad humana. El reconocimiento de que somos parte inseparable de la humanidad es un proceso que podemos estudiar observando el desenvolvimiento de nuestra relación con la sociedad.

Simplificando ese proceso, podríamos decir que mientras nos sentimos ajenos a la sociedad y la miramos desde afuera, esperamos todo de ella. Luego, cuando nos damos cuenta de que nuestra vida es parte integral de la humanidad y reconocemos todo lo que hemos recibido de ella, descubrimos nuestra responsabilidad hacia la sociedad y, en vez de acreedores de la sociedad, nos sentimos deudores de ella.

Mientras vivimos manejados por nuestros variados estados de ánimo tenemos una relación egoísta con la sociedad. Acatamos las leyes por temor al castigo, y las normas sociales por el beneficio que nos reporta ser parte de un grupo, pero no nos sentimos comprometidos con las necesidades y los problemas sociales. Tratamos de sacar el mayor beneficio posible de nuestra educación y de nuestros privilegios; creemos que tales privilegios nos pertenecen por derecho. Vivimos para nosotros mismos, separando nuestra vida y nuestros intereses de los de la gran sociedad humana. Cuando la sociedad nos protege la llamamos “nuestra” sociedad; cuando nos sentimos expuestos a sanciones o privados de lo que esperamos recibir de ella la llamamos “la” sociedad.

Observar la sociedad es para nosotros como estar frente a una abstracción, ya que estamos acostumbrados a vivir en esa especie de nido que formamos con el reducido grupo de personas con las que tenemos una relación cotidiana y a ignorar lo demás. En ese nido buscamos el calor y el contacto; allí es-

tablecemos nuestro nivel de identificación. Lo demás tiende a ser una realidad ajena, casi abstracta.

¿Cuándo despierta en nosotros el interés por la sociedad? Inicialmente, cuando queremos mejorarla para nuestro propio beneficio. Como proyectamos nuestros intereses sobre nuestro medio, luchamos para cambiar en él lo que no secunda esos intereses. En esta lucha defendemos, atacamos o ignoramos a la sociedad según convenga a nuestros intereses, como si fuéramos extraños a ella.

Esta etapa es de ambivalencia; nos relacionamos con la sociedad de acuerdo con los altibajos de nuestro acontecer, nuestras necesidades, nuestros estados de ánimo, nuestras conveniencias. Cuando la sociedad es “nuestra” sociedad, la defendemos, nos identificamos con ella; cuando queremos “otra” sociedad la criticamos, la atacamos y hasta nos rebelamos.

La sociedad no puede ser ni defendida ni atacada; no es ni “mi” sociedad ni “esa” sociedad; la sociedad está formada por un conjunto de seres humanos que comparten una circunstancia y una historia, y refleja el proceso de las relaciones humanas. Atacar o defender ese proceso es atacarnos o defendernos a nosotros mismos. La ambivalencia respecto de nuestra relación con la sociedad añade más problemas a los que ya sufrimos y suma más dolor a las tragedias que padecemos.

De poco nos sirve el discurso que proclama la necesidad de una sociedad justa, sin males, sin sufrimientos. La sociedad mejora cuando trabajamos sobre nosotros mismos y participamos a través de acciones concretas que mancomunemos esfuerzos y produzcan educación, salud, recursos y conocimiento.

Construimos una sociedad más armónica a través de nuestro propio desenvolvimiento, ya que cuanto más adelantamos en este proceso más nos conocemos a nosotros mismos, más conscientes somos de nuestra relación con la sociedad y mejor podemos trabajar para ella; en otras palabras, nos relacionamos por participación.

La relación por participación se basa en la conciencia de que somos parte integral de la sociedad; implica una actitud constructiva respecto de nuestro desenvolvimiento individual y un trabajo concreto para el bien de toda la sociedad.

Resumiendo, hay tres aspectos básicos en nuestro trabajo para mejorar la sociedad:

- Superar el personalismo
- Realizar en nosotros mismos y en nuestro entorno el bien y los cambios que queremos para la humanidad
- Asumir la responsabilidad que nos toca en aliviar los problemas humanos y en crear oportunidades de desenvolvimiento

Llamamos personalismo a la predisposición a subordinar el bien común a los intereses personales, como también a la tendencia a adherirnos a personas que nos entusiasman con sus palabras o sus promesas. Para superar el personalismo, en vez de adherirnos a personas nos adherimos a las ideas que consideramos buenas y las llevamos a la práctica.

Trabajar para lograr una sociedad mejor implica dación de tiempo y trabajo, y también ofrenda de energía y creatividad puesta al servicio del interés común. Cuando ya no tenemos “mi” vida, “mis” objetivos, “mi” energía para gastar, no separamos más nuestras posibilidades de las de otro, nuestras vicisitudes de las de otro, nuestro dolor del dolor de otro, Vivimos lo que vive la sociedad humana, en toda su contingencia.

Como anhelamos construir una sociedad más armónica y equitativa no nos quejamos, no criticamos, no buscamos privilegios, no buscamos escapar de compromisos. Efectuamos las acciones que consideramos necesarias en el medio en que estamos. Si encontramos en éste algo que nos disgusta nos esforzamos por trascender el rechazo que nos produce. También sabemos que no podemos pedir a otros que hagan lo que a nosotros no nos gusta o no queremos hacer. Por eso comenzamos por superar en nosotros la separatividad, la indiferencia y el egoísmo que descubrimos fuera. Trabajamos para bien de la sociedad sin enfrentar a nadie, sino actuando callada y tenazmente dentro del cuerpo social. Nuestro trabajo interior y nuestra conducta se expanden a nuestro alrededor y producen una reacción progresiva de buenos pensamientos y buenas obras.

Nuestra actitud constructiva hacia la sociedad nos lleva a trabajar en forma productiva y eficiente. Hay grandes sectores de la sociedad que hoy no dis-

ponen de lo necesario para vivir con dignidad. Si trabajamos aplicando nuestra energía para producir lo que esté a nuestro alcance hacer de acuerdo con lo que la sociedad necesita, y lo hacemos en forma eficiente —en el menor tiempo y con el mayor rendimiento— estaremos contribuyendo al bien común. Podemos hacer este mismo trabajo con nuestros pensamientos, sentimientos y juicios, aceptando las diferencias y teniendo actitudes que beneficien nuestras acciones. De esa manera lo que somos, tenemos, queremos y hacemos contribuyen al bien común.

Nuestra actitud constructiva hacia la sociedad nos lleva a educarnos y a educar. Cuando hablamos de educar generalmente pensamos que, además de instruir, tenemos que lograr que alguien piense o haga algo determinado. O confundimos educación con adoctrinamiento o adhesión a causas determinadas. Educar, en cambio, es estimular el proceso de desenvolvimiento; es enseñar a pensar, a discernir, a elegir; es revelar lo que está velado por nuestra ignorancia. Aprendemos, entonces, a educarnos a nosotros mismos para poder educar a otros.

Cuando nos educamos, comprendemos que no podemos extraer de la sociedad a quienes consideramos equivocados o culpables de nuestros males. La historia nos muestra que tal cosa nunca ha sido posible, que la segregación y la persecución ahondaron y agudizaron los conflictos que pretendimos superar de esa manera. Las medidas impuestas por las leyes, si bien necesarias, tampoco han erradicado el delito, el crimen y la violencia. La sociedad está formada por seres humanos; los males de la sociedad que se hacen evidentes en ciertas personas o grupos sólo muestran las deficiencias que necesitamos superar promoviendo el desenvolvimiento de la sociedad.

Para producir cambios sociales favorables es mucho más efectivo renunciar a encerrarnos en nuestro mundo particular y trabajar activamente en nuestro propio desenvolvimiento que aplicar técnicas coercitivas para que otros hagan lo que nosotros decimos. Expresamos esa amplitud de conciencia produciendo en forma efectiva, teniendo una economía sensata, transmitiendo ideas amplias e inclusivas y colaborando en obras para el bien de la humanidad.

## *La relación con lo mundano*

Es común que algunos de nosotros vivamos como si fuéramos inmortales, como si las miserias y las necesidades no existieran, como si el amor fuera un bien más para explotar. Esa terca y pretendida ignorancia de la realidad evidente, ese impulso ciego hacia el gozo sin reparar en las consecuencias, esa banalidad con que muchas veces nos relacionamos y, en general, las variadas expresiones de nuestro egoísmo y hedonismo son lo que denominamos “espíritu mundano” en el contexto del desenvolvimiento espiritual.

En todos los sectores sociales se encuentra la ilusión de disfrutar sin esforzarse, de vivir sin trabajar y de gozar sin tener nada de qué preocuparse. La atracción de esta ilusión es tan poderosa que muchas veces ni aun las terribles tragedias y los dolores que sufrimos nos hacen tomar conciencia de lo dañinas que son ciertas conductas, tanto para nosotros como para toda la sociedad.

Necesitamos, entonces, mantenernos alerta, ya que lo mundano es una fuerza siempre presente. Al mismo tiempo que existe en nosotros el impulso a realizar nuevas posibilidades, el espíritu mundano nos mueve hacia la inercia y la negligencia, como si tuviéramos derecho a gozar indiscriminadamente de los bienes del mundo sin asumir ninguna responsabilidad por ello.

En nuestra relación con lo mundano no hay descanso. O adelantamos en el desenvolvimiento de nuestra conciencia y nuestro amor, o pasamos el tiempo y desperdiciamos energía yendo por la pendiente del egoísmo y la inconsciencia. Esta no es una imagen figurada; es lo que ocurre en nosotros si no estamos alerta para mantenernos conscientes de nuestra manera de ser y de vivir.

El desenvolvimiento espiritual no es necesariamente un proceso lineal ascendente; son posibles los desvíos y los retrocesos. Al menor descuido nos “hacemos mundanos”, para decirlo de alguna manera, y perdemos los frutos de nuestros esfuerzos para desenvolvernos.

Por bien intencionados que estemos necesitamos estar prevenidos, ya que lo mundano no está en lo exterior sino en nosotros mismos. Lo mundano tiene caras que a veces aparecen con fuerza en nosotros: mezquindad, deseos intemperados, acciones egoístas. Si nos mantenemos atentos contrarrestamos estas tendencias con sentimientos generosos, pensamientos constructivos y acciones nobles.

El espíritu mundano puede manifestarse en nosotros aunque practiquemos con ahínco algunos ejercicios espirituales. Podríamos imaginar que lo trascendimos porque nuestra vida es ordenada, trabajamos con dedicación y generalmente somos sobrios en nuestras costumbres. Por supuesto que estos hábitos son buenos, pero la vida disciplinada por sí misma no nos libera del espíritu mundano. Podemos ser ascetas y mundanos al mismo tiempo. Si tenemos una actitud egoísta, podemos gastar en autosatisfacción los frutos del trabajo metódico y del ahorro producido por costumbres mesuradas. No es infrecuente que algunos de nosotros vivamos con sacrificio y mesura por un período, luego gastemos energía y recursos por autocomplacencia para después volver a empezar el ciclo, alternando tiempos de responsabilidad con otros de variada irresponsabilidad.

Recordamos, entonces, que mientras vivimos sobre la Tierra no estamos libres del espíritu mundano, porque es condición de la naturaleza humana la tendencia a dejarnos llevar por el sueño de una vida fácil e inconsciente.

Es necesario que reconozcamos el espíritu mundano y que practiquemos cierto ascetismo exterior para contrarrestarlo, pero esto no es suficiente. El trabajo exterior de sobriedad en nuestros hábitos y responsabilidad en nuestras obligaciones estimula nuestro desenvolvimiento cuando lo basamos en el trabajo interior y en objetivos espirituales.

Nuestro trabajo interior tiene dos aspectos. Por un lado, observamos con honestidad nuestra manera de vivir y nuestros objetivos, miramos de frente nuestras tendencias y elegimos el camino del amor y la participación. Por otro lado, desarrollamos una técnica de trabajo interior para controlar nuestros impulsos egoístas con ejercicios apropiados.

Espiritualizamos nuestros objetivos anteponiendo el bien de todos a lo que podría convenirnos particularmente. El amor a los seres humanos nos mueve



a usar nuestra energía para fines altruistas y trabajar para el bien común. El descanso nos sirve para recuperar fuerzas y ordenar nuestros pensamientos. El esparcimiento no es motivo de disipación; aprendemos a recrearnos con actividades que nos enriquecen al mismo tiempo que nos permiten relajarnos. El significado del esparcimiento se espiritualiza en nosotros, ya que encontramos alegría cuando brindamos alegría.

Controlar el espíritu mundano no implica que nos neguemos las satisfacciones y las alegrías de una vida plena. Por el contrario, cuando superamos la atracción de lo mundano encontramos la plenitud que otorga la vida simple, sana y productiva. Aprendemos tanto de las experiencias placenteras como de las dificultosas; nuestra alegría está en ser útiles a quienes nos rodean y en colaborar en el desenvolvimiento de la sociedad.

## *La relación con nuestros pensamientos y sentimientos*

Para desenvolvemos espiritualmente necesitamos conocer y armonizar nuestro modo de pensar y de sentir.

La manera en que pensamos y sentimos está determinada en gran parte por la herencia y el medio. Por otra parte, en cualquier corriente de ideas y en cualquier medio, la calidad de nuestros pensamientos y sentimientos depende de nuestro grado de conciencia.

Cuanto más limitado es nuestro grado de conciencia, más nos identificamos con las corrientes mentales más mundanas de nuestro medio y más subordinada está nuestra mente a nuestros impulsos, pasiones y deseos. En esta situación, nuestra vida se determina por pensamientos y sentimientos que ni elegimos ni podemos controlar. Sin embargo, los defendemos tenazmente sin siquiera considerar si reflejan lo que en verdad creemos y anhelamos.

Sentir y pensar de acuerdo con los condicionamientos sociales y los instintivos determina una larga etapa de nuestro desenvolvimiento, nos mantiene en la ignorancia y produce luchas, encono y sufrimiento.

A pesar de que los pensamientos y los sentimientos están íntimamente ligados su relación no siempre es armónica, sobre todo cuando impulsos y pensamientos egoístas nos mueven en sentido opuesto al objetivo o al ideal que vislumbramos en momentos de mayor comprensión.

La expansión del modo de sentir es generalmente más lenta que la del modo de pensar. Muchas veces el egoísmo y la pasión se imponen sobre nuestro entendimiento. Por ejemplo, puede ocurrir que aunque aceptemos intelectualmente la igualdad de todos los seres humanos, continuemos identificándonos con unos y rechazando o menospreciando a otros. Esto no sólo hace sufrir y desconcierta a las víctimas directas de nuestra actitud, sino que afecta negativamente al conjunto de las relaciones humanas. Pensar de una manera y sentir y actuar de otra es un obstáculo para desarrollar la conciencia y construir un mundo de paz y bienestar.

A través de la práctica de un método apropiado podemos aprender a pensar y a sentir de acuerdo con nuestro anhelo de expandir nuestra conciencia. El trabajo sistemático de la voluntad y la atención, el dominio de nuestra energía a través de la actividad intelectual útil y del trabajo productivo, constituyen una ascética mental y afectiva que nos conduce a lograr armonía. Nuestros sentimientos responden paulatinamente a nuestra conciencia del bien y nuestros pensamientos se van sujetando a nuestra voluntad.

Además de armonizar el contenido de nuestros pensamientos y sentimientos, necesitamos desenvolver nuestra forma de pensar y de sentir. Un modo simple de armonizar el contenido consiste en sustituir pensamientos y sentimientos egoístas o reactivos por otros más nobles; en cuanto a la forma de pensar, la desenvolvemos cultivando el pensamiento lógico, comenzando por pensar con sensatez.

Si bien no podemos evitar tener a veces sentimientos y pensamientos egoístas o agresivos, los podemos contrarrestar para que no hagan daño ni a otros ni a nosotros. Por ejemplo, cuando aparece un pensamiento negativo lo observamos con la mayor objetividad posible para que consuma su propia energía. Enseguida generamos el pensamiento más elevado que podamos tener en ese momento y retomamos las riendas de nuestra mente. Si tenemos un pensamiento negativo hacia una persona, apenas nos damos cuenta de lo que estamos pensando generamos un pensamiento positivo hacia esa persona. Podemos decir una oración por ella o imaginar que la cubrimos con un sentimiento de paz y amor. Si somos consecuentes en esta técnica de sustitución, poco a poco cambiamos el hábito de reaccionar hiriendo por el de responder amando.

Otra técnica para controlar nuestra forma de pensar consiste en generar amor por todo lo que tenemos que hacer; este sentimiento nos induce a enfocar nuestra atención sobre lo que estamos haciendo sin dar lugar a distracciones. Y aún más, como no gastamos tiempo y energía con pensamientos asociativos e impulsos inconscientes también podemos percibir, mientras hacemos algo, lo que ocurre a nuestro alrededor; especialmente, podemos darnos cuenta de lo que provocamos en los demás con nuestra actitud y nuestro hacer. Esta capacidad nos ayuda a comprender mejor las situaciones y expe-

riencias que vivimos, lo que hace que cada momento nos brinde una enseñanza enriquecedora.

Estas técnicas son simples de aplicar, pero su práctica depende de nuestra determinación a reconocer en nosotros una manera de pensar y sentir que quizá nos define como una personalidad separada, y de nuestra voluntad de lograr una noción de ser en participación.

La recta intención y el trabajo interior son, en última instancia, los mejores aliados para lograr una relación armónica con nuestros pensamientos y sentimientos. Cuando logramos armonía entre mente y corazón somos libres para pensar y sentir de acuerdo con nuestra vocación de desenvolvimiento y contamos con los medios necesarios para construir un mundo de paz y de felicidad para todos los seres humanos.

## *La relación con nuestras debilidades y fortalezas*

Nuestra personalidad es, entre otras cosas, un compuesto de emociones, sentimientos, pensamientos y deseos. Llamamos debilidades a los aspectos de ese compuesto que obstaculizan nuestro desenvolvimiento. Las fortalezas, por el contrario, son los aspectos que nos ayudan a trascender nuestras limitaciones y a expandir nuestra conciencia. Desde este punto de vista, las debilidades son nuestro campo de trabajo y las fortalezas son nuestras herramientas para trabajarlo.

Es común que nos avergoncemos de nuestras debilidades y nos vanagloriemos de nuestras fortalezas. Sin embargo, no es bueno enredarnos en este juego de identificación con nuestros compuestos. Por el contrario, trabajar sobre nuestras debilidades —los hábitos que fomentan nuestra ignorancia— y robustecer las fortalezas que nos dan la fuerza interior necesaria para conocernos a nosotros mismos, es lo que finalmente nos lleva hacia la superación de esos compuestos.

Cuando comenzamos a trabajar en nuestro desenvolvimiento descubrimos el bien de las fortalezas y, por contraposición, el mal de las debilidades. Sin embargo, somos conscientes sólo de algunas —no siempre las fundamentales— de nuestras debilidades, y las fortalezas que creemos tener pueden ser simplemente la otra cara de nuestras debilidades. Por ejemplo, el afán por trabajar puede esconder la ambición, el desapego puede cubrir la indiferencia, la meticulosidad puede disimular la intransigencia, el tesón puede esconder un excesivo amor propio. Es por ello que se nos hace tan necesario ser fieles a un método de trabajo interior apropiado; de lo contrario, es muy difícil que nuestro panorama interior se aclare y podamos vernos objetivamente.

Cuanto más nos conocemos, más nos miramos con sentido autocrítico. Es posible que lleguemos a sentirnos agobiados ante el cúmulo de debilidades que se nos hacen evidentes y las pocas fortalezas de las que podemos valer nos para realizar nuestro objetivo. Para no caer en el desaliento, conviene

que centremos nuestra labor en una o dos de nuestras debilidades más contraproducentes y que avancemos paso a paso, estimulados por nuestros pequeños triunfos sobre ellas.

No hace falta, entonces, que trabajemos sobre todas nuestras debilidades a la vez. Una debilidad sería genera muchas otras que se expresan en diferentes situaciones de nuestra vida. Por eso, trabajar para superar una debilidad nos ayuda a erradicar la raíz de otras debilidades nuestras que aparecen en forma aislada. El egoísmo, por ejemplo, puede generar indiferencia, insensibilidad, impaciencia. Cuando trabajamos para superar el egoísmo también vamos superando nuestra indiferencia y otras debilidades relacionadas con el egoísmo.

En relación con nuestras debilidades tenemos que evitar las posturas extremas. Si viviéramos afligidos por nuestras debilidades mostraríamos una preocupación desmedida por nosotros mismos y la vanidad de no aceptar nuestra debilidad. Por otro lado, tampoco es bueno que neguemos nuestras debilidades y desoigamos los comentarios de los demás cuando son afectados por ellas.

El trabajo sobre nuestras debilidades es un medio para propiciar nuestro desenvolvimiento y sentido de participación. Al reconocer nuestras debilidades podemos aprender a usarlas como medios para participar con todos los seres humanos; no solo trabajamos para superarlas sino que también las aceptamos como propias de la condición humana; esto nos ayuda a aceptar a cada persona tal como es. Además, la experiencia que adquirimos en el trabajo con nuestras debilidades y carencias nos capacita para ayudar y acompañar a otros en sus esfuerzos para comprenderse y superarse.

Por otra parte, aunque lleguemos a controlar nuestras debilidades, no tenemos que imaginar que las hemos superado totalmente; al contrario, es bueno que nos mantengamos prevenidos respecto de nuestras tendencias, para no repetir hábitos que queremos cambiar.

Así como las bases de la relación con nuestras debilidades son la sinceridad, la paciencia y la perseverancia, las bases de nuestra relación con nuestras fortalezas son la humildad y la responsabilidad.

La humildad nos muestra que el afán de mostrar nuestras fortalezas es tener la debilidad de sentirnos superiores a otros. Sería contraproducente para nuestro bien usar nuestras buenas cualidades para fortalecer nuestro amor propio. Todas las personas tienen buenas cualidades; si descubrimos algunas en nosotros no hemos de tomarlas como si fueran fortalezas excepcionales, sino como medios para realizar nuestra vocación.

Cuando logramos armonía en nuestra conducta nada se destaca en ella en forma independiente. No nos vanagloriamos de nuestras fortalezas, ya que la vanagloria desvirtuaría nuestras buenas cualidades. Las verdaderas fortalezas nos unen a los demás; no nos segregan entre mejores y peores.

La relación con nuestras fortalezas se basa en la responsabilidad, pues las buenas cualidades son dones de cuyo uso somos responsables.

Las fortalezas son nuestro punto de apoyo para ampliar nuestra conciencia y asistir quienes necesitan de nosotros. Si no las cultiváramos las perderíamos como herramientas y desperdiciaríamos las posibilidades que podemos realizar a través de ellas. Una fortaleza tan hermosa como la paciencia, por ejemplo, se puede transformar en indiferencia si la usamos para no ser herido por los demás o por las circunstancias. En cambio, bien cultivada, la paciencia es la manera en que respondemos en forma positiva a estímulos dolorosos. En vez de reaccionar agrediendo o encerrándonos en nosotros mismos, la fortaleza de la paciencia da lugar a que aprendamos a aceptar, a amar y a transformar circunstancias difíciles en medios para irradiar paz y ayudar a otros en forma efectiva.

Nuestro trabajo interior sobre las debilidades y las fortalezas nos ayuda a superar la dicotomía fortaleza-debilidad y nos revela que ambas son aspectos de nuestra realidad. La aceptación de nuestras debilidades como inherentes a la condición humana las transforma en medios de participación, comprensión y tolerancia. La conciencia de las fortalezas como herramientas de trabajo nos protege de la ceguera interior producida por la soberbia y la vanidad.

La sinceridad en el reconocimiento de nuestras limitaciones es un motor que nos impulsa en nuestro desenvolvimiento espiritual. La aceptación de nues-

tras buenas cualidades revela el potencial que existe en todos los seres humanos y nos mueve a ayudar a todos a realizar sus mejores posibilidades.



## *La relación con nuestros problemas y dificultades*

Nuestra vida sigue una senda con pendientes y asperezas y, en muchos tramos, nos exige un esfuerzo especial para recorrerla. Para que esta senda no se haga intransitable necesitamos discernir con claridad las dificultades que necesitamos superar de los problemas que tendemos a originar.

Las dificultades son propias de la vida y marcan los momentos que nos exigen mayor atención y esfuerzo. Nadie está libre de dificultades; tenemos que luchar para subsistir, estamos expuestos a accidentes, enfermedades, catástrofes naturales, a las limitaciones de la vida en sociedad, a la declinación y a la muerte. Precisamente, las dificultades señalan los obstáculos que necesitamos superar para continuar desarrollándonos.

Los problemas, en cambio, son creados por nosotros mismos al no saber enfrentar las dificultades.

Podemos saber fácilmente cuándo enfrentamos una dificultad y cuándo un problema, observando nuestra actitud. Cuando somos consecuentes con nuestro anhelo de desarrollarnos, frente a una dificultad aceptamos ese desafío y respondemos a él. Comprendemos que lo que sufrimos es parte de la vida y buscamos en nosotros mismos los recursos que nos ayuden a superar la dificultad. Comprendemos también que necesitamos ayuda y consejo y los buscamos con una actitud abierta, dispuestos a trabajar.

Si enfrentamos un problema, en cambio, solemos buscar soluciones fuera de nosotros. Esto nos mueve a culpar a otros y, sobre todo, a desoír los consejos que nos estimulan a descubrir opciones, desarrollar nuestro discernimiento y generar soluciones para situaciones que nosotros mismos hemos producido.

Cuando tenemos un problema queremos dejar de sufrirlo. Deseamos especialmente que algo o alguien cambie para eliminar la causa de nuestro sufrimiento. Esta actitud frecuentemente nos lleva a estrellarnos contra nuestra impotencia, ya que muy pocas veces podemos cambiar las circunstancias o a las personas imponiendo nuestros deseos. Como con angustia y reacción no

conseguimos superar nuestro problema, hacemos un problema mayor del conjunto de problemas que generamos con nuestra actitud.

Una causa frecuente de problemas es pretender alcanzar objetivos sin tener que recorrer el sendero que nos lleva a ellos. Nos es fácil esforzarnos mientras sentimos entusiasmo; pero cuando decaemos emocionalmente es común que nos desalentemos por pensar que la vida es dura con nosotros, que nos debe, que merecemos alguna excepción que nos haga más fácil obtener lo que queremos lograr. Con esta actitud transformamos dificultades naturales en problemas insolubles, ya que nada ni nadie puede forzar a la vida a otorgarnos lo que deseamos; esto es, no tener que esforzarnos.

Otra dificultad que generalmente transformamos en problema es la que presenta el paso del tiempo. Los cambios propios del envejecimiento son naturales y evidentes para cualquiera que esté dispuesto a verlos. Pero cuando no queremos aceptarlos y manejarlos, la solución que pretendemos es no envejecer ni sufrir los inconvenientes propios de la edad. Como no podemos lograr ese objetivo, cuando el envejecimiento nos trae dificultades las transformamos en fuente de miedo y resentimiento, y buscamos maneras de no enfrentar nuestra situación.

Es obvio que estos problemas no tienen solución, que la manera de superar nuestras dificultades es enfrentarlas, aceptarlas y trabajar sobre ellas. No aceptar las asperezas del camino es no aceptar el camino; no aceptar las dificultades es lo mismo que no aceptar la vida.

Hay problemas que no se relacionan con las dificultades propias de la vida, sino que son generados por las características de nuestro estado de conciencia actual. Tristemente, son los problemas que hoy más nos agobian: violencia, crueldad, destrucción, hambre, indiferencia. No hay solución mágica para estos problemas; el camino seguro para superarlos es el de desenvolver nuestro estado de conciencia, tanto trabajando cada uno de nosotros sobre sí mismo, como colaborando en la educación y asistencia de los demás seres. De todos ellos.

Cualquiera sea la razón de los problemas, para que nuestra relación con ellos sea positiva, ha de ser franca y enérgica.

El camino seguro que nos puede llevar a comprender nuestros problemas y el rol de nuestra actitud en el origen de los mismos es el conocimiento de nosotros mismos. No nos ayuda mucho saber si tenemos razón al quejarnos. Nuestro problema no terminará castigando a un culpable ni esperando que cambie lo que no está en nuestras manos cambiar. Trabajando sobre nuestra actitud podemos solucionar nuestros problemas, ya que ése es el campo donde tenemos poder para cambiar, mejorar, comprender y realizar.

Si comprendemos que el origen de nuestros problemas está en nuestra actitud, éstos se simplifican y quedan a la vista las dificultades propias de la vida, las que nos van mostrando los pasos que tenemos que dar para desenvolvernos. Cuando comprendemos nuestra actitud, indefectiblemente buscamos y encontramos el consejo oportuno, la ayuda necesaria, la fuerza interior que nos lleva a superar nuestras dificultades.

La relación franca con las dificultades nos hace humildes, simples y valientes.

Humildes, porque comprendemos y aceptamos nuestros límites; sabemos reconocer el pequeño número de acontecimientos que podemos controlar y aceptamos el resto como desafío, para extraer la enseñanza que encierran. Sabemos también que no podemos cambiar las reglas de la vida a nuestro antojo, que la única vida que podemos vivir es la nuestra y que las dificultades que encontramos son nuestros puntos de apoyo para nuestra labor interior.

La actitud humilde nos permite prever las dificultades, pues cuando dejamos de lado la arrogancia de imaginar que podemos alterar las cosas a nuestro antojo vemos con mayor claridad el camino que tenemos delante.

La relación franca con las dificultades nos hace simples porque amamos la verdad más que a la imagen que nos hacemos de nosotros mismos. Cuando anhelamos conocernos no damos lugar a consideraciones rebuscadas ni a interpretaciones superficiales creadas para justificarnos o no esforzarnos. Nos miramos tal como somos, con fortalezas y debilidades, con limitaciones y posibilidades.

La relación franca con las dificultades nos hace valientes porque nos lleva a no retacear esfuerzos para superarlas. Sabemos que en nosotros reside la

fuerza para realizar plenamente nuestra vida y aplicamos nuestra energía en trabajar para el bien nuestro y el de todos los seres humanos.

Al saber que uno de los secretos de nuestra fortaleza se encuentra en nuestra actitud frente a las dificultades, dejamos de soñar con una vida fácil y nos concentramos en trabajar con firmeza para recorrer, de la mejor manera posible, nuestro camino hasta el final. Esta actitud impulsa nuestro desenvolvimiento y, también, el de la familia humana.

## *La relación con nuestro cuerpo*

El cuerpo es un instrumento indispensable para nuestro desenvolvimiento. Nos expresamos, experimentamos y aprendemos a través de nuestro cuerpo. Por eso es tan necesario que la relación con nuestro cuerpo sea constructiva y esté basada sobre el autocontrol y la responsabilidad.

Controlar nuestro cuerpo implica tener dominio sobre nuestros impulsos y sobre la tendencia hacia la autocomplacencia.

Cuando el impulso hacia la autocomplacencia prima sobre el amor, cunden en nosotros la soledad y el sinsabor, aunque lo tengamos todo. Es importante, entonces, que comprendamos sus síntomas y consecuencias.

La pereza nos lleva a buscar excesiva comodidad y a perder dominio sobre nuestra conducta en general.

La gula es un descontrol de nuestra necesidad de alimento.

Los impulsos sexuales son propios del instinto de conservación de la especie. Cuando están conducidos por nuestra conciencia dan frutos de bien. Cuando están dominados por la autocomplacencia insensible, dan frutos de dolor. Cuando dirigimos con conciencia los impulsos instintivos que aparecen en nosotros, podemos distinguir con mayor claridad nuestras posibilidades y discernir mejor nuestros pasos en la vida.

La preocupación exagerada por nuestro cuerpo y el temor al sufrimiento físico hacen de un medio un fin en sí mismo; en vez de ser el cuerpo nuestro instrumento, nos ponemos sumisamente a su servicio. Un cuerpo regalado nos tiene subordinados y pendientes de sus sensaciones. El temor a sufrir disminuye nuestra resistencia física y nuestra capacidad de tolerar la incomodidad y el dolor. En cambio, cuando tratamos al cuerpo como a un instrumento le damos el cuidado que necesita sin regalarlo ni debilitarlo, desarrollamos fortaleza interior y somos menos susceptibles al sufrimiento.

Controlar el cuerpo implica poner límites a las demandas que van más allá de lo necesario y sensato para mantenerlo con buena salud. Si lo complace-

mos en exceso, el cuerpo se hace un tirano. Si lo atendemos y entrenamos para trabajar y rendir, se nos revela como un medio eficiente para nuestro adelanto.

El control del cuerpo no es un fin en sí mismo. De nada valdría que ejerciéramos gran control sobre nuestro cuerpo si después no supiéramos orientar positivamente la energía que generamos con ese control. Qué hacer con la energía es tan importante para nosotros como aprender a reservarla.

Somos responsables de nuestra energía, tanto al nivel personal como social.

La responsabilidad respecto de nuestra energía es personal porque el tiempo de vida útil del cuerpo se puede acortar en forma significativa si no prestamos atención a nuestros hábitos. Somos responsables de que nuestro cuerpo nos rinda todo su potencial.

Nuestra responsabilidad tiene una dimensión social porque lo que hacemos con nuestro cuerpo afecta a la sociedad. Si usamos el cuerpo con sensatez lo transformamos en un elemento social constructivo. Por el contrario, si satisfacemos ciegamente nuestros deseos y seguimos nuestros impulsos sin discernirlos ni tener en cuenta los efectos que pueden tener sobre nuestro cuerpo corremos riesgos innecesarios, ya sea exponiéndonos a accidentes o a contraer enfermedades crónicas o, aún más, mortales. Tarde o temprano nos transformamos en una carga para los demás y otros tienen que asumir las consecuencias de nuestra conducta.

El hecho de que nos dediquemos a efectuar obras de bien no nos dispensa de la responsabilidad sobre nuestro cuerpo. Ayudar a los demás es laudable, pero no excusa la falta de control personal, de conocimiento o de atención para erradicar hábitos que nos predisponen a sufrir dolencias e incapacidades que podemos prevenir. Lo que ofrendamos lo volvemos a tomar con creces si, por imprudencia o falta de control personal, nuestro cuerpo se incapacita o se enferma en forma prematura, obligando a que otras personas e instituciones gasten su tiempo y recursos en atendernos durante el tiempo que tengamos hasta morir.

Para cuidar el cuerpo no necesitamos dedicarle tiempo ni recursos extraordinarios. Al contrario, la autodisciplina sensata y el conocimiento hacen que nuestra razón prepondere sobre nuestros impulsos y que, con menos dedica-

ción al cuerpo, lo mantengamos dócil, sano y útil. La autodisciplina sensata en el cuidado del cuerpo nos permite no caer ni en el extremo de descuidarlo ni en el de transformarlo en el principal centro de nuestra atención y preocupación.

El conocimiento respecto del cuidado del cuerpo nos permite responder a sus necesidades reales y evitar enfermedades y accidentes ocasionados por ignorancia. Cuando la enfermedad llega y no la podemos evitar tenemos que aceptarla, usarla con provecho espiritual y, al mismo tiempo, hacer lo posible para superarla.

Algunas veces sufrimos intensamente por motivos comunes y corrientes: cumplir un año más de vida, tener un poco más de canas o de arrugas, una pequeña molestia física, una dolencia pasajera. Queriéndonos ayudar, personas de buena voluntad se preguntan: ¿por qué tanto conflicto y dolor si tienen todo lo que necesitan? En estos casos es bueno observar el grado de dependencia que tenemos con el cuerpo. Suele ocurrir que basemos nuestra autoestima en la percepción de nuestro cuerpo; que nos sintamos superiores o disminuidos según creamos que somos bellos o feos; que nos creamos útiles o inútiles según cómo el cuerpo responda a nuestros deseos; que también clasifiquemos a los demás según sus características exteriores. Todo esto nos trae sufrimiento y confusión.

La identificación con nuestro cuerpo no solamente nos condiciona de tal manera que liga nuestro valor personal a nuestro estado físico y nuestra apariencia; hasta puede llegar a supeditar nuestros valores espirituales a valores contingentes y secundarios.

La identificación con el cuerpo nos conduce a asociar el éxito con la juventud y la buena salud. Mientras nuestro cuerpo se desarrolla y aumenta sus fuerzas nos sentimos plenos de posibilidades y con anhelos de realizar una vida significativa. En cambio, cuando nuestro cuerpo enferma, decae o envejece, creemos que se acabaron nuestras posibilidades y podemos sumirnos en el desaliento. Para que esto no nos ocurra, o para superar nuestra pena, nos ayuda cambiar el modo como enfocamos nuestra vida. Eso es, darnos cuenta de que no tiene mayor sentido apenarnos o angustiarnos por lo que nos va a ocurrir a lo largo del tiempo o por los cambios que el paso del tiempo ya

produjo en nosotros, porque sería reaccionar contra una ley de la vida que nadie puede evitar. Lo sensato sería cambiar nuestra actitud de pena o reacción por la de la aceptación plena de la vida y también de nosotros mismos en cada etapa que estemos viviendo, sea como fuere nuestra situación. Solo así podremos hallar la plenitud de encontrarnos con el presente, el único instante que es realmente nuestro, y terminar con la ilusión de vivir atados a recuerdos de tiempos irrecuperables o a temores por lo que no está ocurriendo.

La relación sana con los cambios que experimenta el cuerpo a través del tiempo es necesaria para lograr un desenvolvimiento armónico. El cuerpo físico nace, crece, madura, decae y muere. El buen manejo de la relación con estos cambios es uno de los aspectos básicos de nuestro trabajo interior para comprender el sentido de la vida y de la muerte, para ser feliz y para profundizar y espiritualizar los objetivos que nos mueven a actuar.

Para que los cambios físicos propios del envejecimiento sean fuente de aprendizaje, necesitamos conocer, aceptar y asimilar el proceso de nuestra vida. Además de concretar objetivos materiales y sociales, tenemos que meditar sobre el significado de nuestras experiencias, comprender la vida en su conjunto y darle sentido a lo largo de toda su trayectoria, tanto al principio como al final.

Si aceptamos de antemano las reglas de la vida, si nos habituamos a ejercer dominio sobre nuestros impulsos instintivos y a poner coto a nuestros apetitos, cuando nuestro cuerpo comienza a declinar estamos mejor preparados para ceder paso a los más jóvenes para que asuman su lugar, y para concentrar nuestra energía en trabajo mental y espiritual, sin dejar por ello de esforzarnos en usar el cuerpo y mantenerlo tan ágil como nos sea posible.

Al relacionarnos con nuestro cuerpo como con un bien del cual somos responsables ante nosotros mismos, ante la sociedad y ante la humanidad, aprendemos a aceptar la muerte con serenidad. Como no sabemos cuándo la muerte va a llamar a nuestra puerta, es sabio concentrar nuestra energía en la realización de una vida plena de sentido, de amor y de creatividad, instante tras instante.



El dominio del cuerpo y la responsabilidad y el sentido común en su cuidado, nos ayudan a mantener claro el objetivo espiritual de nuestra vida, los valores que la sustentan y el sentido de participación en un mundo al que debemos nuestra contribución.

## *La relación con la responsabilidad*

Somos parte de un sistema universal de relaciones; nuestras acciones, pensamientos y sentimientos influyen sobre el medio circundante. Gandhi, una persona pobre y aparentemente frágil, en momentos críticos influyó sobre millones de personas simplemente a través de ayunos. La acción imprudente de un individuo puede originar —y ya originó— una catástrofe ecológica que afecta a familias, industrias y áreas inmensas de aguas y tierras preciosas. Estos ejemplos, si bien sobresalientes, nos dan idea de la influencia, positiva o negativa, de las acciones individuales sobre el mundo entero.

No siempre son obvios para nosotros los efectos de nuestras acciones sobre el medio. En algunos casos por ignorancia, indiferencia o deliberadamente, no analizamos con suficiente honestidad las consecuencias de nuestros actos. Sin embargo, ninguna acción es intrascendente; si un hecho fortuito, como la caída de un árbol, puede cambiar el curso de un río, no es difícil comprender que las acciones individuales, cargadas con la fuerza de la intención y la voluntad, afectan al medio y a la sociedad.

Si bien desde el punto de vista espiritual somos responsables de nuestra influencia sobre el mundo, comprendemos y aceptamos esa responsabilidad de acuerdo con el desenvolvimiento que hemos alcanzado.

Asumimos la responsabilidad gradualmente. En los primeros años de nuestra vida ni siquiera podemos cuidarnos a nosotros mismos. A medida que crecemos vamos tomando responsabilidades y, cuando adultos, la sociedad espera que nos hagamos cargo de nosotros mismos y de nuestra familia. Sin embargo, no es la sociedad quien determina los límites de nuestra responsabilidad. Cada uno de nosotros puede defraudar tanto a las expectativas sociales mínimas como ir mucho más allá de lo que cualquiera pueda pedirle y ofrendar su vida por el bien de todos los seres humanos.

Nuestra responsabilidad tiene tres aspectos: el individual, el social y el espiritual.

La responsabilidad individual define qué hacemos con nuestra vida. Por mucho que se pueda hacer por una persona, no se puede ni vivir ni morir por ella. Cada uno recibe los frutos, dulces o amargos, de sus decisiones y aun de sus indecisiones. En definitiva cada uno de nosotros vive sus experiencias, realiza o no sus posibilidades y marca su destino.

Desde un punto de vista más específico, nuestra responsabilidad individual implica que, si contamos con salud, debemos producir por lo menos lo que consumimos, utilizar con discernimiento el tiempo y la energía, y responder por los bienes que recibimos.

Como el sentido de responsabilidad individual es muy subjetivo, da lugar a interpretaciones que en muchos casos no responden a los requerimientos sociales. En este texto señalamos dos formas de interpretar la responsabilidad individual que crean problemas en nuestro desenvolvimiento y en el de la sociedad: la responsabilidad intermitente o esporádica y el abuso del patrimonio social.

La responsabilidad intermitente o esporádica nos lleva a reducir la responsabilidad a cumplir un pequeño número de obligaciones exteriores y a creer que somos libres para proceder a nuestro antojo respecto de todo lo demás, aun en forma obviamente irresponsable. Por ejemplo, ser responsable en el trabajo y desaprensivo en la vida privada; cumplir compromisos económicos y no los que asumimos con personas; cuidar a los hijos cuando se está casado y abandonarlos en caso de divorcio; sobrecargar a los hijos con cuidados extremos y descuidar o desamparar a padres ancianos, o la inversa.

La responsabilidad esporádica también se muestra en aspectos que, a pesar de parecer secundarios, no dejan de tener gran influencia en la vida de las personas. Por ejemplo, el trato que tenemos con los demás influye sobre el ambiente en el que vivimos todos los días. Podemos ser corteses con algunos y descontrolados con otros; mesurados en el trato personal pero imprudentes y agresivos detrás de un volante; cuidadosos con nuestras pertenencias y descuidados con lo que consideramos ajeno. Es obvio que esta manera de entender la responsabilidad individual crea innumerables conflictos y hace difícil nuestra relación con los demás.

El abuso del patrimonio social es especialmente injustificable en personas debidamente instruidas, capacitadas para cumplir un rol significativo en la vida, pero que no asumen la responsabilidad que es dable esperar de quienes han recibido tanto. Quizá somos hábiles para señalar todo lo que habría que hacer para lograr un mundo mejor, pero en la práctica a veces nos conducimos en forma egoísta o desatinada y otros tienen que hacerse cargo de nuestras necesidades y solucionar los problemas creados por nuestra falta de discernimiento.

Por el solo hecho de vivir en sociedad, cada uno de nosotros disfruta del tesoro creado por el esfuerzo de innumerables personas que con sus aportes enriquecieron a la humanidad a lo largo de la historia. La tradición espiritual, el conocimiento y las técnicas, los adelantos materiales, son bienes que recibimos sin tener que efectuar más esfuerzo que el de tomarlos. Esto implica que tenemos una responsabilidad individual ineludible.

Cada uno de nosotros tiene derecho a disfrutar del patrimonio de la sociedad; pero ese derecho viene aparejado con la obligación de cuidarlo, enriquecerlo y aumentarlo.

El segundo aspecto de la responsabilidad es el social; cuando lo asumimos, nuestra responsabilidad nos impulsa a comprometernos en el mejoramiento de nuestra sociedad. Nos esforzamos por producir más de lo que necesitamos para satisfacer nuestras necesidades y aportar el excedente para sostener a quienes no están en condiciones de autoabastecerse: niños, enfermos, ancianos, desvalidos. Por poco dotados que seamos, nuestra capacidad de trabajo aumenta en la medida en que expandimos nuestro sentido de ser-en-sociedad, ya que el amor y el interés multiplican la efectividad.

Para que la sociedad funcione armónicamente es necesario que compartamos nuestros bienes y nuestro talento. La sociedad necesita de los dones de todos sus integrantes. La capacidad de crear, de descubrir posibilidades donde otros no las ven, de multiplicar el rendimiento de los recursos, ha de beneficiar a todos. Nadie duda que descubrir cómo curar una enfermedad es un bien que hay que compartir. Así como el científico que descubre una vacuna la pone al servicio de todos, cada uno debería ofrendar los frutos de sus dotes personales, cualesquiera sean.

Puede ocurrir que por excesivo celo desvirtuemos nuestro sentido de responsabilidad social. Algunos padres, maestros, predicadores, personas generosas y esforzadas, se sienten responsables de quienes, según sus opiniones o creencias, están equivocados o espiritualmente perdidos. Cuando sentimos así, a veces damos hermosos ejemplos de sacrificio dedicándonos con gran empeño a promover cambios sociales, o a predicar y convertir. Sin embargo, creer que tenemos el deber de obligar a que alguien viva de una manera determinada o crea en ciertas ideas es una forma arrogante y dogmática de entender la responsabilidad social, ya que no reconoce la libertad de cada individuo. No es bueno confundir responsabilidad social con avasallamiento del libre albedrío de las personas.

El tercer aspecto de la responsabilidad es el espiritual; dicho de otro modo, es nuestra responsabilidad por el destino humano.

Cuando anhelamos desenvolvernos vamos al encuentro de la responsabilidad. No nos detenemos en el mero cumplimiento de nuestros deberes explícitos, sino que abarcamos nuevas y crecientes responsabilidades con nosotros mismos, con la sociedad, con el destino humano. Muchas personas asumen responsabilidades por ambición y vanidad ¡cuánto más podemos hacer por amor!

El anhelo de alcanzar un amor real expande nuestra comprensión y amplía nuestra responsabilidad, impulsándonos a dar cada vez más de nosotros mismos, a ser mejores, a curar, a consolar, a participar. Nuestro sentido de participación se amplía constantemente, como un horizonte que se desplaza tanto como avanzamos hacia él.

Comenzamos a cumplir nuestra responsabilidad espiritual cuidando la calidad de nuestra vida interior, que es la base de todo el sistema de relaciones. No sólo nos sentimos responsables de nuestras acciones, sino también de la actitud que nutre nuestros sentimientos y pensamientos.

La responsabilidad espiritual se desarrolla junto con el desenvolvimiento de nuestra conciencia; no es una condición estática, es un camino a recorrer. Partimos de un estado de conciencia en el que nos centramos en nosotros mismos, con un sentido de responsabilidad individual limitado a nuestros intereses personales. Poco a poco, a través de nuestra experiencia y el es-

fuerzo por relacionarnos y comunicarnos, comenzamos a salir de nuestro encierro egoísta y vamos incluyendo en nuestro quehacer a la sociedad. Esta expansión nos permite ver la pequeñez de nuestra problemática habitual dentro del ámbito del sufrimiento colectivo. También vemos que nuestras buenas obras muchas veces son sobrepasadas por nuestro egoísmo. Por un lado trabajamos para los demás y, por el otro, nuestra separatividad sigue produciendo dolor y miseria.

Comprender que no podemos solucionar afuera, en la sociedad, lo que no hemos superado en nosotros mismos, marca un hito en nuestro desenvolvimiento. Comprendemos que no es suficiente esforzarnos por crear un mundo mejor si no superamos en nosotros el egoísmo que causa miseria; que no es suficiente desear que se acaben las guerras y la violencia mientras no terminemos con la violencia que hay en nosotros; que no habrá unión entre los seres humanos mientras haya separatividad en nuestros corazones.

En nuestro camino de desenvolvimiento el principio y el fin se unen. Partimos de un estado de conciencia centrado en nosotros mismos, mirándonos solamente a nosotros. Al final retornamos a nuestro interior, pero ya no para obnubilarnos con nuestra propia problemática sino para descubrir la fuerza, la visión, el coraje de realizar en nosotros lo que anhelamos ver plasmado en la sociedad; pasamos de una visión egocéntrica y una actitud narcisista a una visión incluyente y una actitud participante.

La responsabilidad espiritual expande la conciencia y a través de ella se integra nuestra participación en el mundo. Realizamos primero en nuestra vida lo que queremos conquistar para el mundo. Nuestro trabajo exterior refleja nuestra participación interior y nuestros esfuerzos dan frutos nobles y duraderos para la humanidad.

## *La relación con las ideas*

Para encontrar sentido en los acontecimientos de la vida y decidir cómo responder a ellos nos valemos de la interpretación que hacemos de las ideas de la cultura vigente, de nuestras creencias y de nuestras experiencias. Esa interpretación es la referencia que usamos para elegir nuestros objetivos y la manera de realizarlos. Pero no siempre nos percatamos de que nuestra interpretación de las cosas es solo una manera muy particular de juzgarlas. Rara vez nos animamos a analizar por qué pensamos como pensamos y creemos como creemos. Tenemos predisposición a aceptar o rechazar las ideas que nos llegan de acuerdo con la ideología preponderante en el momento —o la de su contraria—; nos identificamos con textos que leemos o con las ideas de los grupos o partidos a los que nos adherimos. No analizamos realmente lo que pensamos; más bien nos dejamos llevar por ideas de otros. Tampoco reparamos en la armonía o disparidad que pueda existir entre nuestras ideas y nuestras creencias, especialmente la coherencia que pueda haber entre lo que nos dice el conocimiento científico y nuestras ideas espirituales.

Por eso, aprendemos mucho cuando, en vez de adherirnos incondicionalmente a una manera de pensar o de creer, analizamos nuestra relación con las ideas y creencias que creemos ciertas o, al menos, con las que pensamos que promueven nuestro adelanto y el de la sociedad.

Nuestra relación con las ideas evoluciona de acuerdo con nuestro desenvolvimiento. En este proceso podemos distinguir tres tipos de relación:

- . La relación emocional
- . La dogmática-argumentativa
- . La de silencio-experimentación.

Estos tres tipos de relación con las ideas generalmente coexisten en nosotros en proporciones variadas. Decimos aquí que mantenemos uno u otro de estos tres tipos de relación según cuál prepondera en nosotros.

En la *relación emocional* nos conmovemos con las ideas o creencias que nos parecen ciertas, pero no las practicamos. Creemos que las estamos viviendo porque nos emocionamos cuando las recibimos o las consideramos. Como no distinguimos si hay contradicciones entre las ideas que sentimos como verdaderas y nuestra manera de vivir, interpretamos las ideas de acuerdo con nuestros deseos y conveniencias, y siempre encontramos argumentos para justificar nuestra conducta. Por un lado defendemos tenazmente nuestras creencias; por otro, podemos llegar a negarlas con nuestras acciones hasta el punto de olvidar sus preceptos —como los de amar al prójimo, perdonar y no matar— y justificar el odio, la violencia y la venganza.

En la relación emocional las reacciones de atracción y rechazo influyen poderosamente en nuestra interpretación de los conceptos. Es muy común que generalicemos una opinión que sólo se basa en lo que nos atrae o nos disgusta, calificando algo de bueno o malo según sean nuestras preferencias. Por otra parte, como la atracción y el rechazo provienen en gran parte de nuestros hábitos y de la formación que recibimos, la relación emocional con las ideas también es dogmática.

La *relación dogmática* con las ideas reduce la visión de la vida a un solo punto de vista. Como pensamos que nuestras teorías o creencias son las únicas verdaderas, tendemos a proyectar el mal que sufre la sociedad sobre quienes opinan en forma diferente a la nuestra, pensando que son los causantes de los problemas que sufrimos. Esta actitud nos induce a la separatividad y a la hostilidad.

La relación dogmática con las ideas crea confrontaciones que no traen ni claridad ni diálogo; más bien crean confusión y dolor. Como estamos convencidos de nuestras opiniones, no buscamos la verdad sino más bien demostrar el error de quienes no están de acuerdo con nosotros. Aquí hablamos de confrontaciones hostiles, no de discusiones que producen un intercambio intelectual que lleve a un acercamiento entre puntos de vista diferentes.

La *relación argumentativa* con las ideas es otro aspecto del dogmatismo y lleva a que juzguemos la información que recibimos tomando como patrón las ideas que ya habíamos adoptado sin analizarlas. Si los nuevos conocimientos coinciden con nuestras ideas previas los aceptamos sin reparos; si



no, los cuestionamos y rechazamos. Las creencias dogmáticas son como un prisma a través del cual interpretamos la vida. Toda información se filtra por el sistema de creencias y, si confirma nuestra visión particular de la realidad y afianza nuestra seguridad de estar en lo cierto, la aceptamos; de lo contrario la rechazamos sin siquiera reconocer que nos ha llegado algo que no sabíamos o que nos habíamos detenido a considerar.

No siempre somos conscientes de nuestro dogmatismo. Las interpretaciones limitan a tal punto nuestra visión que nos llevan a creer que nuestra manera de pensar es universal y que no existen otros enfoques de la realidad que sean válidos y aceptables. Mientras mantenemos esta actitud, rechazamos sistemáticamente todo lo que no está de acuerdo con nuestras ideas hechas y perdemos la posibilidad de ampliar nuestra manera de pensar. No logramos comprender que una visión diferente de la propia no implica necesariamente una opinión equivocada, sino otra forma de enfocar una cuestión. Para comprobar esto basta con recordar cómo suelen terminar las discusiones habituales que tenemos o que escuchamos; rara vez acaban con algún acuerdo o con una visión de las cosas que abarque diferentes puntos de vista. Por eso, es bueno que comparemos nuestras opiniones con otras sin discutir ni condenar las que son diferentes, para entender mejor nuestra posición y la de quienes piensan de otra manera.

El tercer tipo de relación con las ideas es de *silencio-experimentación*. Nuestra labor no es la de juzgar las ideas con el patrón de nuestras opiniones sino la de abrirnos a ellas libremente, dejando a un lado ideas hechas. La relación con las ideas no es ni de acuerdo ni de rechazo; en ambos casos las reduciríamos a la crítica de su contenido según las ideas que ya tenemos, y no aprenderíamos nada nuevo. En el caso de recibir enseñanzas espirituales, es realmente importante mantener una actitud abierta ante ellas, sin prejuizarlas en forma positiva o negativa, para percibir su grado de universalidad.

Recibimos ideas y creencias espirituales a través de la cultura en que vivimos; cultura y espiritualidad van de la mano, en cada cultura encontramos alguna creencia espiritual predominante. Al mismo tiempo, el avance de la ciencia nos va revelando aspectos de la realidad que antes eran materia de creencias. Por eso, para lograr una forma de creer que tienda a ser universal, recordemos que los principios espirituales no tendrían que contraponerse a

los resultados del análisis y la experimentación científica. Por el contrario, las verdades evidentes ponen a prueba la validez de los postulados espirituales y éstos, a su vez, enseñan a usar adecuadamente el poder que brinda el saber.

La humanidad avanza en forma indiscutible a través de la investigación científica y del conocimiento aplicado. El estudio de la historia y de las ciencias es fundamental para comprender tanto las ideas sociales como las espirituales. Nuestra visión de la vida se completa cuando la integramos al conocimiento vigente; es decir, cuando la integramos a lo que ya sabemos sobre la vida, la humanidad, el universo.

No es necesario “creer” en nuevos puntos de vista, nuevas concepciones, nuevas posibilidades que abren las experiencias personales y colectivas, pero sí hay que considerarlos y estudiarlos. Las enseñanzas que encierra la experiencia dan buen fruto cuando tenemos una actitud investigadora, abierta y libre de prejuicios. Esta actitud nos enseña a escuchar y nos abre un panorama más allá de los dogmas. Escuchar e informarnos sin juicios previos es un medio excelente para ampliar nuestra comprensión y renovarnos interiormente.

Por otra parte, la sociedad ha codificado ideas en normas de convivencia que nos sirven de base para un método de vida. La mayoría de nosotros tiene que esforzarse para observar las leyes y los códigos que rigen la organización social, ya que las leyes y los códigos éticos muchas veces responden a principios más elevados que los que habitualmente rigen nuestras acciones. Por más que nos cueste aceptarlo, tenemos que admitir que sólo un número limitado de nosotros se rige por una ética más elevada que la que establecen las leyes que rigen en la sociedad. Aun en estos casos, con frecuencia estamos a la búsqueda de ideas que nos prometan mayor armonía en nuestra relación con otros y el entorno, incluso en la relación que tenemos con nosotros mismos.

Cuando encontramos una idea que sabemos es útil, conviene buscar la manera de aplicarla en la vida diaria para que no se diluya en una comprensión pasajera. Por simple que sea una comprensión requiere un método de trabajo interior para incorporarla a la vida. Practicar durante un tiempo lo que se

aprende brinda una rica experiencia; pero hacer de esa comprensión una forma de vivir requiere mantener una actitud de observación, experimentación y fidelidad.

La actitud de observación nos permite comprender nuestros procesos interiores sin deformarlos con interpretaciones subjetivas. De esta manera podemos distinguir qué necesitamos cambiar o mejorar y qué conceptos necesitamos aplicar en cada caso para transformar esa comprensión en una conquista permanente.

No hay soluciones hechas para los desafíos de la vida, ni tampoco recetas preparadas para aplicar en cada momento de nuestro desenvolvimiento. Los conceptos fundamentales de la vida espiritual han de ser experimentados por cada uno de acuerdo con las circunstancias y sus características individuales. Experimentar es, primero, elegir la manera de aplicar los conceptos; segundo, evaluar los resultados obtenidos y, finalmente, ir rectificando la acción de acuerdo con esos resultados, para alcanzar el mejor fruto posible.

La actitud de experimentación nos protege de la tendencia a juzgar el resultado de nuestros esfuerzos como triunfos o fracasos. Un efecto indeseable no es un fracaso sino un nuevo conocimiento que, si lo aplicamos adecuadamente, nos evita caer en sucesivos errores.

Para que las ideas y las experiencias nos enseñen realmente hemos de estar dispuestos a expandir permanentemente nuestro punto de vista. No todos los puntos de vista son igualmente válidos, ya que una opinión desinteresada es más amplia que una egoísta. Para distinguir unas de otras es preciso que universalicemos nuestra manera de pensar y aprendamos a resolver las diferencias a través de interpretaciones cada vez más amplias. De esta manera podemos aprender en forma directa a través de nuestras experiencias. Así como nos instruimos con textos, si estamos atentos y alerta aprendemos de la vida de todos los días.

Hacemos nuestras, paso a paso, las enseñanzas de la vida cuando mantenemos una actitud abierta y receptiva al apreciar nuestras experiencias y las ideas que recibimos. Para cultivar el arte de vivir nuestras relaciones no estamos a la espera de una gran enseñanza, ya sea de ideas, descubrimientos o doctrinas, ya que la vida es un libro abierto que, cuando lo sabemos leer, nos

brinda lo que necesitamos para comprender nuestras experiencias y entendernos a nosotros mismos.

## *La relación con la vida*

Nos relacionamos con la vida a través de nuestras experiencias. Cuanto más conscientes somos de esa relación, mejor nos comprendemos a nosotros mismos y a nuestras experiencias. Por el contrario, cuando nos relacionamos con la vida al nivel de reacciones inconscientes, no entendemos lo que nos ocurre y no aprendemos de nuestras experiencias.

El grado de conciencia que tenemos de nuestra relación con nuestras experiencias determina nuestra interpretación de la vida. Es así que podemos ir del extremo de reducirla a sufrir lo que nos ocurre al de ver en ella la posibilidad de desarrollarnos.

Dado que el significado y el fruto de las experiencias dependen del grado de conciencia que hemos adquirido, profundizar nuestra relación con la vida presupone expandir nuestro estado de conciencia. En otras palabras, presupone redefinir constantemente lo que constituye para nosotros nuestra vida.

Cuando la expresión “mi vida” se reduce a lo que ocurre en el pequeño núcleo de nuestros intereses personales, nuestra relación con la vida se reduce al ámbito de nuestra circunstancia particular. Cuando “mi vida” incluye la sociedad circundante, nuestra relación con la vida se expande hasta incluir esa sociedad. Cuando “mi vida” es toda la realidad que podemos aprehender con nuestra conciencia, nuestra relación con la vida abarca a toda la humanidad, al universo y a lo divino.

En términos prácticos, ¿qué diferencia hacen esos niveles de definición de lo que es “mi vida”?

Cuando nuestra visión de la vida se reduce a nuestra circunstancia particular nos identificamos con lo que nos pasa, tememos al futuro, nos aferramos a lo que poseemos y sembramos ignorancia y separatividad. Cuando las experiencias nos traen sufrimiento, nuestra relación con la vida está teñida de amargura y resentimiento, y nos vuelve pesimistas. Lo que otros sufren nos importa en la medida en que pueda repercutir en nuestro ámbito personal. Miramos los males colectivos como si pertenecieran a una realidad ajena a

nosotros. Sufrimos como si el destino se ensañara con nosotros por problemas que son generales o provocados por hechos naturales. El infortunio nos toma de sorpresa y nos mueve a pensar que la vida no tiene sentido. En cambio un éxito personal, aun momentáneo, nos hace sentir que la vida está plena de significado.

Sin embargo, aunque lo tengamos todo, desde la perspectiva basada en nuestra problemática personal e independiente de cuán afortunados o desafortunados somos en relación a lo que viven otros, podemos creer que nuestra vida no tiene sentido, ya que desde nuestro punto de vista no apreciamos los dones que poseemos y sí nos centramos en lo que sentimos que nos falta.

¿Cuántas veces nos encontramos embargados por el sentimiento de que la felicidad es escapar de las leyes de la vida, no enfrentar la adversidad, la incertidumbre, la declinación y la muerte? En cambio, una relación profunda y armónica con la vida nos da una visión universal que incluye al mismo tiempo lo particular y lo general, lo personal y el horizonte social y universal que percibimos como la realidad toda; esto nos permite distinguir entre lo que catalogamos como buena o mala fortuna y las leyes de la vida; entre lo que aportamos como esfuerzo personal y lo que recibimos por esfuerzos de otros; entre la dimensión del sufrimiento personal y la del sufrimiento colectivo; entre los aspectos de la vida que podemos cambiar y los que la voluntad humana no puede manejar.

Cuando nos relacionamos conscientemente con la vida tomamos lo que nos ocurre como un medio de participación; lo que nos pasa ya no es interpretado como infortunio en unos casos y privilegio merecido en otros. Cada experiencia es parte inseparable de un acontecer que es universal, social, familiar y también personal. Si ubicamos nuestras experiencias dolorosas dentro del sufrimiento de toda la humanidad, descubrimos la participación y la compasión; si entendemos nuestro privilegio como bien común de la sociedad, nos transformamos en generadores de bienestar y prosperidad para todos. Por ejemplo, si contamos con educación, salud, bienestar, ponemos estos bienes al servicio de la sociedad trabajando con ahínco, contribuyendo en el bien de todos, dando parte de lo que tenemos para suplir las necesidades de los que menos tienen.

Muchos de nuestros problemas provienen de nuestra propia conducta. Para no reincidir en los mismos errores recordamos la historia humana y nuestro propio pasado, enfrentamos los resultados de las decisiones que hemos tomado y discernimos las consecuencias de las que vamos a tomar. Esta actitud nos trae paz, bienestar, riqueza.

La manera en que orientamos nuestra vida depende del marco de referencia que usemos. Si vivimos como si los límites del mundo abarcaran solamente nuestros intereses cotidianos, nos desconectamos de la realidad, no alcanzamos a comprender nuestras experiencias y tomamos decisiones sin percatarnos de la forma en que ellas repercuten sobre el conjunto.

Si nos vemos como parte integral de la humanidad, cambiamos nuestra actitud: en vez de pedir aprendemos a dar; en vez de querer ganar aprendemos a actuar desinteresadamente; en vez de querer poseer más y más dirigimos nuestra energía hacia actividades necesarias y creativas; en vez de querer dominar a otros nos esforzamos por dominarnos a nosotros mismos para expandir nuestra participación e integrarnos conscientemente a la totalidad del mundo y de la vida.

Ciertas fortalezas nos ayudan a expandir la definición de lo que es “mi vida”. Algunas de ellas son la humildad, el desapego, la participación y la reverencia.

La humildad nos hace conscientes de nuestras limitaciones y nos ayuda a reconocer como parcial y temporaria la realidad que percibimos. Esto nos lleva a aprender de todo y de todos.

El desapego nos da conciencia de la temporalidad de la vida individual; también nos libera de la carrera contra el tiempo pues comprendemos que ningún bien exterior a nosotros es permanente y, por ende, no vale la pena el afán engeguedor por conseguir, resguardar y atesorar más de lo que realmente necesitamos. Además, el desapego de los frutos de nuestros esfuerzos nos permite descubrir la eternidad en el continuo devenir.

La participación nos da conciencia de la condición de la humanidad, nos ayuda a extender el límite de lo que consideramos personal y a incorporarnos a la realidad que nos circunda. Al participar, integramos lo particular con lo general y damos unidad a nuestra vida.

La reverencia que sentimos por lo que trasciende nuestra comprensión nos da conciencia de nuestras innumerables posibilidades y nos mantiene abiertos y permeables al mensaje de la vida, prestos a revisar nuestras interpretaciones de los hechos y a expandir nuestra visión de la realidad.

En la medida en que armonizamos nuestra vida particular con una visión global de la vida vamos comprendiendo las etapas que vivimos y la enseñanza de los momentos de dolor y de felicidad; distinguimos entre una alegría momentánea, producto de experiencias pasajeras, y la paz y felicidad duraderas que nacen de la comprensión, la aceptación y la participación.

Además, es bueno hacernos el hábito de recordar aspectos de la realidad que solemos ignorar en la vida cotidiana. Por ejemplo, que todo lo que nos pasa es transitorio. Un dolor hace sufrir, pero pasa. Una realización es una conquista indiscutible, pero los desafíos continúan. Este ejercicio nos permite dimensionar las experiencias para que no desfiguren nuestra visión de la vida. También nos enseña a sobrellevar el dolor y a desenmascarar las ilusiones que obnubilan nuestro entendimiento y nos apartan de la realización de nuestras mejores posibilidades.

La enseñanza universal fluye en nosotros a través de la experiencia continua. Cuánto más armónica es nuestra relación con la vida, más profundamente comprendemos sus mensajes. Darnos cuenta de que cada experiencia puede orientarnos tanto hacia la realización de nuestra vocación espiritual como a apartarnos de ella, es un gran paso en nuestro desenvolvimiento, porque nos permite discernir lo mejor que podemos hacer en cada momento. Aprovechemos este despertar en toda su magnitud viviendo conscientemente, usando nuestro tiempo y nuestra energía con provecho espiritual y material para nosotros y para todos.



## *La relación con la vocación*

Descubrimos y cultivamos nuestra vocación cuando buscamos, más allá de las frases hechas y los moldes adquiridos, respuestas a preguntas fundamentales como ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Lo que aquí llamamos vocación, entonces, va mucho más allá de tener una inclinación natural o aptitud para hacer algo.

Desde este punto de vista, podemos decir que todos los seres humanos tenemos vocación, pero no todos tenemos una noción clara de qué vocación tenemos. Si deseamos descubrirla basta que, antes que nada, tomemos conciencia del sentido que ya estamos dando a nuestra vida; ese sentido es nuestra vocación actual, implícita en nuestros objetivos y la manera en que los realizamos. Si bien esta sería una manera pasiva de ver nuestra vocación, nos permite discernir si realmente queremos continuar viviendo como lo hacemos o si anhelamos dar un sentido más trascendente a nuestra vida.

Las personas difieren en el tipo y grado de aptitudes que tienen; trabajan con facilidad en ciertas áreas y encuentran dificultades en otras. Muy pocas tienen igual aptitud para todo; esto hace que cada una se incline hacia lo que le resulta más fácil y gratificante efectuar. Cuanto más trabajamos en aquello para lo que tenemos aptitud mejor lo dominamos, y cuanto más nos capacitamos en lo que hacemos más plenos y seguros nos sentimos. Esto nos lleva a decir que tenemos vocación para el arte, la ciencia u otro tipo de actividad. Pero una cosa es la aptitud para ocuparnos en algo y otra la capacidad de desenvolvernos como seres humanos. Podemos tener un desempeño excelente en una actividad y, sin embargo, no saber vivir, no comprender nuestras experiencias ni las relaciones que mantenemos.

Capacitarnos para algo nos conduce a una ocupación. La vocación, en cambio, implica expandir nuestro estado de conciencia y ajustar nuestra conducta al desenvolvimiento que, paulatinamente, vamos alcanzando. Por esto, la vocación no es una opción más entre un abanico de actividades posibles para nosotros; es lo que da sentido a toda actividad para que produzca no sólo el

desarrollo de nuestras habilidades sino principalmente nuestro desenvolvimiento como seres humanos.

Aunque cada uno tenga aptitudes diferentes, en mayor o menor grado todos tenemos capacidad para expandir nuestra conciencia. Todos los seres humanos, entonces, tenemos potencialmente vocación de desenvolvimiento espiritual, pero cada uno despierta a ella a través de un proceso de conocimiento interior que lleva tiempo y esfuerzo. Y actualizamos nuestra vocación cuando respondemos de manera efectiva a la necesidad de expandir nuestra conciencia.

No necesitamos contar con un tiempo extra para responder a nuestra vocación. Se trata más bien de reordenar valores y prioridades y, al mismo tiempo, cultivar el discernimiento. Sin embargo, recién comprendemos esto cuando logramos orientar nuestras acciones de manera que produzcan algún desenvolvimiento efectivo en nosotros. Hasta entonces, el trabajo de realizar nuestra vocación es, para nosotros, una ocupación especial, diferenciada, y que compite con otras ocupaciones.

La relación que tenemos con nuestra vocación expresa el grado de armonía entre nuestro quehacer cotidiano y el significado que damos a nuestra vida. En esa relación podemos distinguir tres etapas:

- . Descubrimiento
- . Discernimiento
- . Integración

La primera etapa comienza cuando descubrimos que no necesariamente tenemos que recorrer caminos trazados por otros, que podemos trabajar en el conocimiento de nosotros mismos y forjar nuestro destino en relación con una realidad que trasciende nuestros objetivos inmediatos. Despierta en nosotros el interés por temas nuevos, no vinculados con el deseo de alcanzar posiciones, tener y gozar más, sino con el de alcanzar paz interior, mejor comprensión y, especialmente, con el de dar sentido a nuestra vida.

Si bien este paso nos abre un vasto campo de experimentación y descubrimiento, también marca una división entre los intereses relacionados con nuestra vida habitual y los de la nueva vida que vislumbramos en nuestro in-

terior: lo material por un lado y lo espiritual por otro. Esta dualidad, creada con nuestra actitud dualista, es buena en un principio porque nos da la determinación necesaria para mejorar nuestros hábitos y orientar nuestros esfuerzos hacia un fin más noble y trascendente que el de la autocomplacencia.

En la segunda etapa comprendemos que la contraposición entre nuestra vocación y la vida cotidiana no es real, sino el producto de un estado de conciencia marcado por la inercia de interpretaciones ya superadas; pero todavía no sabemos cómo integrar las dos fuerzas opuestas que nos mueven: nuestros anhelos por un lado y nuestros impulsos primitivos por el otro. Ni la determinación ni la euforia de los primeros tiempos del descubrimiento de nuestra vocación nos sirven de apoyo. Sólo nos sostiene la fuerza que nos da el compromiso formal y responsable que asumimos ante nosotros mismos de realizar nuestra vocación; si no asumiéramos ese compromiso difícilmente podríamos realizarla.

Esta etapa se caracteriza por la reflexión y el estudio que hacemos de nosotros mismos. Revisamos cada uno de nuestros actos, sentimientos y pensamientos para ver si se adecuan o no a la vocación que anhelamos realizar.

Nos sacrificamos por nuestra vocación, pero todavía no la amamos por sobre todas las cosas. A pesar de nuestras continuas tentativas para responder activamente a ella, todavía aparecen en nosotros con frecuencia reacciones contrarias y hasta de desaliento.

Responder a la vocación de desenvolvimiento espiritual implica muchas veces contrariar deseos muy arraigados. No siempre comprendemos el proceso de desenvolvimiento y proyectamos sobre nuestra vocación nuestro disgusto por el freno que pone nuestra conciencia a los impulsos de hacer en cada momento lo que nos plazca; interpretamos que no poder acallar nuestra conciencia es la fuente de nuestras dificultades y de nuestra supuesta falta de libertad.

La vocación espiritual no crea dificultades sino que las hace evidentes. En la medida en que tratamos de vivir de acuerdo con nuestra vocación descubrimos lo que tenemos que superar. Por ejemplo, si fuéramos propensos a disgustarnos o a reaccionar en forma agresiva, necesitaríamos trabajar sobre esa tendencia para continuar nuestro adelanto. Si ponemos atención a los proce-

esos que se desencadenan en nuestro interior cuando nos dejamos llevar por nuestras emociones, podemos conocernos mejor y trabajar más a fondo en la transmutación de esa energía. Si, por el contrario, eligiéramos no tener en cuenta nuestro desenvolvimiento, pensaríamos que nuestra vocación nos crea problemas, que nos quita tiempo, que traba nuestras relaciones.

Otra dificultad que podríamos tener es la tendencia a desalentarnos cuando sufrimos períodos de aridez interior. Por ejemplo, cuando el trabajo sobre nosotros mismos se torna rutinario y no encontramos ni el estímulo que antes nos animaba ni el consuelo que nos aliviaba y, además, descubrimos aspectos dolorosos de la vida que no podemos ni eliminar ni resolver como desearíamos. Si bien en esos momentos podemos discernir nuestra vocación, no comprendemos todavía la naturaleza del trabajo espiritual; esto puede dejarnos a oscuras y desalentarnos.

Comenzamos la tercera etapa de la realización de nuestra vocación cuando decidimos hacernos totalmente responsables de nuestro desenvolvimiento porque comprendemos que hesitación es regresión, que no podemos paralizarnos a la espera de una intervención milagrosa que nos libere. Los diferentes aspectos de nuestra vida se van armonizando por una única intención y la voluntad aplicada al desenvolvimiento.

Nuestra vida espiritual y la tarea de vivir son una y la misma cosa. El amor a la libertad interior sostiene nuestra voluntad, inspira nuestra inteligencia y nutre nuestros sentimientos. Caemos en la cuenta que desenvolvernos es equivalente a comprendernos, a conocernos y a mejorar nuestras relaciones en todos los niveles. Vemos que el hecho de atender las demandas de nuestra vocación, lejos de quitarnos libertad nos posibilita ser realmente libres, expresar lo mejor de nosotros.

Responder a la vocación no elimina ni el dolor ni las vicisitudes de la vida pero, al promover nuestro autoconocimiento y al cultivar nuestras mejores cualidades, nos ayuda a vivir con más sabiduría y a enfrentar el sufrimiento de manera que las diversas circunstancias, incluso las que parecen más desfavorables, produzcan el florecimiento de nuestras mejores posibilidades.

Recién en esta tercera etapa comprendemos que vivir nuestra vocación no nos roba tiempo. Al contrario, lo multiplica porque discernimos mejor nues-

tras prioridades, organizamos los días con más sensatez, desarrollamos la capacidad de evaluar nuestros actos y de generar sentimientos que despiertan en nosotros las respuestas más nobles y beneficiosas para todos.

La realización de la vocación no tiene un punto final de llegada. Implica, en cambio, una forma de vivir que desarrolla nuestra conciencia a través de una vida simple, ordinaria, de amor y de servicio.

## *La relación con la orientación espiritual*

Tradicionalmente se entiende por orientación espiritual la que se da a quien la solicita para vivir según su credo. En este trabajo entendemos como orientación espiritual la que nos guía para profundizar nuestra noción de ser y nuestro rol en el mundo.

Todos los seres humanos necesitamos orientación: en el hogar, en la escuela, en el trabajo, el deporte, la ciencia, las artes. Gracias a la orientación que recibimos hemos avanzado culturalmente; sin embargo, a pesar todos nuestros adelantos continúan las guerras, la violencia, los enconos, la incomprensión frecuente entre unos y otros. Es evidente que todavía necesitamos orientación.

Tenemos suficiente conocimiento para entender no sólo lo que pasa entre nosotros sino también para comprender nuestra situación en el mundo y el universo. Pero ese entendimiento no nos ha ayudado mucho para superar nuestras diferencias, especialmente en el ámbito de nuestras relaciones y de nuestra conducta. Hasta podemos encontrar argumentos para justificar tanto una posición y una manera de actuar como también la contraria. Los razonamientos no nos bastan para que realmente nos demos cuenta de lo que hacemos y pensamos. Es evidente que necesitamos una orientación que no sólo nos ayude a darnos cuenta —a tomar conciencia— de cómo somos, cómo actuamos y qué producimos con nuestra manera de ser, sino también a desenvolvernos como seres humanos. En otras palabras, que nos ayude a expandir nuestro estado de conciencia. En este trabajo llamamos *orientación espiritual* a esa ayuda. Y llamamos *desenvolvimiento espiritual* al proceso de expansión de nuestro estado de conciencia.

El trabajo del desenvolvimiento espiritual es una tarea que requiere conocimiento específico y sabiduría. Recibimos esta ayuda a través de un orientador espiritual. No consideramos al orientador como un Maestro a quien tenemos que seguir, sino como alguien que nos puede ayudar porque ha transitado el sendero del desenvolvimiento que anhelamos recorrer. Él nos brinda

su experiencia, su comprensión y el apoyo que necesitamos en cada etapa de nuestra vida. No nos pide que cambiemos nuestras creencias; al contrario, nos ayuda a ampliar nuestros puntos de vista, a discernir nuestra vocación de desenvolvimiento, a reconocer nuestro camino en la vida y a usar los medios que tenemos para recorrerlo.

El hecho de haber buscado y elegido una orientación espiritual implica que sabemos lo que buscamos y la manera en que queremos lograr nuestro objetivo. Esa orientación nos ayuda a mantener actualizada nuestra intención de desenvolvernos espiritualmente.

En la orientación espiritual, tanto nosotros como nuestro orientador tenemos roles activos: somos compañeros de camino. En realidad, la orientación espiritual es el espejo que elegimos para observarnos, discernir nuestras posibilidades y escoger nuestro camino en la vida. En la práctica, encontramos en nuestro orientador a alguien que nos escucha sin juzgarnos, nos aconseja sin pretender nada de nosotros y nos orienta según lo que anhelamos realizar.

Procurar orientación espiritual evidencia que hemos decidido enfrentar nuestra vida. Decir lo que sentimos y anhelamos es una manera de aclararnos a nosotros mismos nuestra situación y nuestros objetivos. La orientación espiritual es la referencia que usamos para evaluar nuestros estados subjetivos, nuestro adelanto o estancamiento, nuestras elecciones y nuestras posibilidades. El orientador espiritual nos ayuda a objetivar los problemas, a descubrir las opciones, a universalizar nuestro punto de vista y a distinguir nuestro camino en la madeja de los acontecimientos cotidianos.

Así como el cuerpo físico depende no sólo de la comida que ingiere sino también de su manera de asimilarla, también nuestro desenvolvimiento depende tanto de la orientación espiritual que recibimos como de nuestra forma de vivirla.

La manera en que nos relacionamos con nuestra vocación espiritual determina el alcance que damos la orientación que recibimos. Es necesario que nosotros mismos nos aclararemos qué lugar ocupa nuestra vocación en nuestra vida, en qué medida prevalece sobre otros objetivos, en qué grado estamos dispuestos a comprometer esfuerzos, tiempo, recursos y posibilidades para realizarla. Si la vocación espiritual tuviera un rol secundario en nuestra vida,

aplicaríamos o no la orientación espiritual que recibimos de acuerdo con nuestros intereses del momento. Si, por el contrario, centramos nuestra vida en nuestra vocación, la orientación espiritual se convierte en la fuente de consejo necesaria para nuestro desenvolvimiento.

El resultado de la orientación espiritual depende, en gran medida, del discernimiento de cada uno para entenderla, de su esfuerzo para aplicarla, de su confianza para aceptarla y de su compromiso por recibirla.

Aprovechamos la orientación espiritual en la medida en que la entendemos. La orientación espiritual tiene su voz en nosotros mismos, ya que la labor del orientador es hacernos explícito y claro lo que realmente anhelamos. Al seguir la orientación espiritual respondemos a nuestra voz interior y adquirimos la fuerza necesaria para perseverar en la realización de nuestro ideal.

El consejo del orientador se basa sobre nuestra determinación a trabajar en nuestro desenvolvimiento. Nos asiste en la elucidación de nuestras opciones y nos estimula a que respondamos a nuestra vocación. Por eso, su orientación perdería sentido si relegáramos nuestra vocación o la subordináramos a otros objetivos.

La orientación espiritual responde a las necesidades y posibilidades de cada uno en particular; es la enseñanza que cada uno requiere en ese momento. Por eso, cuidamos de no generalizar la orientación que recibimos; distinguimos entre lo que se aplica sólo al momento que estamos viviendo y lo que es válido siempre. Por otra parte, sabemos que la orientación que recibimos responde a nuestras propias características y que si bien es apropiada para nosotros, no es necesariamente la que necesitan otros.

Si generalizáramos la manera en que aplicamos la orientación que recibimos, podría ocurrir que en vez de producir un beneficio, genere reacción y resentimiento en los demás. Por ejemplo, que porque podemos disciplinar nuestra vida exijamos la misma conducta a quienes nos rodean; que tratemos con dureza a personas que nos quieren bien pero no piensan como nosotros; o que queramos imponer a otros los consejos que recibimos. Esa no es la forma de ayudar. En cambio, si comprendemos los límites de la orientación espiritual que recibimos y la aplicamos con sensatez, nuestra conducta mejora



nuestra relación con familiares, amigos y compañeros y repercute positivamente sobre la sociedad.

Para realizar la vocación espiritual, además de entender la orientación espiritual es necesario un esfuerzo permanente para llevar a la práctica lo que entendemos. Por ejemplo, necesitamos dominar impulsos y deseos para poder orientar nuestra energía hacia el ideal que hemos elegido. Esto implica mantenernos atentos a todos los aspectos de nuestra conducta e ir mejorando paulatinamente la manera de responder a los estímulos.

Puede ocurrir que alguna vez tendamos a discutir la orientación que recibimos porque en el momento pensamos que no estamos de acuerdo con ella. Si así fuera, conviene que discernamos si nuestra reacción se debe a no tener suficiente voluntad para aplicar el consejo. Por eso, es bueno que desarrollemos nuestra voluntad persistiendo en nuestros esfuerzos; de esta manera podemos lograr la seguridad interior que nos permite conducir nuestra vida tal como deseamos.

La orientación espiritual se basa sobre la confianza. El orientador confía en que procuremos siempre el bien más elevado, y nosotros confiamos en que él nos oriente con seguridad hacia la realización de nuestro ideal. La confianza recíproca nos enriquece a ambos y transforma una relación de aparente dependencia en un camino compartido.

Asumimos en todo momento la responsabilidad de nuestro desenvolvimiento porque somos quienes decidimos nuestra vida y enfrentamos las consecuencias de nuestras acciones y elecciones. Si bien el orientador espiritual nos brinda consejo, cada uno de nosotros es responsable de sus decisiones; no hace algo porque alguien se lo dice sino porque decide hacerlo. El consejo no obliga, solo presenta opciones.

La orientación espiritual no es una panacea, no elimina las dificultades propias de la vida; pero sí ayuda a resolver conflictos, a evitar males, a realizar las mejores posibilidades y a vivir las experiencias de modo que redunden en nuestro bien y el bien de todos.

Con nuestro pedido de orientación expresamos nuestra decisión de empeñarnos en la realización de nuestra vocación espiritual. Al aceptar orientarnos, el orientador espiritual enlaza su vida con la nuestra. Él no es totalmente li-

bre, ya que su vida está determinada por las necesidades de quienes confiamos en él.

Nuestra confianza en la orientación espiritual impone sobre el orientador una enorme responsabilidad. Al pedirle orientación lo comprometemos a mantener una conducta intachable. Él ha de poner de lado su personalidad con sus preferencias y opiniones particulares. Sólo la renuncia a sí mismo le permite brindarnos los que necesitamos, de acuerdo con nuestras posibilidades.

Cuando el orientador espiritual está con nosotros recuerda que su voz ha de expresar lo que necesitamos escuchar. Cuando estamos frente a nuestro orientador recordamos que lo único que podemos esperar es un consejo acorde con nuestra vocación espiritual.

## *La relación con Dios*

La idea de relación indica una diferencia entre nosotros y aquello con lo que nos relacionamos; al mismo tiempo que vincula, la relación marca la diferencia entre los dos términos de la relación. Es por ello que la relación es un medio y no un fin. Si nuestra comprensión no es clara a este respecto, podemos perder de vista el fin que queremos alcanzar por medio de las relaciones que establecemos y podemos transformarlas en fines.

El fin que perseguimos con el trabajo sobre nuestras relaciones determina lo que conseguimos. Podemos señalar dos extremos: el de manipular mejor a otros o al medio —lo que definimos como “no yo”— y el de lograr un grado más elevado de amor.

Nuestro trabajo sobre las relaciones toma un sentido trascendente cuando su finalidad es unirnos unos con otros y también con un entorno cada vez más amplio. Por este motivo es tan importante en el trabajo sobre nuestras relaciones que respondamos con claridad a dos preguntas básicas:

- Por qué trabajar sobre ellas; es decir, establecer la motivación
- Para qué trabajar sobre ellas; es decir, establecer la finalidad

Por qué trabajamos sobre nuestras relaciones: porque queremos desenvolvernos, ya que el mejoramiento de las relaciones coadyuva tanto en nuestro desenvolvimiento como en el adelanto de la humanidad.

Para qué trabajar sobre nuestras relaciones: para expandir nuestra conciencia a través de un amor cada vez más expansivo. En definitiva, para alcanzar la unión con Dios.

Si nuestra motivación es desenvolvernos y nuestro fin es la unión con Dios, armonizamos nuestra relación con los demás para amar a todos; mejoramos nuestra relación con la Tierra para integrarnos a ella; buscamos trascender la noción de ser entes separados y opuestos, de manera de tomar conciencia de ser en participación y unirnos a Dios.

Sin embargo, tanto la motivación como la finalidad del desenvolvimiento de nuestras relaciones se nos van haciendo evidentes en forma gradual. A lo largo de este proceso podemos distinguir dos grandes etapas:

- . La relación orientada hacia la supervivencia y la conquista
- . La relación orientada hacia la participación.

Estas etapas afectan tanto a la relación entre nosotros como a nuestra relación con Dios.

En la primera etapa se pueden reconocer períodos de competencia, de tolerancia y de solidaridad.

La lucha por la supervivencia y el afán de conquista se basan en la división que hacemos entre lo que creemos ser y todo lo demás, ya sea los seres humanos, la naturaleza, el universo o Dios.

La necesidad de pervivir nos lleva a competir a cualquier costo sin reparar en las consecuencias, y da a nuestra relación con Dios el objetivo de asegurar nuestra supervivencia como entes separados del resto, tanto en este mundo como en el más allá. Dios ha de protegernos en este mundo de las catástrofes naturales, de las enfermedades y de los enemigos, y también después de la muerte, otorgándonos un lugar privilegiado a Su lado. Tememos Su enojo y Su castigo. Pactamos con Él para contar con Su apoyo en nuestra competencia con los extraños. Le hacemos ofrendas a cambio de Sus favores.

Aunque a través de nuestro desarrollo logremos en cierta medida protegernos y obtener lo que necesitamos para subsistir, durante largo tiempo mantenemos una actitud competitiva. Creernos separados del conjunto nos induce a manipularlo todo, a pensar que podemos destruir lo que se opone a nuestras conquistas y, lo que es más, a competir inconscientemente con el Dios que adoramos. Pero no saber quiénes somos ni para qué vivimos nos fuerza a ser humildes y a postrarnos ante Dios pidiendo ayuda y misericordia. Nuestra relación con Dios es de esperanza por un lado y de resignación por el otro.

El sufrimiento por nuestro aislamiento e ignorancia nos va enseñando a medir el costo de la competencia y el valor de la tolerancia, a aceptar a los demás y también a aceptar la voluntad de Dios.

La tolerancia nos lleva poco a poco hacia la solidaridad, el período más bello de esta primera etapa. Si bien seguimos manteniendo una división entre nosotros y los demás, la compasión eleva el nivel de nuestra relación. Además de tolerar a los demás colaboramos con ellos, los asistimos en sus necesidades y compartimos lo que tenemos.

También expresamos nuestra solidaridad a través del respeto por la Tierra y sus recursos, la preocupación por su uso y nuestro esfuerzo para reparar los daños que producimos en ella.

La solidaridad nos abre las puertas a la participación con todos los seres y también con Dios.

En la etapa de participación sabemos que somos parte de un todo y lo sentimos así. Expresamos espontáneamente este sentir en nuestras relaciones. La respuesta a nuestra necesidad de desenvolvimiento es también nuestra respuesta a los requerimientos del adelanto de la humanidad. Nuestro bien particular y el bien de la humanidad se van acercando cada vez más.

Nosotros percibimos sólo ciertos aspectos del sistema de relaciones al que pertenecemos; pero el hecho de participar de él implica que tenemos la posibilidad de ser conscientes de todo el sistema. Nuestro trabajo sobre las relaciones actualiza ese potencial y va desarrollando nuestra conciencia hacia un estado de unión con el gran contexto de la existencia. La conciencia de participar de la totalidad de la vida es un estado que vamos alcanzando gradualmente a lo largo de un proceso del cual no distinguimos un final.

Aunque no podemos explicar la unión con Dios, sí podemos observar que este proceso de unión da como resultado la simplificación gradual de nuestras relaciones. Esto muestra que el desenvolvimiento de las relaciones no va hacia la complejidad y la sofisticación, sino a la inversa, hacia la transparencia y la simplicidad.

Creamos relaciones en nuestro esfuerzo por conectarnos con todos los aspectos de la vida; en la medida en que nuestro círculo se expande, las líneas de

relación se funden unas con otras. Llega el momento en que nuestra relación no es “con” alguien o “con” Dios, sino que todo cobra realidad dentro de nosotros.

Para profundizar nuestra relación con Dios, necesitamos desarrollar relaciones que tengan sus raíces en el amor desinteresado. Estas raíces se hacen profundas al renunciar a apoyos, al renunciar a ideas hechas y al canalizar nuestros esfuerzos dentro de un método viable que produzca el desenvolvimiento de nuestra conciencia.

El trabajo sobre el sistema de relaciones es una parte fundamental de nuestro camino hacia la unión con Dios y se aplica a todas las personas y a todas las circunstancias, ya que las relaciones son la trama de la vida.

## *Acerca de Cafh*

“Cafh” es una antigua palabra que se refiere a nuestro anhelo de unirnos a Dios. Este significado implica el gran espectro de nuestro desenvolvimiento, desde nuestro esfuerzo para llegar a Dios hasta la gracia de recibir ayuda para lograrlo.

Cafh es un camino de desenvolvimiento espiritual fundado por Don Santiago Bovisio en 1937 en Argentina, que luego se expandió por los países de las Américas, Europa, Medio Oriente, Australia y África. Sin embargo, esta expansión no significa que Cafh funcione como una institución grande. Más bien consiste en pequeños grupos de individuos que se reúnen en forma regular y que comparten el anhelo común de dar sentido a la vida y de integrar ese sentido a todos los aspectos de las relaciones y experiencias cotidianas.

Cafh ofrece a sus miembros los dones de un método de vida, enseñanzas, ejercicios espirituales como la reflexión y la meditación, y una orientación espiritual individual a quien la solicite. Para participar de Cafh, lo único que se requiere es amor a la humanidad y el compromiso de trabajar en el propio desenvolvimiento y para el bien de la humanidad.

Para tener información sobre Cafh y sus actividades, o para hacer contacto con miembros de Cafh, buscar en: [www.cafh.org](http://www.cafh.org)