

# **VIVIR CONSCIENTEMENTE**

# ÍNDICE

Terreno común.....	3
Puntos de vista.....	5
Convivencia.....	7
Problemas y soluciones.....	9
Universalidad.....	11
La relación con la elección.....	14
La relación con las características personales.....	18
La salud física.....	24
Las dos caras del bienestar.....	27
Alternativas.....	29
La relación con el enojo.....	32
Más allá de los prejuicios.....	35
Comprender las diferencias.....	38
El anhelo de significado.....	40
Vivir conscientemente: la construcción de nuestro futuro.....	43
El recinto más sagrado.....	46
Encontrar el camino.....	48
La mística en nuestra vida.....	50

## TERRENO COMÚN

### Primera Enseñanza

*Lo que tenemos en común constituye un vínculo mucho más poderoso que las diferencias que utilizamos unos en contra de otros.*

En cada una de nuestras actividades diarias necesitamos mucho esfuerzo y no poca habilidad para comportarnos según se espera de nosotros. En el trabajo, por ejemplo, se supone que cumpliremos con nuestras obligaciones y que nos conduciremos de un modo acorde con nuestro cargo. Tenemos que atender a los clientes de una manera y a los supervisores de otra. Cuando dejamos el trabajo y tomamos el ómnibus o el tren, debemos actuar de un modo; si hablamos con un extraño, nos expresamos de distinta forma.

Continuamente cambiamos la manera en que nos expresamos de acuerdo con el cambio de situación. Adaptarnos en forma tan espontánea y rápida nos hace creer que somos siempre los mismos. Nos parece que nunca cambiamos nuestro modo de actuar y relacionarnos. Uno de los aspectos fundamentales de nuestra educación es precisamente éste: saber cómo comportarse de modo adecuado en todas las circunstancias y reconocer la diferencia entre una situación y otra. Gracias a esta capacidad nos es posible mantener un sistema de relaciones que es muy complejo pero, al mismo tiempo, no resulta molesto ni difícil de mantener.

Aun así, a muchos no nos satisface el modo en que nos relacionamos, no porque sea malo sino porque es superficial. Nos gustaría entablar relaciones más profundas, más significativas. Obviamente no podemos hacerlo con todos, pero quisiéramos hacerlo al menos con los que tenemos cerca. Lamentablemente, esto no siempre nos resulta fácil.

Para lograr una buena relación en el marco de nuestras actividades cotidianas necesitamos ejercer un alto grado de control sobre nosotros mismos. Absorber molestias y dificultades sin mostrarnos frustrados, mantener cierta conducta en el trabajo y con nuestros compañeros, nos lleva a acumular tensiones, y rápidamente éstas comienzan a cobrar fuerza. ¿Qué mejor momento para liberarlas que cuando nos encontramos con un amigo o cuando llegamos a casa?

Soltar nuestras tensiones pocas veces conduce a una buena comunicación con otros. Por el contrario, suele ser una fuente de incompreensión y dolor mutuo. También nuestro amigo puede querer descargar sus problemas sobre nosotros, y en casa también otros tienden a soltar sus tensiones y frustraciones. Lo cierto es que no podemos esperar tener una buena relación con alguien si lo usamos para llorar sobre su hombro o lo hacemos receptáculo de nuestras frustraciones y reacciones. Nuestros amigos y familiares pueden muy bien esperar que tengamos otro comportamiento.

¿Qué podemos hacer para mejorar la situación y transformarla en un medio de comunicación más profundo con los demás?

Podemos hacer mucho. Podemos empezar por observarnos a nosotros mismos y ver cómo nos relacionamos. Podemos ver cómo usamos a los demás para aliviar nuestras frustraciones o para obtener lo que deseamos. Podemos observar con honestidad cómo tratamos de controlar a los demás. Apenas nos vemos a nosotros mismos con un poco más de claridad, nos damos cuenta de que hay muchas pequeñas cosas que podemos hacer para mejorar nuestras relaciones.

Comencemos por una observación muy simple acerca de nuestras relaciones. Por ejemplo, cuando estamos con otros, prestar atención si tendemos a realzar nuestras diferencias, ya sean opiniones, costumbres, preferencias u objetivos contrastantes. Cuando esto sucede, solemos defender nuestra postura y los otros defienden la suya. Y de esta postura a una discusión o a una grave desavenencia hay sólo un pequeño paso. Poner de relieve las diferencias no suele conducir a buenas relaciones ni a una verdadera comprensión entre las personas. Necesitamos una actitud diferente.

En cualquier situación podemos intentar descubrir similitudes entre nosotros y los demás, lo que podríamos llamar “terreno común”. Cuando descubrimos estas similitudes encontramos un lenguaje común y, mediante ese lenguaje compartido, iniciamos una relación más armoniosa que, con tiempo y esfuerzo, podemos profundizar.

Las diferencias entre las personas son siempre relativas a las circunstancias. Todas pasan por experiencias diferentes. Nuestros compañeros de trabajo pueden provenir de culturas y condiciones sociales diferentes. Cada personalidad está formada con sus propias características. Aun miembros de la misma familia pueden ser muy diferentes entre sí. Pero somos todos seres humanos, somos todos sensibles al dolor y a la alegría; todos tenemos dificultades, todos anhelamos la felicidad y todos buscamos el modo de desenvolver nuestras posibilidades.

Nuestra condición humana nos une. Lo que tenemos en común constituye un vínculo mucho más poderoso que las diferencias que esgrimimos unos en contra de otros. Al fin y al cabo, lo que tiende a separarnos son elementos creados por nosotros mismos, que podemos controlar y cambiar. Lo que nos une, en cambio, pertenece a nuestra naturaleza humana, a una historia que es común a toda la humanidad y a las posibilidades de todos los seres humanos. Cuando permanecemos conscientes de este terreno común y cuando nuestras relaciones se desenvuelven a lo largo de esta línea, automáticamente nos comunicamos mejor y encontramos el canal por medio del cual podemos comprendernos unos a otros de manera más profunda y permanente.

## **PUNTOS DE VISTA**

### Segunda Enseñanza

*Cuanto más se ensanchan nuestros horizontes,  
más sabios son nuestros juicios y decisiones.*

Muchas veces ocurre que personas bien intencionadas tienen diferentes opiniones sobre el mismo tema; por mucho que debatan y discutan la cuestión, no pueden llegar a un acuerdo. Con frecuencia hemos oído decir a alguien: “¡Es imposible! ¡Aunque se los explique de mil maneras, siguen sin entenderme!” Tendemos a pensar que sólo hace falta explicar nuestras opiniones para que todos vean claramente que tenemos razón. Sin embargo, como lo hemos visto tantas veces, esto raramente funciona en una relación, ya sea entre personas o entre naciones.

Es preciso no confundir “opinión” con “punto de vista”. Cada punto de vista genera opiniones. Estas opiniones son coherentes con la perspectiva de ese punto de vista en particular. Todas las opiniones pueden ser correctas si son coherentes con el punto de vista que las produce. Por ejemplo, imaginemos a unas personas reunidas para planear una excursión. Algunos quieren ir a las montañas; otros preferirían ir a nadar al río; otros quisieran ir a caminar por el bosque. Por más que lo conversen no pueden llegar a un acuerdo respecto de dónde ir. Cada persona desea que el grupo vaya al mejor lugar, cada una ha dado una opinión de acuerdo con el modo en que evalúa los lugares. Pero es dudoso que lleguen a un acuerdo, ya que en este nivel sus opiniones nada tienen en común. Imaginan que están de acuerdo porque todos quieren hacer una excursión. Pero en realidad no están de acuerdo, porque cada uno entiende la excursión a su manera. Si se dieran cuenta de que el problema es la naturaleza de sus puntos de vista, podrían llegar rápidamente a un entendimiento. En este caso en particular, lo primero que podrán hacer es esclarecer el motivo de la excursión. Si el propósito no es decidir cuál es el mejor lugar, sino más bien ir juntos a algún lugar, nadie vacilaría en dejar de lado su preferencia por un objetivo común.

Cada vez que tenemos que evaluar o decidir algo, no podemos evitar adoptar un punto de vista. A veces tenemos conciencia de ello, pero con mayor frecuencia no la tenemos. Es mejor elegir un punto de vista conscientemente, considerando todas las opciones que tenemos. En la mayoría de los casos podemos elegir entre un amplio rango de posiciones, desde las estrictamente personales a las universales. Por ejemplo, si soy un legislador, puedo adoptar innumerables puntos de vista: puedo considerar sólo mis intereses privados; puedo considerar los intereses del grupo al que pertenezco; puedo considerar los intereses de mi nación o los de la humanidad. En la práctica, esto implica que antes de dar una opinión o tomar una determinación, debemos preguntarnos sobre qué punto de vista basaremos nuestras decisiones. Aunque a veces parezca que lo que pensamos y hacemos no tiene mucha relación con otras personas, todos influimos y somos influidos por los demás. La humanidad recibe las consecuencias de cada una de nuestras acciones y decisiones. Por esta razón no debemos olvidar a los demás cuando tenemos que tomar decisiones.

Indudablemente, este modo de pensar nos obliga a dejar de lado algunas de nuestras preferencias. Pasaremos de un punto de vista limitado a uno más amplio, y comenzaremos a ver el todo del que cada uno de nosotros es sólo una pequeña parte.

Cuanto más conocemos, más amplia es la visión con la que contemplamos el mundo y la vida. Además, a medida que nuestro horizonte se expande, nuestros juicios y decisiones se vuelven más sabios. Cuando el legislador redacta leyes, piensa en las necesidades y en el bienestar de su comunidad. Cuando mejor conozca la historia, mejor sabrá cómo corregir los errores del pasado. Cuando mejor conozca el presente, mejor sabrá cómo prevenir futuras dificultades.

Cada vez que tengamos que tomar decisiones fundamentales, de amplio alcance, es bueno que nos basemos en el punto de vista más amplio que podamos concebir. Una vez que hemos tomado una decisión es bueno que nos concentremos en la realización del objetivo elegido.

El arte de vivir consiste en vivir la propia vida sin perder de vista a la humanidad; concentrarse sin dejar de ver el todo; ver el todo sin dejar de dar importancia a los detalles.

En algunos casos es necesario comenzar a trabajar con un punto de vista reducido e ir ampliándolo con el tiempo. Por ejemplo, puedo estar interesado en resolver los problemas del mundo. Esto es, por supuesto, magnífico. Pero al mismo tiempo necesito limitar mi perspectiva y ver si en la práctica soy autosuficiente y realmente resuelvo los problemas que cargo sobre los que están a mi alrededor. El bien del mundo no debe ser un ensueño que me impida ver lo que está realmente a mi alcance hacer para mejorar no sólo mi vida diaria sino también la de quienes me rodean.

En otras palabras, un punto de vista amplio se vuelve concreto tomando conciencia de los puntos de vista reducidos. Cuando un joven ve cómo la enfermedad produce sufrimiento, se pregunta qué puede hacer para aliviarlo. Su visión global del sufrimiento humano le permite comprender que no puede eliminarlo totalmente; pero si reduce su punto de vista se da cuenta de que sin duda puede ayudar a algunos. Por ejemplo, puede decidir estudiar y convertirse en cirujano. Desde luego, cuando más adelante realice una operación delicada, no podrá tener una visión cósmica de la humanidad; tendrá que concentrarse por completo en lo que está haciendo en ese momento. Cuando está trabajando en su especialidad, el cirujano reduce su punto de vista; cuando deja el hospital, su horizonte se expande y su conciencia del sufrimiento humano alimenta su capacidad de sacrificio que lo lleva a ayudar a los demás.

Cada vez que adoptamos una opinión o tomamos una decisión, nos basamos sobre un punto de vista. Si logramos ser conscientes de ese punto de vista, podemos prever mejor las consecuencias de nuestras decisiones y modos de pensar. Además, ver claramente que nuestro punto de vista es uno entre muchos nos permite descubrir otros puntos de vista y, de esa manera, descubrir mejores posibilidades.

## CONVIVENCIA

### Tercera Enseñanza

*El camino del desenvolvimiento espiritual es un proceso continuo de profundización de las relaciones.*

Los seres humanos vivimos en relación. Nos relacionamos de un modo u otro con nosotros mismos, con los demás, con el mundo, con la totalidad del universo. Vivimos una relación orgánica, pero inconsciente, con la tierra. Entablamos relaciones con las personas. Y, en una perspectiva mayor, somos parte inseparable del universo.

Pero, por lo general, no reconocemos nuestras relaciones. Solemos tener conciencia de sólo algunas de ellas, en especial de las que entablamos voluntariamente.

Abrazamos el cosmos si incluimos todas sus manifestaciones. Alcanzamos lo infinito sólo integrando lo finito. Nos unimos a Dios a través de las almas, de todas las almas. Sin embargo, cuando buscamos el desenvolvimiento espiritual, con frecuencia no sólo no tenemos conciencia de nuestras relaciones, sino que también tenemos poca comprensión de cómo vivir bien con otros, aun en los aspectos más elementales.

La convivencia es un arte que necesita ser cultivado. Los seres humanos siempre hemos soñado con la sociedad perfecta y hemos imaginado innumerables utopías. Pero ningún cambio de organización, por sí mismo, puede producir una sociedad mejor si no aprendemos a generar relaciones conscientes y armónicas.

A veces pasamos por alto este hecho fundamental y nos proponemos vivir una vida “espiritual”, como si nuestra vida individual fuera algo separado del resto de la humanidad. Olvidamos que el desenvolvimiento espiritual es posible cuando está vinculado con el desenvolvimiento de todos, y cuando profundizamos nuestras relaciones.

La tradición espiritual que heredamos de todas las grandes religiones nos enseña los primeros pasos necesarios para un mínimo grado de relación humana: no matar, no dañar. Es decir, tener suficiente control de uno mismo como para no causar daño a otros. La tradición espiritual también enseña la práctica de las virtudes que nos ayudan a aceptar al vecino: tolerancia, paciencia, compasión. Pero nosotros aún no hemos aprendido realmente a vivir estas enseñanzas, a pesar de que sus estándares morales marcan simplemente el comienzo de una relación humana básica. Una vez dados estos primeros pasos, aún necesitamos encontrar el modo de vivir una relación de amor profundo con los demás.

Cuando tomamos conciencia del pobre estado de nuestras relaciones, hacemos el esfuerzo de retirar toda barrera que podamos haber creado entre nosotros y los demás. Trabajamos para dominar nuestras expresiones personales —gestos, palabras, actitudes— y hacemos lo posible para que no sean elementos de separatividad. Buscamos ese nexo que vincula armónicamente a una persona con otra, a cada individuo al grupo, a cada grupo a la gran sociedad humana. Por medio del autocontrol

y de la integración armónica con otros, entablamos un vínculo espiritual indisoluble entre nosotros y los demás.

Entonces descubrimos que para que nuestra vida espiritual sea posible necesitamos trabajar para hacer posible una convivencia armónica, ya que ésta es el punto de partida para alcanzar la unión con Dios.

Nuestra tarea, entonces, es armonizar nuestras relaciones. ¿Cómo sabemos cuándo nuestras relaciones son armónicas? Reconociendo un hecho muy simple; cuanto más armónica es una relación, menos obvia resulta. Cuanto más armónicas son nuestras relaciones, más espontáneas y naturales aparecen.

Las relaciones destructivas, en contraste, son siempre obvias: la ira, los gestos exagerados, los enfrentamientos físicos, la ironía y los insultos no dejan dudas de que se ha entablado una relación; desde luego, negativa. Una relación genuina, profunda, es discreta porque ningún estallido perturba su armonía.

Desenvolver relaciones conscientes y armónicas es participar espiritualmente con todos: el arte de la convivencia.

## **PROBLEMAS Y SOLUCIONES**

Cuarta Enseñanza

*Sólo el desenvolvimiento nos puede dar  
la posibilidad de alcanzar una visión  
más trascendente de nuestras dificultades.*

Es indudable que cada persona tiene el derecho de pensar por sí misma y de realizar sus ideales; pero, con frecuencia, en la práctica negamos este derecho a los demás. El nivel en que enfrentamos nuestras diferencias genera la mayoría de nuestros problemas y esto no nos permite convivir en armonía y estimular nuestro desenvolvimiento como sociedad humana.

Cuando estamos ante un problema, tratamos de resolverlo. Pero hasta ahora nuestras soluciones no han puesto fin a los problemas. Es muy probable que necesitemos comprender los problemas de un modo más amplio antes de buscar nuevas soluciones, puesto que si un problema no se comprende a fondo, no se cuenta con la base para resolverlo.

Los problemas más graves que enfrentamos no son las catástrofes naturales ni las pruebas que nos trae el destino. Son el producto de nosotros mismos, de nuestra manera de vivir, de trabajar, de relacionarnos. Nuestros problemas, por lo tanto, son principalmente síntomas de nuestras propias falencias. Es fundamental, entonces, no confundir los síntomas con el problema mismo.

Cuando los niños juegan suelen pelearse por los juguetes, aunque haya suficientes para todos. Si no interviene una persona más madura, sus juegos pueden reducirse a lágrimas, angustia y aun agresión física. La pelea, que es la forma en que los niños combaten entre ellos, es la manifestación de su problema en el nivel de los juguetes; en otras palabras, en el nivel del niño. Cada niño imagina que la solución a su problema es tener todos los juguetes para él solo. Una persona madura comprende que ésa no es la solución, ni tampoco darles más juguetes, sino enseñarles a relacionarse de un modo que les permita crecer como seres humanos; convivir, compartir y participar.

Para guiar a los niños debemos ser más maduros que ellos. Como adultos con experiencia comprendemos la relación entre el niño y sus juguetes y, por eso, sabemos cómo orientarlos paulatinamente en su proceso de desenvolvimiento.

A medida que crece, el niño asigna un valor menor a sus juguetes y descubre el valor de aspectos de la vida que hasta el momento ignoraba. Deja de pelearse por los juguetes y se pelea por otros motivos. Pero cuando madura y puede comprender su relación con los demás desde un punto de vista más amplio, deja de pelear.

El hecho de volvernos mayores y considerarnos adultos no implica que seamos maduros en todos los aspectos de nuestra vida. En algunos, procedemos como si fuéramos niños. Ya no nos peleamos por los juguetes, pero sí por bienes materiales, por prestigio, por poder, por opiniones.

Por eso, cuando enfrentamos nuestros problemas es preciso recordar que, además de la solución inmediata, hay una más amplia: trabajar en un nivel más integral, el nivel del desenvolvimiento espiritual.

Sólo el desenvolvimiento puede darnos la posibilidad de alcanzar una visión más trascendente de nuestras dificultades, pues al ubicarnos en el gran contexto humano podemos llegar a la raíz de todos los problemas y a la fuente de todas las soluciones: nuestro egoísmo y nuestra capacidad de amar sin límites. Dar fuerza y preponderancia a uno o a la otra es lo que incrementa los problemas o presenta las soluciones. Por ejemplo, al considerar el problema del hambre, sabemos que debiéramos dar alimento a quienes les falta. Pero al mismo tiempo, sabemos que no podemos disimular lo enorme del problema del hambre con dádivas. Debe haber una terrible falta de madurez en nuestras relaciones para que el hambre exista como problema en este mundo. Si no trabajamos interiormente, espiritualmente, para lograr una relación mejor entre nosotros y todos los seres humanos, nuestras soluciones inmediatas postergan o disfrazan los problemas, pero no los resuelven.

Para resolver un problema, entonces, es necesario comenzar por comprenderlo desde un punto de vista más amplio. ¿Cómo lo logramos? Trabajando en nuestro desenvolvimiento espiritual y madurando como seres humanos. Este proceso, en muchos casos, se interrumpe antes de alcanzar su pleno desarrollo.

Cada grado del desenvolvimiento tiene sus problemas característicos, y éstos absorben gran parte de nuestro trabajo cotidiano. Pero el trabajo de nuestra vida no debiera reducirse a contener y controlar problemas personales. Nuestro trabajo real y productivo es madurar en forma progresiva. Nuestro desenvolvimiento cambia gradualmente el modo en que vemos los problemas y la forma en que nos vemos a nosotros mismos. Este cambio en el nivel de nuestra visión de las cosas elimina la causa de los problemas y nos permite alcanzar un modo de relacionarnos más armonioso, estable y productivo.

## UNIVERSALIDAD

### Quinta Enseñanza

*Un punto de vista universal no es sólo el resultado del trabajo de grupos especializados, depende en gran medida del esfuerzo individual.*

Cada avance en el conocimiento requiere que volvamos a evaluar nuestra interpretación del mundo y de la vida. El conocimiento humano está en constante evolución. Cada día sabemos más; continuamente se realizan descubrimientos que abren nuevas fronteras del saber. La historia de la humanidad no sólo revela la cronología de los acontecimientos humanos, sino también el proceso de la evolución del conocimiento.

Esta evolución a veces parece que no crea conflictos, pero con frecuencia los genera y da lugar a verdaderas revoluciones. Cada paso hacia adelante requiere un cambio, puesto que cada descubrimiento altera la visión de lo que creemos conocer.

Algunos descubrimientos producen una reestructuración de la sociedad. La invención de la imprenta y, mucho después, del teléfono, la televisión y las computadoras, precipitaron enormes cambios, cuyos efectos aún experimentamos. El libre acceso a la información y la comunicación directa e instantánea hacen el mundo más pequeño y nos obligan a reubicarnos en la realidad actual. La comprobación de que la tierra no es plana ni el centro del universo, la exploración directa del espacio, el acceso al mundo de lo infinitesimal, nos obligan a reconsiderar nuestro lugar en el cosmos. Cada vez que cambiamos el modo en que comprendemos la realidad por otro más amplio, también debemos cambiar el modo en que comprendemos lo cotidiano, incluso el modo en que nos comprendemos a nosotros mismos. La imagen que ahora tenemos de nosotros mismos y del mundo es bastante diferente de la teníamos en la Edad Media.

A pesar de que aceptamos la idea de que el cambio es indispensable para el progreso, nos resulta muy difícil —por no decir casi imposible— reconocer que el proceso de cambio permanente es una ley universal y que es, por lo tanto, igualmente aplicable a todas las áreas de nuestra vida, incluyendo nuestras opiniones y nuestra manera de pensar. A partir del momento en que nacemos, comenzamos a formarnos una idea de la realidad. De a poco vamos desarrollando nuestras opiniones y nuestra visión del mundo y de la vida. Mientras estamos involucrados en este proceso tenemos ansia de aprender: preguntamos, investigamos y estudiamos. Absorbemos el conocimiento y cada nueva porción de información nos enriquece y nos ayuda a expandir nuestra comprensión. Cuando llegamos al punto en que nos sentimos bastante seguros de lo que sabemos, nos volvemos menos abiertos y comenzamos a perder la capacidad de cambiar nuestras interpretaciones. Nos inclinamos más a defender nuestras posturas que a ampliarlas. Le damos más importancia a demostrar que tenemos razón que a buscar una verdad que pueda mostrarnos que no estamos en lo cierto.

Esta disposición a imponer nuestro propio punto de vista da origen a conflictos personales, pero no se detiene allí. La historia nos muestra las diferentes visiones del mundo y de la vida que se han

dado en el tiempo y cómo con frecuencia un grupo particular de personas trataba de imponer su interpretación a otros grupos, a pesar de que estas luchas generalmente se llevaban a cabo entre visiones cuya idea de realidad tenía los mismos límites. Por ejemplo, dos grupos podían llegar a la guerra defendiendo sus puntos de vista y, al mismo tiempo, los dos grupos tenían la misma visión de la humanidad como habitantes de un mundo restringido dentro de las fronteras marcadas por su desconocimiento del planeta que los sostenía. Hasta ayer luchábamos unos contra otros defendiendo opiniones también restringidas por nuestra idea limitada de nuestro lugar en el cosmos.

Hoy, la situación ha cambiado porque el lapso de validez de un punto de vista particular es mucho más breve. Cada día trae nuevos avances en todos los campos del conocimiento. Se torna necesario ajustar nuestra visión a condiciones que evolucionan a paso acelerado. Las diferentes concepciones de la realidad sostenidas por dos o tres generaciones sucesivas pueden observarse en un mismo momento histórico, y somos así contemporáneos de varias de estas visiones. Hoy la generación más joven está formando su propio modo de comprender las cosas, puesto que cuenta con fuentes de información más ricas que las que tuvieron generaciones anteriores en el momento en que se cristalizaron sus interpretaciones. Por lo tanto, hay dos tipos de confrontación: una entre grupos de la misma generación con opiniones diferentes, y otra entre generaciones que asignan límites diferentes a sus realidades.

¿Qué significa esto para nosotros al día de hoy? Aunque sabemos que nuestro modo de ver las cosas no es perfecto ni definitivo, muchos sentimos que “tenemos razón”, que nuestra visión es la más sensata, la más justa, la mejor. Puede ser cierto que toleramos opiniones diferentes y que, idealmente, otorgamos a todos el derecho de pensar y sentir como prefieran; pero en el fondo sentimos la necesidad de justificar nuestro punto de vista considerándolo cierto y, por lo tanto, el mejor para todos. En esta actitud, que a primera vista parece inocente, posiblemente se encuentre la raíz de las tragedias de la humanidad.

Ya es tiempo de que aprendamos la gran lección de la historia. A pesar de la tremenda determinación con la que cada grupo humano ha luchado durante siglos para imponer su visión de la vida, ninguno ha alcanzado ese objetivo. Ninguna visión del mundo, ninguna doctrina, ha sido compartida y aceptada por todos los seres humanos.

Desde luego, esto no significa que un punto de vista en particular sea dañino o inferior a otro. Por el contrario, cada uno tiene la posibilidad de ser el mejor, dentro de sus límites. Por ejemplo, tal vez mi comprensión de mi enfermedad sea incompleta. Sin embargo, me puede ser muy útil si me ayuda a curarme. Más aún, si yo acepto que mi comprensión de mi enfermedad es incompleta, estoy siempre alerta respecto de los nuevos descubrimientos que podrán ayudarme en el futuro. Al permanecer consciente de los límites de mi conocimiento, tengo la oportunidad de ampliarlo continuamente. No me encierro en mi modo de comprender. Deseo aprender y mejorar lo que creo saber. Por eso, aunque en todos los campos de estudio existen diferentes escuelas, en la medida en que cada una reconozca las limitaciones de su punto de vista, cada avance de una escuela en particular será beneficioso para las demás, ya que todas estarán preparadas para aprovecharlo. De este modo, el trabajo de todos será útil para generar una visión más universal del mundo y de la vida.

No obstante, un punto de vista universal no es sólo el resultado del trabajo de grupos especializados; depende en gran medida del esfuerzo individual. Si la universalidad no tiene lugar por lo menos en uno de nosotros no tiene lugar en ningún lado.

Cuando se nos muestra un punto de vista más universal, lo tratamos del mismo modo que a cualquier información que recibimos: lo entendemos de acuerdo con nuestra interpretación de las cosas. Por ejemplo, si aprendemos que el espacio más allá de la atmósfera es habitable, según sea la amplitud de nuestro punto de vista podemos considerar ese espacio como interesante para pasar unos días de vacaciones, o podemos ver la oportunidad de desarrollar una relación más armónica con el universo.

No es fácil ampliar nuestro punto de vista. Sin embargo, si lográramos cambiar nuestra actitud de creer “estar en lo cierto” por la de creer que “puedo aprender”, se despejaría nuestro camino hacia la universalidad. Si nos diéramos cuenta de lo limitada que es nuestra visión podríamos aplicar la lección que nos enseña la historia y acentuar más la necesidad de examinar y ampliar nuestra visión de la realidad en lugar de luchar para imponer nuestras opiniones. Desde esta perspectiva, estamos todos en la misma situación: todos necesitamos ampliar nuestro punto de vista. Ésta es una tarea que cada persona realiza en su propio interior. No la puede realizar otro por ella, ni uno la puede hacer por la fuerza. Es una victoria que cada persona puede lograr en sí misma. Tal vez éste sea el camino más corto hacia un mundo más pacífico y armonioso.

## LA RELACIÓN CON LA ELECCIÓN

Sexta Enseñanza

*Para desenvolvernos espiritualmente  
es necesario que nos limitemos en forma  
voluntaria y consciente a un método de vida.*

Estamos eligiendo continuamente, a veces conscientemente y otras en forma inconsciente, y las elecciones que hacemos van trazando la trayectoria de nuestra vida.

Tener conciencia de la clase de trayectoria que trazamos con nuestras elecciones y de las consecuencias que producen, tanto en nosotros como en los demás, es la base de nuestra maduración como seres humanos.

No siempre tenemos esa conciencia. Podemos enfocar en el éxito o en el fracaso de nuestros esfuerzos, pero es más importante comprender cómo cada una de las elecciones que efectuamos determina nuestra calidad de vida, y cómo podemos cambiar la trayectoria que trazamos con nuestra conducta mediante el uso sabio de nuestra capacidad de elegir.

Cada instante nos presenta opciones, pero pocas veces hacemos una elección consciente. Generalmente reaccionamos ante las situaciones que se nos presentan de acuerdo con nuestros hábitos y las corrientes mentales del momento. A veces pensamos que no necesitamos elegir, y otras veces suponemos que no importa lo que elijamos. Pero, independientemente de lo que pensemos, cada elección consciente o inconsciente produce su efecto sobre nosotros y sobre los demás.

Hay momentos en que nos sentimos insatisfechos, descontentos con nuestra vida y con el panorama que vemos por delante. Imaginamos cómo nos gustaría vivir, lo que nos gustaría ser, lo que quisiéramos lograr. Aunque soñar pueda brindarnos dulces momentos de ilusión, no podemos dejar de enfrentar la vida, que a veces es difícil y aparentemente imposible de cambiar.

En lugar de abandonarnos al sueño de lo que quisiéramos ser —que nos lleva a rechazar lo que somos— necesitamos aprender a discernir la diferencia entre las ilusiones creadas por la imaginación y las posibilidades reales entre las que podemos elegir, momento a momento. En otras palabras, podemos establecer una relación consciente con nuestras elecciones.

Para poder elegir es necesario tener una idea clara de lo que queremos. Si nos preguntáramos qué queremos lograr en la vida, nuestras respuestas se podrían resumir muy simplemente: quisiéramos satisfacer nuestros deseos, sentirnos felices, realizarnos. Pero cada uno de nosotros es diferente y define estos anhelos de manera diferente.

En nuestra imaginación pensamos en las amistades, los logros y el éxito que este sentido de realización y felicidad nos traería. Mientras tanto, la mayor parte del tiempo rechazamos nuestra situación presente que, como cualquier otra, implica limitaciones, dificultades y un cierto grado de sufrimiento.

Esta contradicción entre lo que queremos y lo que tenemos nos produce una constante sensación de descontento.

¿Qué podemos hacer?

Primero, podemos revisar nuestra situación presente e identificar lo que no podemos cambiar. Por ejemplo, no podemos cambiar nuestra edad, nuestras experiencias, lo que hicimos y lo que no hicimos durante nuestra vida; tampoco podemos cambiar nuestras aptitudes, ni los compromisos relativos al hogar y los hijos.

Aceptar lo que no podemos cambiar es cuestión de sentido común, y nos ayuda a dejar de soñar despiertos con fantasías imposibles y evasiones ilusorias. No tendría sentido, por ejemplo, imaginar que no tenemos obligaciones cuando es obvio que sí las tenemos. El único modo de liberarnos de un compromiso es cumplirlo; también esto es algo que no podemos cambiar. Tampoco es realista imaginar que tenemos un talento particular cuando es evidente que no es así.

Aceptar lo que somos es simplemente aceptar nuestro pasado. Esta aceptación nos libera de lo que podría parecer una limitación pero que en realidad es la base sobre la que podemos avanzar en forma constructiva. *Tenemos que aprender a usar lo que no podemos cambiar.* Saber esto nos permite reconocer cuáles son nuestras opciones, cuáles son nuestras posibilidades reales. Recién entonces estamos en condiciones de elegir.

¿Cómo hacemos para elegir en forma constructiva? Algunos, ante sus opciones reales preguntan: “¿Cómo puedo elegir si no estoy seguro? ¿No debería intentar distintas cosas, investigar otras opciones hasta no tener duda sobre lo que quiero?”

Por cierto que es útil y necesario investigar todas nuestras opciones. Pero si antes de tomar una decisión esperamos estar absolutamente seguros, hasta que no nos quede ninguna duda, es poco probable que alguna vez realicemos algo de valor.

Las opciones siempre implican un elemento de riesgo, un margen de incertidumbre, ya que la realización de una opción generalmente descarta otras. La duda está siempre presente en nuestras decisiones y elecciones. Sin embargo, de algo sí estamos seguros: nos vamos a morir. En realidad, esta certeza es la que genera todas nuestras inseguridades, dudas y vacilaciones. Las dudas son una condición de nuestra realidad.

Una forma de evadirnos para no enfrentar la incertidumbre es entretenernos con posibilidades imaginarias, con todo lo que nos gustaría tener y hacer. Esto crea un gran vacío interior y una sensación de fracaso y frustración. Sin embargo, no tenemos otro camino para realizar nuestra vida que elegir, elegir bien y realizar el esfuerzo necesario para concretar esa buena elección.

Podríamos decir que hay dos clases de elecciones.

A la primera la podemos llamar *elección exterior*. Es la elección de cómo vamos a emplear nuestra vida; qué vamos a hacer, cómo vamos a hacerlo, cómo nos vamos a mantener. La elección exterior implica decidir por una carrera, una formación, compromisos con otras personas, un estilo de vida y realizaciones concretas en el trabajo y en las relaciones interpersonales.

Pero nuestras posibilidades reales son mucho más amplias que la realización de nuestra elección exterior. Es por eso que, a pesar del éxito que podamos tener cumpliendo nuestros objetivos exteriores, sólo con eso no alcanzamos la felicidad y la plenitud que esperamos. El espectro del envejecimiento y la disminución paulatina de nuestras facultades nos recuerdan que hay un sentido en esto de estar vivo, un sentido que debemos descubrir y conquistar.

Llega así un momento en el que nos damos cuenta de que *tiene que haber algo más en la vida que las elecciones y realizaciones exteriores* que nos hemos impuesto. Esto nos lleva a descubrir otra clase de posibilidades y, por ende, de elección.

Esta clase de elección ya no es un compromiso exterior con algo en particular que quisiéramos efectuar. Esta clase de elección, tal vez la más importante que podamos hacer, requiere un compromiso con nosotros mismos, con nuestra vida interior. Tenemos que decidir si nos vamos a comprometer con nuestro propio desenvolvimiento, si vamos a dar un significado espiritual a nuestra vida.

A esta elección la llamamos *elección interior*.

Nuestra elección interior es fundamental y marca un momento decisivo en nuestra vida. Con frecuencia requiere que volvamos a evaluar todas las elecciones anteriores y a veces nos cambia la vida por completo.

*La elección interior se hace una sola vez en la vida, y se actualiza permanentemente a través de una conducta coherente.*

Cumplimos con esta elección si nos mantenemos siempre conscientes de ella y enfrentamos la contradicción entre lo que hacemos y lo que anhelamos ser.

Para mantener viva nuestra elección interior, es bueno que nos preguntemos:

- *¿Estoy aprendiendo de la vida? ¿Qué aprendo? ¿Qué significado doy a lo que aprendo?*
- *¿Cómo puedo transformar una experiencia exterior en una experiencia de vida?*
- *¿Cómo influyen mis logros exteriores concretos sobre mis posibilidades interiores?*
- *¿Cómo puedo liberarme de la red de mis pensamientos y sentimientos habituales?*
- *¿Qué medio empleo para expandir mis sentimientos y pensamientos?*
- *¿Qué pasos estoy dando para trascender el pequeño mundo de mis intereses personales?*
- *¿Qué medios tengo y empleo para aprender y no repetir en vano las experiencias?*

*En otras palabras, cómo transformo la serie de experiencias que constituyen mi vida en una comprensión profunda que expanda mi noción de ser. ¿Estoy viviendo de manera tal que puedo mantener paz interior y al mismo tiempo servir a la sociedad en que vivo, al grupo al que pertenezco?*

Aunque estas preguntas son importantes, no basta con que nos las formulemos. No es suficiente estudiar textos, practicar ejercicios o hablar sobre temas interiores o espirituales. Para expandir nuestra conciencia, para dar sentido a nuestra vida, necesitamos contar con medios concretos de trabajo interior y aplicarlos en forma concreta en nuestra vida de todos los días.

Por ejemplo, en el camino de desenvolvimiento interior necesitamos:

1. Un método de vida
2. Orientación espiritual
3. Esfuerzo continuado

Todas las formas de vida implican una limitación, algunas de ellas con resultados negativos. Para desenvolvernos espiritualmente es necesario que nos limitemos en forma voluntaria y consciente a un

método de vida que produzca el fin que buscamos. Logramos desenvolvernos limitándonos de manera responsable al método de vida apropiado para cada uno de nosotros.

La orientación espiritual es de igual modo indispensable. Todos necesitamos la ayuda y la orientación de aquellos que ya recorrieron el camino que hemos elegido.

Y sin el esfuerzo perseverante ninguna realización es posible. Por elevadas que sean nuestras aspiraciones, en sí mismas no son más que un sueño hasta que cada uno las hace realidad a través de su esfuerzo sistemático y responsable.

En el curso de nuestra vida estamos eligiendo continuamente. Tendemos a creer que sólo algunas elecciones son importantes y otras no; pero no es así. Todas ellas determinan la trayectoria de nuestra vida. Pero es la elección interior la que da significado a la vida, la que la orienta hacia la paz y la felicidad de una experiencia plena.

Una vez que hacemos nuestra elección interior y somos consecuentes con ella, podemos establecer una relación clara con todas las elecciones exteriores que nos presenta la vida.

## **LA RELACIÓN CON LAS CARACTERÍSTICAS PERSONALES**

Séptima Enseñanza

*En lugar de imaginar que uno puede cambiar, que uno puede ser otra persona, es preciso contemplar nuestra posibilidad real, que es la posibilidad de desarrollarnos.*

Algunas de nuestras características son inherentes a nosotros, otras son adquiridas. Juntas dan forma a nuestro modo de ser y a la manera en que nos expresamos. Como las características son individuales y varían de persona a persona, nos referiremos a ellas como “características personales”.

Así como todos tenemos un cuerpo que nos permite identificarnos físicamente, todos tenemos un conjunto de características que nos distinguen como persona. Estas características revelan el temperamento y el carácter de una persona y el modo en que se expresa y se comporta en la vida.

No existe tal cosa como un conjunto de características perfectas, si bien hay cierto consenso respecto de lo que podrían considerarse características deseables. Casi siempre, cuando pensamos en nuestras características, identificamos las que consideramos malas y las que creemos buenas sobre la base de lo que queremos lograr con ellas. Más aún, solemos decir que una persona es buena o mala según el modo en que sus características personales afecten su relación con nosotros o con otras personas. Pero con frecuencia esta forma de evaluar las características personales conduce a contradicciones.

Podría ocurrir que alguien crea que tiene características muy buenas mientras que quienes lo rodean no las consideren buenas en absoluto. Por ejemplo, alguien podría sentirse muy satisfecho con su personalidad compulsiva porque le permite obtener lo que quiere de los demás. Pero podemos tener la certeza de que quienes lo rodean no se sienten contentos con la forma en que los trata.

Podría ocurrir que una persona sea muy trabajadora y crea que ésta sea su mejor característica. Pero su capacidad de trabajo podría afectar negativamente su relación con los que no pueden seguir su ritmo. Hasta podría compararse continuamente con otros y criticarlos por no ser capaces de trabajar del mismo modo. Además, esa característica —que podría ser una ventaja en la oficina o en un comercio— puede impedirle apreciar otros aspectos de la vida, tales como estar con su familia, disfrutar de la naturaleza, compartir momentos con amigos.

Necesitamos conocer nuestras características personales porque suelen ser la causa de muchos de los problemas que nos afligen y, al mismo tiempo, son el medio por el cual expresamos nuestro modo de trabajar, de relacionarnos con los demás y de desarrollarnos.

Entonces, ¿cómo entablar una relación con nuestras características?

Puesto que no todas nuestras características son buenas, con frecuencia no estamos satisfechos con nosotros mismos. Y como nos resulta muy difícil cambiar estas características o aun controlarlas,

podemos desalentarnos y creer que, por más que nos esforcemos, no podremos liberarnos de las limitaciones que ellas nos imponen.

No obstante, podemos entablar una relación productiva con nuestras características personales si no nos identificamos con ellas.

Así como no creemos ser nuestros ojos, nuestra nariz o nuestras manos, tampoco es necesario que nos identifiquemos con otras de nuestras características personales que sólo expresan el modo en que actuamos y reaccionamos, aspectos superficiales de nosotros mismos. Para ello recordemos que nuestras características son instrumentos que nos permiten expresarnos. De este modo mantenemos clara la distinción entre lo que somos y las características que adquirimos.

Cuando comprendemos la naturaleza de nuestras características personales creamos una distancia entre ellas y nosotros. Nos damos cuenta de que no “somos” nuestras características. Así podemos observarlas y aun manejarlas deliberadamente para nuestro provecho y felicidad.

Cuando mantengo distancia frente a mis características, puedo usarlas en forma deliberada y, lo que es más importante, puedo mejorarlas. Pero si me identifico con mis características, no puedo ni conocerlas ni trabajar sobre ellas.

Por ejemplo, si somos muy emotivos y nos identificamos con esta característica, tendemos a pensar que nuestras emociones expresan realmente nuestros verdaderos sentimientos. En realidad, estas mismas emociones confunden nuestro discernimiento. Puesto que nos identificamos con todo lo que sentimos, no podemos distinguir el grado en que somos esclavos de nuestros estados emocionales. Por otro lado, si somos capaces de mantener distancia respecto del modo en que reaccionamos emotivamente, podemos descubrir una fuente de sentimientos más profunda. Podemos trabajar mejor con la energía de nuestras emociones y es más probable que alcancemos el estado interior más sereno y armonioso que está detrás de nuestros altibajos emocionales. Más aún, como esa distancia nos permite reconocer la influencia de nuestras características emocionales sobre el modo en que pensamos y nos relacionamos con otros, aprendemos a aplicar nuestro juicio en forma más eficaz y podemos relacionarnos mejor con los demás.

Cuando nos identificamos con nuestras características, como algunas de ellas no nos gustan, soñamos con ser diferentes, con cambiar. Lamentablemente, este solo deseo no nos lleva muy lejos. Es hermoso tener el deseo de cambiar, de ser mejor. Pero es necesario canalizarlo bien para que conduzca a una realización verdadera y no al rechazo de uno mismo.

En lugar de imaginar que podemos cambiar, que podemos ser “otra” persona (que suele ser nada más que un modo de reaccionar en contra de algunas de nuestras características), es preciso contemplar nuestra posibilidad real, que es la posibilidad de desarrollarnos. En otras palabras, en lugar de abandonarnos al juego de imaginar cómo nos gustaría ser, tenemos que dedicarnos a la tarea concreta de nuestro propio desenvolvimiento; tenemos que empezar por conocer nuestras características y trabajar con ellas.

Nuestra relación con las características personales, entonces, ha de ser de conocimiento y trabajo.

Primero, necesitamos saber cuáles son nuestras características y cómo se expresan, descubrir cuáles son útiles y cuáles producen un efecto nocivo sobre nuestro desenvolvimiento. Después debemos comenzar a trabajar sistemáticamente con ellas.

A primera vista no sólo parece fácil reconocer las propias características, sino que en realidad uno cree que ya las conoce. Es cierto que conocemos algunas de ellas, pero por lo general no reconocemos las que nos causan problemas.

Sigamos con el ejemplo anterior: un trabajador esforzado podría pensar que no se lleva bien con sus colegas porque son haraganes y él trabaja mucho más duramente que ellos. Pero la verdadera razón de sus dificultades de relación con ellos podría ser su intolerancia. Una persona intolerante pocas veces reconoce el alcance de su estrechez de miras. Es improbable que una persona así mejore su relación con los demás; siempre pensará que los demás son los responsables de sus problemas de relación. Recién cuando reconozca su intolerancia tendría la posibilidad de desenvolverse.

Si somos muy emotivos, es posible que no reconozcamos esta característica y que, en cambio, nos creamos sensibles. Entonces, al ver que determinada circunstancia nos produce una ola de emotividad pero no despierta la misma reacción en los que nos rodean, podemos pensar que son insensibles y juzgarlos de un modo que dañe nuestra relación con ellos.

O podría ocurrir que nos consideremos muy simpáticos, cálidos y amistosos y que necesitemos que los demás nos presten mucha atención y nos den grandes muestras de afecto. Si no responden del modo que esperamos, pensamos que les somos indiferentes. Tal vez no sea así en absoluto. Quizá no seamos realmente ni tan cálidos y ni amistosos como imaginamos, ya que de hecho somos bastante egoístas y evaluamos a los demás según nos tratan. Esto, desde luego, nos impide relacionarnos con ellos armoniosamente y, como no identificamos nuestra característica, no podemos mejorarla aunque quisiéramos.

Tal vez nos guste pensar que somos muy espirituales y que por eso no nos preocupamos por cuestiones materiales. Hasta podríamos pensar que ésta es nuestra mejor característica. La verdad podría ser que seamos holgazanes y que no queramos hacer el esfuerzo necesario para mantener nuestra vida y nuestras cosas en orden.

Las características con las que estamos más identificados son las que nos resultan más difíciles de ver. También son precisamente las que necesitamos reconocer y trabajar.

¿Cómo podemos aprender a ver y manejar nuestras características personales? Hay una sola manera: dejar de estar a la defensiva. Cuando se nos muestran características que nos alegra tener, nos sentimos muy animados. Pero si alguien nos dice que tenemos una característica que no nos gusta tener no lo admitimos, reaccionamos, nos sentimos mortificados. Hasta podríamos comportarnos negativamente con quien nos la muestra. Tenemos una tendencia muy fuerte a estar a la defensiva, lo que evidencia nuestra inmadurez espiritual. Si no trascendemos esta actitud no podemos desarrollar nuestras posibilidades interiores. Deberíamos sentir una genuina gratitud cuando las personas o las circunstancias nos ayudan a ver más claramente en nuestro interior, ya que así podemos descubrir características que hasta el momento no queremos reconocer en nosotros.

No podemos trabajar espiritualmente si nos engañamos respecto de nuestras características, en especial aquellas que necesitamos mejorar. Recordamos una vez en que por casualidad escuchamos que una persona le decía a otra:

*“Pareciera que estás un poco a la defensiva.”*

*“¿Yo? ¿A la defensiva? No puede ser.”*

Esta anécdota nos puede provocar una sonrisa, pero podríamos preguntarnos cómo reaccionaríamos si alguien nos dijera lo mismo.

Reconocer las propias características, sin reaccionar, es fundamental para desenvolverse espiritualmente.

Es natural que estemos contentos con las características que consideramos positivas y tristes con las que no nos gustan. Sin embargo, si reaccionamos con gusto o con disgusto no podemos trabajar sobre nosotros mismos. Es necesario mantenernos alerta para no estar a la defensiva. También necesitamos no criticar las características de los demás, porque esta crítica nos engeguece respecto de las nuestras.

Todos tenemos características que pueden hacernos daño y también algunas que pueden dañar a otros. Lo primero que notamos en una persona son las características que nos atraen y las que nos desagradan. Al mismo tiempo, esa persona también sólo ve en nosotros esos mismos extremos de agrado y desagrado. Así, cuando tratamos de mejorar nuestra relación con ella, nos limitamos a pedirle que cambie las características que nos molestan. Pero cuando ella nos pide lo mismo, pensamos que no nos comprende. Es muy difícil lograr una buena relación de este modo; generalmente se produce una confrontación.

Así como nos ayuda no identificarnos con nuestras características, de igual modo es muy beneficioso no identificar a los demás con las de ellos. Una persona puede tener algunas cualidades extraordinarias y, sin embargo, no las vemos porque algunas de sus características nos molestan. Por otro lado, otra persona nos puede atraer por sus características personales y, sin embargo, podemos no compartir sus valores o sus aspiraciones.

En la adolescencia es común que sintamos atracción o rechazo hacia alguien por cuestiones superficiales. Después, a medida que maduramos, encontramos otro modo de discernir acerca de las características de los demás, basados sobre la comprensión y la tolerancia.

En la mayoría de los casos en que nos sentimos heridos o molestos por otros, es porque no sabemos relacionarnos con ellos en un nivel más profundo que el de sus características personales. Tomemos este ejemplo: los arrebatos de mi hijo me molestan menos que los del hijo de mi vecino. Esto es así porque mi relación con mi hijo va más allá de sus características personales.

Para espiritualizar el nivel en que nos relacionamos comenzamos por aceptar a cada uno con todas sus características y comprender su manera de expresarse. Pero la tolerancia no basta. Nuestra relación mejora cuando se basa sobre la aceptación, la comprensión y el amor.

Aceptar a los demás es también reconocer la retroalimentación que recibimos de ellos. Con frecuencia nosotros mismos los herimos, por lo general sin reconocerlo y pasando por alto los indicios que recibimos cuando tal cosa sucede.

Cuando aceptamos a una persona, la aceptamos en sus circunstancias y con su historia. Nunca sabemos en qué medida los acontecimientos que tuvieron lugar en su vida influyen sobre su relación con nosotros, o el efecto que su historia personal tiene sobre nuestra relación. Por sobre todo, tenemos que entender que nosotros mismos influimos sobre la relación en gran medida, y que muchas de las características que nos molestan en ella son en realidad el resultado de la manera en que nos vemos a nosotros mismos y de la forma en que esa persona responde a nuestras propias características.

Cuando nos irrita la relación con los demás, tenemos que descubrir el origen de nuestras reacciones, porque es en nosotros mismos donde necesitamos trabajar para poder desenvolvernos.

Todas las relaciones involucran algún grado de dolor. Cuando aceptamos el dolor que está siempre presente en la vida, nos resulta más fácil no exigir a los demás, sino exigirnos a nosotros mismos un nivel de aceptación y comprensión que haga que nuestras relaciones sean armoniosas y espirituales.

Trabajamos sobre nuestras características personales en tres niveles: el de la educación de modales, el nivel psicológico y el espiritual.

El trabajo en el nivel de la educación de modales desarrolla la capacidad de controlarnos exteriormente y formar hábitos de conducta positivos. La conducta nos da los criterios sobre los que se desarrolla toda clase de relación y determina las características objetivas de la relación.

Esta educación implica la adquisición de un grado de control sobre las propias características que las canaliza mediante hábitos de colaboración, trabajo y comunicación, de modo que promuevan condiciones de vida armónicas y el desenvolvimiento de nuestras posibilidades.

El segundo nivel de trabajo es el psicológico. Ser capaz de relacionarse en un nivel de educación de modales es una gran conquista. Sin embargo, nuestra relación sería superficial si se basara sólo en los modales. Trabajar en el nivel psicológico nos ayuda a entendernos a nosotros mismos y a los demás y nos abre a la comprensión, para así amar más expansivamente.

Pero para que este trabajo al nivel psicológico produzca una verdadera transformación en nosotros, debemos trabajar en el nivel espiritual.

Nuestras características personales son los canales por los que fluye nuestra energía. Decimos que una característica es buena cuando canaliza la energía de manera que produzca el resultado que deseamos y que una característica es contraproducente cuando su resultado se opone a la meta buscada.

Por eso, al evaluar las características, es necesario tener un punto de referencia: ¿adónde queremos que nos conduzcan estas características? Si no tenemos un ideal, nuestro trabajo interior carece de significado.

Más aún, sin ese ideal no sabemos cómo canalizar la energía que guardamos cuando controlamos algunas de nuestras características. Si no la transmutamos, esa energía se vuelve en contra de nosotros y de los demás.

Cuando controlamos un impulso indeseable —la ira, por ejemplo— esa energía permanece en nosotros. Si no la canalizamos de un modo mejor, crece hasta que ya no podemos controlarla y entonces se desborda de modo impredecible y hace daño. En otras palabras, si descargamos nuestra energía hacemos daño a otros; si la reprimimos nos dañamos a nosotros mismos. ¿Qué podemos hacer? Podemos orientarla, de modo que la fuerza de nuestros impulsos se transmute en la expansión de nuestro estado de conciencia y en una mejor manera de relacionarnos y amarnos.

En última instancia, todo el trabajo espiritual se sintetiza en el uso sabio de la energía. El desenvolvimiento espiritual no se produce gratuitamente; es el fruto de la transmutación de nuestra energía.

En el nivel espiritual, también trabajamos sobre la noción de ser. Al ayudarnos a trascender la identificación con nuestras características, el trabajo espiritual nos lleva a descubrir quiénes somos realmente.

Cuando consideramos nuestras características, solemos decir “yo soy así”, como si esta situación fuera definitiva. Esto nos induce a pensar que ya nos conocemos, que sabemos quiénes somos. Cuando hacemos el esfuerzo de no identificarnos con nuestras características comprendemos que lo que manifestamos no siempre revela nuestro ser. También comprendemos que en lugar de querer cambiar lo que somos, tenemos que descubrir quiénes somos y trabajar sobre el modo en que nos manifestamos. Al comprender esto en nosotros, también lo comprendemos en otros.

Cuando establecemos una distancia entre nosotros mismos y nuestras características, las transformamos en los instrumentos que necesitamos para expresarnos y desarrollarnos.

Si no estamos motivados por un ideal espiritual es muy poco probable que perseveremos en nuestro trabajo sobre nuestras características. En algún momento nuestro entusiasmo nos estimula a hacer un esfuerzo, pero cuando el entusiasmo se agote no tendremos razón para continuar esforzándonos. ¿Qué clase de vida estamos buscando? ¿Cuál es el objetivo de nuestra vida? Nuestra respuesta clara a estas preguntas es el único fundamento sobre el cual podemos basarnos. El tipo de objetivo que elijamos también determina el nivel de nuestro desenvolvimiento.

Si lo que buscamos es bienestar material, es posible que no necesitemos trabajar más allá del nivel de la educación de modales. Si también queremos que nuestra relación con los demás sea más profunda que las interacciones superficiales habituales, necesitamos trabajar igualmente en el nivel psicológico.

Si anhelamos verdadera paz y felicidad, tenemos que comprender que necesitamos tener la motivación del ideal espiritual.

Todos queremos paz y felicidad. ¿Quién no las desea? Pero no todos comprendemos que tener paz y felicidad no significa disfrutar siempre y nunca sufrir. En vez de visualizar la felicidad como el polo opuesto del trabajo y el sufrimiento, necesitamos descubrir cómo encontrar paz y felicidad en esta misma vida, puesto que no podemos evitar la vida tal como es.

Los modelos de realización que conocemos, que incluyen a quienes nos han traído los avances materiales que disfrutamos así como aquellos que nos han mostrado la realización espiritual que podríamos alcanzar, nos demuestran que estas realizaciones se basan sobre el esfuerzo y la renuncia. Esas personas no sólo nos muestran el ideal de paz y realización, sino también el camino para realizarlo.

Nuestro deseo de transformación y realización tiene que basarse sobre la renuncia al conjunto de características, de hábitos mentales y emocionales, con los que nos identificamos y manifestamos. De ese modo podremos encontrar la paz y la felicidad que anhelamos.

## LA SALUD FÍSICA

Octava Enseñanza

*Es necesario mirar la vida de manera integral y ver al cuerpo como parte inseparable de lo que somos. Cuerpo y mente son una unidad.*

Se ha escrito tanto sobre la salud física en los últimos años en la prensa común como también en publicaciones científicas serias que nos preguntamos ¿por qué incluir aquí un artículo más sobre el tema?

El simple hecho de que se continúe escribiendo tanto sobre la salud nos muestra que es una cuestión que no está resuelta.

Todos estamos preocupados por el bienestar físico, pero no todos tenemos un plan de acción claro para poner en práctica las recomendaciones de las investigaciones científicas. No es que nos falte información. Donde solemos fallar es en la integración de nuestro estilo de vida y nuestros hábitos con la información que ya tenemos.

Podemos hacer mucho para mantenernos bien físicamente; la cantidad apropiada de actividad física y la alimentación adecuada producen resultados notables. Confiamos en nuestra fuerza de voluntad para llevar adelante nuestras resoluciones. Pero ejercicios y programas por sí solos no bastan para mejorar nuestro modo de vida tanto como podríamos hacerlo. Necesitamos aprender a vernos tal cual somos.

Nuestro cuerpo es parte inseparable de lo que somos. Cuerpo y mente son una unidad. La salud física no es un tópico aislado, uno más entre muchos otros. Es algo inseparable de la salud mental y de la salud espiritual.

Es bien sabido cómo la mente influye sobre el cuerpo: una simple emoción nos acelera el pulso; estados de estrés aumentan la presión sanguínea. De la misma manera, el estado del cuerpo influye sobre nuestro estado mental. Cuando nuestra energía física es baja tendemos a deprimirnos; si no tenemos buen aspecto, nos sentimos mal con nosotros mismos. Entonces, la pregunta que estamos planteando es: ¿cómo usar la mente para mantener el cuerpo en las mejores condiciones posibles?

En primer lugar, veamos qué clase de atención brindamos al cuerpo. No siempre lo tratamos de la misma manera. Cuando nos sentimos bien no le prestamos demasiada atención. Pero cuando nos enfermamos nos resulta difícil pensar en otra cosa fuera de nuestra enfermedad. Estos dos extremos de relación con nuestro cuerpo nos quitan objetividad y nos hacen caer en conductas contraproducentes. Tratar de ignorar las consecuencias de hábitos que sabemos son nocivos es como correr con los ojos cerrados; pensar sólo en nuestra salud es caer en una obsesión.

Así como nos preocupamos por nuestra situación económica y hacemos planes para atender las necesidades futuras, también podríamos planificar nuestro modo de vivir para no contraer enfermedades que podemos prevenir fácilmente, o al menos reducir en gran medida el riesgo de tenerlas.

Ciertos hábitos de comida, la falta de actividad física, la exposición a sustancias y radiaciones tóxicas, el abuso de alcohol, el tabaco, están asociados al desarrollo de enfermedades degenerativas, tales como afecciones cardiovasculares, algunos tipos de cáncer y desórdenes óseos. Por cierto, no nos gusta pensar en eso, ya que nos hace sentir culpables por no mejorar nuestro modo de vivir. Pensar en la enfermedad nos entristece; presagia tragedias que podríamos sufrir. Además, la vida ya nos acosa con tantas preocupaciones que preferiríamos no contemplar los problemas antes de que se presenten. ¿A quién le gusta preocuparse por no enfermarse cuando está bien? Por eso tendemos a actuar sólo cuando los problemas aparecen; es decir, por reacción. Pensamos en la salud cuando nos sentimos enfermos, así como emprendemos una dieta drástica cuando nos hemos excedido mucho de peso.

Ni la ignorancia ni el escapismo nos liberan de la enfermedad y el sufrimiento. Es necesario tomar conciencia de nuestros hábitos y de los riesgos que corremos cuando no cambiamos los que nos hacen daño.

La salud se relaciona con nuestro modo de vivir, trabajar y enfrentar los problemas, así como con los hábitos relativos a la alimentación, la relajación y el descanso. Estos, a su vez, dependen de nuestra actitud. Entonces, lo primero que debemos observar es nuestra actitud.

Una actitud abierta al conocimiento nos estimula a cambiar nuestros hábitos a medida que nos informamos de otros más saludables y beneficiosos, y esto antes de habernos enfermado. Pero el estímulo del conocimiento que adquirimos no es suficiente para cambiar. Nuestra actitud crea hábitos automáticos inconscientes. Para elegir conscientemente hábitos saludables necesitamos una gran fuerza interior. Si todo dependiera de nuestra elección, desde luego que no tendríamos mucha dificultad. ¿Quién no desea siempre lo mejor? Pero para que nuestras buenas elecciones se transformen en una conducta consecuente tenemos que mantenernos conscientes de las consecuencias de nuestros hábitos, desarrollar un plan de acción para mejorarlos y no tomar esta tarea como un sacrificio, sino como un paso necesario en nuestro desarrollo.

Tener presente los efectos perjudiciales de los hábitos que deseamos cambiar y los efectos benéficos de los que queremos arraigar en nosotros es de gran ayuda. Podemos hacer de este acto de recordar una práctica frecuente, puesto que es una fuente de fuerza interior que no debíamos subestimar. El simple hecho de tener presente el riesgo nos ayuda a evitar el peligro hasta que aprendemos a protegernos automáticamente. La prudencia en un terreno difícil no nos impide caminar. Por el contrario, prestamos atención para caminar bien con el fin de que caernos sea improbable. Si el caminar sobre el terreno difícil es frecuente, la conducta prudente se hará hábito. Los movimientos repetidos se transforman en hábitos y, con el tiempo, se vuelven automáticos: no es necesario un esfuerzo consciente para llevarlos a cabo.

Una nueva conducta es como un extraño. Al principio no sabemos cómo relacionarnos con ella, pero a medida que la conocemos mejor se vuelve familiar y agradable y, eventualmente, se hace hábito.

No hay hábitos difíciles de adquirir; creamos las dificultades con nuestra actitud. Lo que nos resulta difícil para cambiar de hábitos es pensar que al cambiar perderemos algo. Mientras sentimos que cambiar un hábito por otro más saludable es un sacrificio o una pérdida, es improbable que logremos cambiar definitivamente nuestros hábitos nocivos.

No obstante, antes de que un nuevo hábito eche raíces, no dar satisfacción a un impulso crea un vacío que pide ser llenado. Da buen resultado elegir de antemano algo mejor para hacer cada vez que aparece el mismo impulso. Si siempre respondemos de la misma manera a los mismos estímulos, poco a poco introducimos nuevos hábitos que paulatinamente reemplazan a los viejos. En la medida en que un nuevo hábito echa raíces, el viejo hábito pierde fuerza. Los hábitos de una vida sana se vuelven mucho más atractivos cuanto más los practicamos, porque sus resultados son evidentes; nuestro cuerpo se siente mejor y la mente está más serena. También aumenta nuestra autoestima, porque vemos que podemos adquirir control sobre nuestra vida.

Desarrollar la capacidad de crear nuevos hábitos es fundamental para vivir mejor. Cambiando hábitos contraproducentes por otros mejores aprendemos a armonizar lo que sabemos con lo que hacemos.

Interesarnos en nuestro cuerpo sin tener en cuenta nuestras necesidades espirituales sería tan limitado como prestar atención a nuestra naturaleza espiritual sin considerar al cuerpo. El cuerpo está íntimamente conectado con la mente y ambos son la base para una vida espiritual sana. La capacidad de tomar conciencia de nuestros hábitos y de cambiarlos cuando sabemos que es mejor hacerlo así, es un aspecto fundamental de nuestro desarrollo como seres humanos. Es bueno que prestemos atención a la salud física no sólo para sentirnos mejor físicamente, sino también para conocer nuestros hábitos y adquirir dominio sobre nuestra vida.

## **LAS DOS CARAS DEL BIENESTAR**

Novena Enseñanza

*Cuando estamos bien, usamos nuestra energía para producir y crear mejores condiciones de vida y realizar nuevas posibilidades.*

*Cuando estamos enfermos, aprendemos que el cuerpo es un instrumento temporario; esto abre ante nosotros un nuevo horizonte espiritual.*

Pocos temas son tan importantes como el del bienestar físico y sus contrapartidas: la enfermedad y la muerte. La vida depende de la salud. Enfermarnos nos parece una catástrofe. Si tenemos la suerte de estar sanos, tendemos a vivir como si siempre fuera a ser así y descuidamos nuestra salud.

Por supuesto, la salud depende de muchos factores, algunos de los cuales están más allá de nuestro control. La herencia, la constitución física y las enfermedades congénitas establecen condiciones que todavía no somos capaces de cambiar. Pero aun así podemos influir positivamente sobre nuestra salud. Lo principal es tener conciencia de la relación que existe entre la salud y nuestro modo de vivir, pensar y sentir, y recordar que no podemos separar la salud de la enfermedad, o la vida de la muerte.

El desenvolvimiento espiritual es posible en cualquier estado físico. Cuando estamos bien, usamos nuestra energía para producir y crear mejores condiciones de vida y realizar nuevas posibilidades. Cuando estamos enfermos aprendemos que el cuerpo es un instrumento temporario, y nos damos cuenta de la importancia de mantenerlo sano.

Vivir de un modo que amenace nuestra buena salud es perjudicial no sólo para nosotros sino también para los demás. Mantener la mejor salud posible es un aspecto de la responsabilidad que tenemos con la sociedad, ya que todos enfrentamos el costo de la enfermedad y de las limitaciones que nos trae.

Podemos hacer mucho para mantener un buen estado de salud durante la mayor parte de nuestra vida. La salud no es simplemente un don. En la mayoría de los casos depende de nuestro estilo de vida.

Sin embargo, el énfasis puesto en mantenerse en buen estado de salud no debiera hacernos olvidar que no podemos evitar para siempre la enfermedad, la declinación y la muerte. Sería necio cerrar los ojos y no ver estos aspectos fundamentales de la vida.

Para mantenernos espiritualmente sanos, es bueno no sólo disfrutar de los aspectos de la vida que llamamos positivos, sino que también es necesario aprender a vivir con las limitaciones, los dolores y los problemas que trae la enfermedad.

Un antiguo dicho nos exhorta a aceptar lo que no podemos evitar. Podríamos agregar que aun en las situaciones más críticas siempre podemos encontrar posibilidades de desenvolvimiento. Vivir significa crecer, producir y realizar objetivos; también significa morir. Y, aunque todavía no

entendemos por completo el significado de la muerte, morir bien es tal vez tan importante como saber vivir bien, ya que aprender a morir es aprender a vivir bien.

Es natural tener miedo a la muerte. Pero convivir con él en vez de rechazarlo nos ayuda a superarlo. Aceptar la muerte como parte de la vida nos otorga una profundidad y una plenitud que no podríamos conseguir de otra manera.

¿Podemos acaso separar realmente la vida de la muerte? La muerte no es la negación de la vida; es más bien su culminación. La idea de la muerte no se opone al júbilo de la vida, a la plenitud de la realización, a la paz del corazón. Al contrario, la consideración de la muerte nos lleva a valorar cada cosa; cuando esto sucede, nuestra vida se impregna de un significado trascendente.

Pensar en la muerte nos ayuda a comprender el dolor humano y a desarrollar compasión y amor para asistir a quienes nos necesitan.

## **ALTERNATIVAS**

### Décima Enseñanza

*Si pudiéramos identificar algún elemento común a todos nuestros problemas, tendríamos los medios concretos para comenzar a trabajar sobre todos ellos al mismo tiempo.*

Aun cuando nuestra vida parece marchar sin tropiezos, diariamente tenemos que enfrentar problemas y dificultades. Aunque nos ocupemos mucho de nuestros seres queridos y ellos se ocupen de nosotros, a veces hay algo en la relación con ellos que nos hiera, o bien los herimos sin proponérselo. Nos gusta el trabajo que hacemos, pero hay momentos en que nos resulta cansador o tedioso. Destacarse o simplemente sobrevivir suele requerir una ardua lucha. A veces nos sentimos solos y tristes. Otras, nos preocupa la situación del mundo y el incierto futuro de la humanidad. Aunque estos problemas no nos impiden vivir, los solemos sentir como obstáculos que se interponen en el camino hacia la felicidad o la posibilidad de tener paz interior. ¿Qué podemos hacer?

Por lo general tratamos de sobrellevar los problemas de la manera más simple: los soportamos, tenemos paciencia. Desde luego, esto no les pone fin y, cuando nuestra resistencia llega a su límite, reaccionamos. O bien queremos que los otros cambien, o que cambie la situación, o huir de ella.

Cuando queremos que los otros cambien, nos quejamos de ellos y exigimos que no nos causen problemas. Pero los demás no siempre están dispuestos a escucharnos y, si lo están, no suelen estar dispuestos a cambiar.

Cuando queremos que cambien las circunstancias, pensamos “Esto no lo aguanto más. No quiero volver a ver a esa persona”, o “Esto es definitivo. Voy a dejar mi trabajo” o “Voy a solicitar un traslado”. Pero esta actitud no suele dar el resultado que esperamos. Nos volvemos a encontrar ante situaciones y problemas similares una y otra vez.

Entonces podemos decidir hacer algo más extremo: huir, evadirnos con distracciones y no pensar en las cosas que nos preocupan o nos dan miedo. Esta conducta evasiva nos transforma en seres extraños a nuestra realidad, ahonda la indiferencia y la incomunicación.

Ninguna de estas actitudes contribuye demasiado a aliviar nuestras dificultades. Más bien intensifica nuestros problemas y multiplica las situaciones de conflicto.

Tal vez nos gustaría soñar con una vida sin problemas, pero aun en nuestros sueños una vida así es difícil de imaginar.

Si en lugar de tratar de huir de nuestros problemas aprendemos a trabajar sobre ellos, es posible que dejen de parecernos problemas.

No podemos eliminar de golpe la innumerable cantidad de obstáculos que encontramos en nuestro camino, ni podemos superarlos enfrentándolos uno por uno. Aunque esto fuera posible, sería una tarea interminable. Pero si podemos identificar algún elemento común a todos nuestros problemas, tendremos los medios concretos para comenzar a trabajar sobre todos ellos al mismo

tiempo. Esto es mucho más simple y más práctico. Así que tratemos de mirar los problemas desde un punto de vista más amplio, para ver qué tienen en común.

En cada problema podemos identificar fácilmente algunos elementos. El primero es “el obstáculo”. Cada problema parece presentar una barrera que nos separa de lo que queremos. Para la mayoría de nosotros, “el obstáculo” es el elemento más fácilmente identificable de nuestros problemas. El segundo elemento, siempre presente, se reconoce con menor frecuencia. Es a nosotros a quienes el obstáculo obstruye y causa sufrimientos. Los obstáculos cambian, ya sean personas, situaciones, trabajo, etcétera. Nosotros, por el contrario, somos siempre quienes encontramos esos obstáculos. De modo que nosotros mismos somos el elemento común a todos nuestros problemas.

Además de ser nosotros mismos uno de los elementos, y el otro elemento el obstáculo que causa el problema, hay una relación entre nosotros y el obstáculo. Considerar nuestros problemas dentro de ese sistema de relaciones nos muestra nuevas posibilidades que vale la pena explorar.

¿Qué tipos de problemas tenemos?

Podemos tener problemas con aspectos de nosotros mismos que no nos gustan y que, pese a todo, no podemos cambiar: nuestro físico, nuestra edad, nuestro temperamento, algunas de nuestras limitaciones.

Podemos tener problemas interpersonales: relaciones conflictivas con otros; personas que no podemos soportar o que no nos soportan; dificultades en casa, en el trabajo, en la escuela; dificultades con los objetivos que nos hemos propuesto.

Podemos tener problemas con la sociedad: nuestra clase social, nuestra etnia, nuestras ideas, nuestro estilo de vida.

Podemos tener problemas con aspectos de la vida que no hemos sido capaces de aceptar: poco dinero, soledad, enfermedad o vejez.

Así tenemos “problema” con nosotros mismos, con los otros, con el medio en que vivimos, con la vida. Es decir, tenemos “problema” con nuestro sistema de relaciones.

Si trabajamos sobre nuestro sistema de relaciones trabajamos sobre todos los “problemas” a la vez y los obstáculos se convierten en centros de trabajo. Mejorando nuestro sistema de relaciones podemos transformar cada obstáculo en una oportunidad de desenvolvimiento personal.

Por ejemplo, si mi problema en el trabajo es que mi jefe es autoritario, tengo diferentes alternativas. Una es reaccionar y crear una situación tan hostil que él me obligue a dejar mi trabajo. Otra es soportar su autoritarismo. Una tercera alternativa es trabajar sobre mi relación con mi jefe. No puedo hacer que cambie y tampoco puedo ignorar los efectos negativos de su inflexibilidad. Pero sí puedo investigar nuevos modos de relacionarme con él y con su forma de tratarme que no alteren mi estabilidad interior y no destruyan las vías de comunicación que necesitamos mantener abiertas. En lugar de hacer del obstáculo un problema, trabajo sobre ese obstáculo mejorando mi relación. Por otra parte, este trabajo interior con mi jefe puede revelarme conflictos que yo tengo con la autoridad y, al conocerme mejor, puedo mejorar mi relación con mi familia y con mis amistades.

Cada problema es nada más que un síntoma que me dice que una relación puede y debe ser mejorada; y cada relación que mejora produce un efecto en cadena que también mejora otras relaciones.

El trabajo consciente y sistemático sobre nuestro sistema de relaciones es revelador y fructífero. Además de darnos una visión más amplia de nosotros mismos y de nuestra vida, nos abre una perspectiva que nos hace sentir parte del conjunto humano y esto da significado a lo que hacemos y sentimos.

Descubrir el modo de trabajar sobre nuestro sistema de relaciones nos da una gran fuerza interior porque comprendemos que no estamos a merced de lo que ocurre. Por el contrario, está en gran medida en nuestras propias manos influir positivamente sobre el medio en que vivimos.

## LA RELACIÓN CON EL ENOJO

Decimoprimer Enseñanza

*Reaccionar con enojo agrega un problema mayor al que ya tenemos, y este problema creado por nosotros mismos es el que produce más daño.*

¿Quién no se siente disgustado cuando algo no resulta como planeaba? Cuando nuestro disgusto aumenta y persiste, decimos que estamos enojados. No nos gusta ser víctima de nuestro enojo y, sin embargo, cuando nos dejamos llevar por él multiplicamos nuestros problemas.

Cuando estamos enojados nos dejamos sumergir en sentimientos agresivos. El torrente de emociones que se arremolina en nuestro interior concentra nuestra atención en la fuente de irritación. Se vuelve difícil pensar en otra cosa. Aunque no atacamos físicamente a la persona que nos hizo enojar, la atacamos con pensamientos y sentimientos violentos que habitualmente no tenemos. Volcar nuestro enojo con críticas y malos modos tiende a alimentar el fuego de nuestra ira y también crea resentimiento. Si permitimos que el enojo aumente, puede llegar a convertirse en ira. Cuando esto sucede ya no tenemos plena conciencia de lo que decimos o hacemos.

Aunque nos controlemos exteriormente, el enojo nos hace sufrir y buscar a alguien a quien echar la culpa de nuestro profundo disgusto. Justificamos nuestro enojo pensando que tenemos razón, y discutimos para demostrar nuestras razones. Pocas veces nos preguntamos si tiene sentido reaccionar del modo en que lo hacemos. Al contrario, nos convencemos de que nuestro enojo es necesario, una “ira santa”, la cura para el mal. Pensamos que reaccionando con enojo estamos haciendo algo bueno, como por ejemplo aclarar una situación, revelar la verdad o castigar a un culpable.

Pero cuando estamos enojados no actuamos ni pensamos sensatamente. Estamos tensos y podemos llegar a estar física y emocionalmente desequilibrados. En la mayoría de los casos el enojo empeora la situación que nos enoja. Reaccionar con enojo agrega un problema mayor al que ya tenemos, y este problema creado por nosotros mismos es el que produce más daño.

Estar enojado es una forma de venganza que se vuelve en contra de nosotros mismos.

Por otra parte, el enojo socava nuestra base espiritual, porque nos mueve a actuar de la misma forma, o peor, que la persona contra quien estamos reaccionando. Hasta el encuentro más común puede producir estos sentimientos de enojo; ¿cuántas veces nos ha sucedido que una persona diga algo que nos irrita y después siga su camino sin volver a pensar en nosotros o en lo que nos dijo? Mientras tanto, permanecemos tan involucrados en el incidente que la atacamos mentalmente por mucho tiempo; mantenemos una discusión interior con alguien que ni siquiera sospecha que estamos enojados y, sin darnos cuenta, actuamos peor de lo que criticamos. Tal vez no tengamos un arrebato o un estallido, pero de todos modos sufrimos los sentimientos negativos y la falta de dominio sobre nosotros mismos.

El enojo implica la pérdida de nuestro control interior y, generalmente, también una falta de control exterior. Por eso muchos orientadores espirituales enseñan que el enojo y el

resentimiento son retrocesos en nuestro desenvolvimiento: nos hacen borrar en un momento lo que creímos haber realizado durante un largo período de esfuerzo.

Si comparamos, por ejemplo, lo que sentimos y anhelamos en momentos de elevación espiritual con lo que pensamos, decimos y hacemos cuando estamos enojados, nos veremos como dos personas distintas.

El enojo también nos produce una cierta alienación. No sólo reaccionamos contra aquellos que nos irritan, sino que, como estamos perturbados, nuestro modo de expresarnos es agresivo y hiere a todos los que nos rodean. ¡Cuántas veces descargamos nuestras reacciones sobre personas que nada tienen que ver con la causa de nuestro enojo! Pero no nos damos cuenta de las heridas que producimos en los demás con nuestras reacciones. Cuando recuperamos la compostura ya es demasiado tarde.

La trama que sostiene nuestras relaciones con los demás es muy delicada. Cada una de nuestras reacciones la afecta profundamente y finalmente puede destruirla. Al reaccionar con enojo, aun nuestras relaciones con quienes amamos se deterioran.

Si nos enojamos fácilmente, es probable que poco a poco perdamos la capacidad de relacionarnos con todos. ¿Quién quiere mantener una relación con alguien que tiene el hábito de descargar su irritación? Es bueno recordar que todo lo que hacemos y decimos es irreversible. Aun cuando podamos sobreponernos a la irritación y pedir disculpas y tratemos de remendar las cosas y olvidar lo sucedido, de todas maneras lo que se dijo está dicho, lo que se hizo está hecho y nada podemos hacer al respecto.

Si bien es posible que no exista una fórmula contra el enojo, podemos aislar dos aspectos en nuestro análisis del enojo: el efecto que produce en nosotros y en quienes nos rodean, y la relación que entablamos con el enojo mismo. Esta relación nos permite conocernos mejor, controlar nuestras reacciones y relacionarnos con los demás en forma positiva.

Para controlar los efectos del enojo es necesario entablar una relación con él. Primero, ponemos distancia entre nosotros y lo que nos sucede; segundo, aprendemos a reconocer nuestros puntos débiles y, tercero, desarrollamos la capacidad de elegir de qué modo reaccionar cuando estamos frente a situaciones irritantes.

Para aprender a mantener distancia entre nosotros y nuestro enojo, podemos hacer un pequeño ejercicio: tratar de vernos desde afuera, como nos ven los demás. Por supuesto, para hacer esto bien, primero es necesario separar nuestras reacciones de nuestras justificaciones; detener, por ejemplo, nuestra ansiedad por demostrar que tenemos razón. Si dejamos de lado nuestras razones para sentirnos como nos sentimos, podemos concentrarnos en trabajar positivamente sobre nuestro enojo. Éste es un modo de tomar cierta distancia respecto de lo que está ocurriéndonos y, aunque tal vez no seamos capaces de controlarnos por completo, podremos mantener la suficiente objetividad como para comprender mejor la situación.

Aunque al principio la distancia que podemos poner entre nosotros y lo que nos sucede es muy pequeña y se mantiene sólo por un momento breve, es el primer paso para contemplar los acontecimientos de nuestra vida con una mayor amplitud. Es difícil, por ejemplo, apreciar una obra de arte si la sostenemos muy cerca de los ojos. Lo mismo nos ocurre cuando queremos evaluar una situación; para comprender lo que sucede tenemos que aprender a observarnos desde cierta

distancia. Por ejemplo, si somos capaces de no reaccionar ante una crítica, podemos contemplar la situación del modo en que la vería un amigo que estuviera con nosotros. Podemos evitar hacer de la cuestión un problema personal y tratar de descubrir lo que nos hace reaccionar. Aunque a primera vista este ejercicio no parece demasiado difícil, para muchos de nosotros poder hacerlo es un verdadero triunfo; en realidad, es un paso fundamental en nuestro desenvolvimiento como personas.

En la medida en que adquirimos objetividad, descubrimos nuestras zonas más vulnerables, aquellas que no necesitan más que un ligero toque para despertar una fuerte reacción. Todos tenemos puntos sensibles que no siempre estamos dispuestos a reconocer. Aceptar esos puntos sensibles es un paso fundamental hacia la comprensión de nuestras reacciones. Por ejemplo, si reconocemos que no nos gusta que nos muestren nuestros defectos, en lugar de ofendernos cuando alguien nos señala nuestros errores, podemos escuchar y aprender de ellos. Cuando aceptamos el hecho de que reaccionamos y sabemos por qué reaccionamos, estamos menos inclinados a justificar nuestra ira. Esto nos muestra qué nos mueve y cómo podemos mejorar nuestras relaciones.

Pero, ¿es posible no reaccionar en absoluto cuando algo nos contraría? Desde luego, no es esto lo que estamos tratando de lograr. Todo organismo sano reacciona cuando se lo estimula. Sin embargo, creemos que es posible reconocer que no estamos obligados a responder de manera hostil y agresiva. En cambio, en situaciones de contrariedad podemos elegir respuestas que promuevan nuestro equilibrio y desenvolvimiento.

Lograr cierta distancia y reconocer nuestro modo de reaccionar nos proporcionan una base sólida desde la cual elegir el mejor modo de responder; son parte de nuestro método de trabajo interior y nos otorgan un dominio efectivo de la situación que experimentamos. Aunque este control no significa que los momentos difíciles y los acontecimientos desagradables desaparezcan, nos permite descubrir opciones donde antes sólo veíamos un conflicto inevitable.

El enojo no es una pasión que necesariamente deba dominarnos, sino un aspecto de nuestra personalidad al que podemos dar la forma y la orientación que sean más beneficiosas en cada momento. El simple hecho de disponer de opciones nos brinda la oportunidad de mejorar continuamente nuestra relación con las personas y circunstancias que encontramos a diario. Aprender a conocer nuestros sentimientos, a transformar nuestros fastidios y enojos en actitudes más sanas y positivas es un buen modo de allanar nuestro camino y aprender a sortear los obstáculos que, de otro modo, tienden a convertirse en un peso abrumador.

## MÁS ALLÁ DE LOS PREJUICIOS

Decimosegunda Enseñanza

*No me resulta fácil aceptar que tengo  
preconceptos respecto de lo que soy.  
La sola idea me parece irrisoria: ¿cómo  
puedo tener prejuicios acerca de mí mismo?*

Durante el curso de mi vida me he formado una visión de las cosas, de los otros y de mí mismo. Como esta visión me resulta tan familiar, me parece que es la más lógica y sensata, así como la única correcta. Reconozco que formo juicios acerca de personas sin tener conocimiento cabal sobre ellas. Es así que digo que algunas personas son “diferentes” “extrañas” o “raras”. No me doy cuenta de que la actitud que da lugar a estos juicios respecto de otros es la misma que crea prejuicios en la forma en que me veo a mí mismo y a la realidad en general.

Así como mis prejuicios respecto de otros me impiden conocerlos y tener una relación armónica con ellos, esos prejuicios también bloquean mi desenvolvimiento y no me permiten ampliar mi visión de mí mismo.

Advierto fácilmente los prejuicios en los demás, pero me resulta doloroso aceptar que también yo tengo prejuicios. Juzgo continuamente a los demás como perjudiciados, pero me sorprende con desagrado cuando alguien me señala mis prejuicios.

Tengo un prejuicio cada vez que tomo mi opinión como la verdad. Estoy habituado a pensar que mi toma de posición a favor o en contra de alguien o de algo refleja la verdad. Aún más, creo que siempre hago un esfuerzo para superar mis preferencias de modo de mantener una visión ecuánime y justa.

Aunque mi comprensión me dice que el mundo es diverso y que mi modo de ser, sentir y pensar es sólo uno entre muchos, no puedo evitar reaccionar cuando veo personas que viven y piensan de manera diferente de la mía. Siento esas diferencias como si fueran peligros potenciales de los que debo protegerme.

Cuando me detengo a observar esta actitud mía, aunque intelectualmente acepte la idea de que todos los seres humanos merecen el mismo respeto y tienen el derecho a elegir sus creencias y estilos de vida, veo que mis juicios no cambian.

Respecto del conocimiento en general, mis opiniones se basan simplemente en lo que leí, en conversaciones, en experiencias parciales o esporádicas, en las ideas de moda. No me resulta extraño que, aunque mis experiencias directas sean limitadas, mis opiniones abarquen muchos campos y sean firmes y sólidas. Tal vez esto sea así porque no puedo vivir sin la seguridad de estar en lo cierto, y por eso imagino que las ideas que tengo son producto de lo que sé. En resumen, confundo mis opiniones con conocimientos.

Por cierto, no sería muy sensato rechazar toda opinión simplemente porque no puede ser definitiva, puesto que necesito una base para manejar mi vida. Pero si permanezco consciente de que

mis opiniones y juicios son necesariamente provisorios, puedo mantener la mente abierta a nuevos conocimientos, puedo seguir aprendiendo y sobre todo escuchando para mantener mis conocimientos y mis opiniones al día.

Veo que este proceso ya está teniendo lugar a mi alrededor; en las ciencias, por ejemplo. Es notable la rapidez con que las teorías que se creían firmemente establecidas son desplazadas por nuevos descubrimientos. En el orden social, la creciente comunicación e interdependencia entre los pueblos —sus economías, sus políticas y aun sus ideologías— me impulsan a aceptar otras culturas, otras opiniones, otras tradiciones. Un conocimiento más amplio me brinda una perspectiva también más amplia. En consecuencia, el antagonismo se convierte en tolerancia y la tolerancia conduce a la aceptación, la armonía y la integración.

Si quiero desarrollar la capacidad de actualizarme, si quiero desenvolverme plenamente como ser humano, necesito antes que nada trascender los prejuicios que tengo respecto de mí mismo.

No me resulta fácil aceptar que tengo preconcepciones respecto de lo que soy. La sola idea me parece irrisoria: ¿cómo puedo tener prejuicios acerca de mí mismo? Mis conocimientos mejor fundados son los que se refieren a mi persona. Después de todo, ¿quién o qué puedo conocer mejor que a mí mismo? No hay nada que esté más cerca de mí o que esté tan continuamente conmigo.

En realidad, por increíble que me parezca, no me conozco bien a mí mismo. Ni siquiera cuento con el más simple conocimiento de mi modo de ser, de reaccionar y de expresarme. Frecuentemente tengo pruebas de los límites de mi autoconocimiento, puesto que los miembros de mi familia, mis amigos, médicos, maestros y las personas con quienes me relaciono me ven de una manera diferente de la que yo me veo. Me conocen de un modo que a veces es tan distinto que estoy convencido de que no corresponde a lo que en realidad soy; creo que los demás no me comprenden, que no soy como creen que soy. Tanto es así que una buena parte de los conflictos de mis relaciones con los demás se origina en las diferencias entre las percepciones que ellos tienen de mí y las que yo tengo de mí mismo. Esto aumenta mi frustración y me hace sentir incomprendido o injustamente juzgado.

Mis prejuicios respecto de mí mismo no sólo me impiden ver mis defectos, sino también distinguir mis posibilidades, tal vez las mejores. ¿Cuántas veces mis amigos, padres o maestros tratan de convencerme de que haga algo que no hago porque creo que no soy capaz? Ven en mí posibilidades que yo mismo no veo. Es cuestión de aceptar que otros pueden ver en mí lo que yo no sé ver o no soy capaz de reconocer.

Como resultado de todo esto, el conocimiento que tengo de mí mismo es parcial e incompleto. Sin embargo, es precisamente sobre esta base que construyo opiniones firmes respecto de lo que soy. Estos prejuicios me impiden ver mis fuerzas, mis defectos, mis limitaciones, mis capacidades y mis posibilidades.

Con frecuencia pienso que mis limitaciones son exteriores; que otras personas, el medio y las circunstancias son los obstáculos que impiden mi desenvolvimiento. Esto podría ser cierto en alguna medida, pero estoy seguro de que nunca seré capaz de conocer mis verdaderas posibilidades si no miro más allá de la línea trazada por mis prejuicios respecto de lo que soy y de lo que puedo realizar.

Podemos tomar ejemplo de aquéllos que ven posibilidades donde otros sólo ven limitaciones. A veces, personas recién llegadas a un lugar, aunque no sean ni mejores ni más capaces que quienes ya estaban allí, ven en ese lugar posibilidades que los lugareños no reconocen. Pueden llevar a cabo

algo nuevo porque no sólo creen que se puede hacer, sino también que ellos lo pueden hacer. Esto también ha ocurrido cuando algunos decidieron embarcarse en un intento que otros consideran alocado y absurdo. Tal es la historia de los grandes descubridores, los aventureros que cruzaron océanos, descubrieron tierras, volaron en artefactos mecánicos que para otros no tenían futuro. ¿Qué tenían de distinto esas personas? Que su imaginación iba más allá de los prejuicios de su tiempo y lugar; creían que era posible algo que, para los demás, no lo era.

De la misma manera, podemos mirarnos a nosotros mismos como realidad inexplorada, con un campo de posibilidades que deseamos desafiar y conquistar.

Esto no sólo se refiere a mis realizaciones exteriores, tales como las cosas materiales y los títulos académicos que puedo adquirir, sino también a mi vida espiritual. Más allá de lo que creo saber de mí mismo, más allá de lo que otros creen saber de mí, hay un espacio interior que todavía no he explorado. Allí están las posibilidades espirituales que sólo yo puedo descubrir interiormente, si amo la libertad espiritual lo suficiente como para trascender mis propios prejuicios.

El anhelo de liberación espiritual me impele a avanzar hacia Dios y, en la medida en que respondo a ese anhelo, identifico las barreras que yo mismo, sin darme cuenta, he colocado entre mi alma y mis posibilidades.

En la medida en que trasciendo mis prejuicios respecto de mí mismo, mi relación con los demás se armoniza, mi visión del mundo se expande y mi comprensión acerca de mí mismo se profundiza. Por sobre todo, comprendo mi necesidad de desenvolverme integralmente.

## COMPRENDER LAS DIFERENCIAS

Decimotercera Enseñanza

*La capacidad de contemplar la tierra como un todo nos ayuda a comprender que las culturas son diversas e interdependientes.... Para que se desarrolle una visión universal —que incluya a todos los seres humanos— es necesario que cada cultura respete no sólo la diversidad dentro de su propia interpretación de la vida, sino también las interpretaciones de otras culturas.*

La humanidad está constituida por culturas y pueblos diversos, cada uno de ellos con su propia visión de la vida y con un modo particular de solucionar sus problemas y realizar sus posibilidades. En todas las épocas ha habido una cultura predominante que trata de conquistar a otras culturas o de imponerse a otros pueblos. Pero este objetivo nunca se logra enteramente. Por grande que sea su dominio, la cultura dominante tiene que tolerar la existencia de concepciones de vida diferentes de la suya. Esto prueba que nunca ha habido una sola visión del mundo apropiada para todos, y también que las diferencias entre culturas reflejan las funciones que cada una desempeña en el conjunto de la humanidad.

Esto no es difícil de comprender en términos generales. Sin embargo, no nos resulta fácil reconocer las características y limitaciones de la cultura a la que pertenecemos, ni descubrir la función de nuestra propia cultura en relación con las otras.

Podemos ver la función que nosotros desempeñamos en nuestra propia cultura, especialmente cuando nuestro trabajo consiste en algo concreto. Si nos hemos formado como bioquímicos, por ejemplo, y realizamos ese trabajo en un laboratorio, no tenemos dudas acerca de nuestra función. También nos resulta fácil reconocer que otras personas con otras tareas contribuyen de otra manera a la sociedad.

La oportunidad de elegir nos demuestra que hay más de una opción y que no todas las opciones son apropiadas para cada uno de nosotros. Esto no nos hace pensar que las funciones que no elegimos son malas o erróneas sino, por el contrario, nos muestra que la diversidad genera progreso y beneficios para todos. De este modo podemos elegir la función más adecuada para nosotros y nuestras capacidades y vivir en paz. Sabemos que otros dependen de la manera en que desempeñamos nuestras funciones particulares y que cada uno de nosotros también depende de ellos.

Vemos que todas nuestras funciones son interdependientes y que, para que todos nos desempeñemos bien, cada uno debe realizar la propia. No podemos llegar a tiempo al trabajo si el conductor del ómnibus no llega a tiempo al suyo. Todas nuestras funciones se entrelazan y todas son necesarias. Este ejemplo puede servir para comprender las funciones de las diferentes culturas.

Sin embargo, las funciones de los grandes grupos humanos —los pueblos y sus culturas— no son tan fáciles de reconocer.

No siempre tenemos una perspectiva suficientemente amplia desde la cual observar los diversos grupos humanos, sobre todo si son contemporáneos. El tiempo de una cultura es distinto del tiempo de un individuo. La influencia de una cultura, su importancia y sus consecuencias se miden en siglos y no en años. Es por eso que no nos resulta fácil comprender nuestra propia cultura y su rol en el conjunto humano. Es aún menos fácil comprender una cultura distinta, con costumbres y valores muy diferentes de los nuestros.

No elegimos nuestra cultura y nuestro pueblo del mismo modo que elegimos una profesión y un lugar donde vivir. Nacemos y somos moldeados en ella. Tendemos a identificarnos tanto con ella que podemos experimentar lo que llamamos *shock cultural* al tomar contacto con costumbres, puntos de vista y valores que en principio pueden impactarnos no sólo como diferentes, sino como descabellados, ignorantes o equivocados. En el pasado era común que los conquistadores llevaran a su lugar de origen objetos o aun personas de otras culturas como curiosidades para exhibir. También era común que trataran de esclavizar o de convertir a otros pueblos a sus propias creencias y costumbres. La cultura conquistadora consideraba que las conquistadas eran ignorantes y parte de la tarea del conquistador era lograr que los pueblos sojuzgados cambiaran sus valores y costumbres por los de los vencedores. De este modo las otras culturas se “civilizarían”.

Hoy tenemos una visión más amplia. El estrecho contacto entre diversos pueblos del mundo y la capacidad de contemplar la tierra como un todo nos ayuda a comprender que las culturas son diversas e interdependientes. También nos damos cuenta de que si hoy existen diferentes visiones del mundo, es porque ninguna de ellas es integral. Para que se desarrolle una visión universal, que incluya a todos los seres humanos, es necesario que cada cultura respete no sólo la diversidad dentro de su propia interpretación de la vida, sino también las interpretaciones de otras culturas.

Así como hemos despertado a una conciencia ecológica respecto de la naturaleza, así también en el plano cultural estamos desarrollando una conciencia de respeto e integración. Las especies vegetales y animales forman una cadena en la que cada eslabón es único e irremplazable; de igual modo, cada ser humano y cada pueblo con su cultura son indispensables. Estamos comenzando a aplicar el mismo grado de tolerancia y comprensión que otorgamos a cada miembro de nuestra propia cultura a otros pueblos y culturas.

¿Cómo podemos acelerar este proceso de armonización? Podemos comenzar por cultivar un modo más amplio de mirar lo diferente. Sin duda cada pueblo, cada cultura, tiene su manera de realizar sus posibilidades. Pero en lugar de usar estas diferencias para oponernos unos a otros, ¿por qué no reconocer que cada cultura contribuye con algo que enriquece a la totalidad? ¿Por qué no reconocer que es integrando las diferencias y no eliminándolas que podemos lograr una visión universal de nosotros mismos?

En lugar de evaluar poner a nuestra cultura como patrón de normalidad, podemos aprender a evaluar a otras culturas y pueblos tratando de comprenderlos dentro de su realidad particular. De este modo, en vez de ver grupos dispares y antagónicos veremos a un solo cuerpo: el de la humanidad en su conjunto.

Si desarrollamos respeto y aceptación por lo que parece diferente de nosotros, nos será más fácil comprender la función de cada individuo, cada grupo, cada pueblo y cada cultura en el conjunto de la humanidad, y así desarrollar una visión más amplia acerca de nosotros mismos y de la realidad en que vivimos.

## **EL ANHELO DE SIGNIFICADO**

Decimocuarta Enseñanza

*El amor es el compañero  
en la tarea que realizamos  
a solas en la intimidad  
de nuestro corazón y de nuestra mente.*

Estamos acostumbrados a hacer preguntas y a recibir orientación de otros a través de sus respuestas. Las preguntas pueden ser más o menos triviales como “¿Lloverá el domingo?” o más serias, como “¿Todavía me amas aunque me haya enojado contigo?” Muchos estamos acostumbrados a pedir consejo sobre nuestra vida profesional y personal a miembros de la familia, amigos, terapeutas y asesores. La publicidad nos induce a comprar, a llenar nuestro tiempo libre de una manera u otra, a elegir dónde pasar las vacaciones. Pero hay momentos en los que dejamos de preguntar, hacemos silencio y tomamos conciencia del misterio de la vida.

En esos momentos surge en nosotros la necesidad de buscar el significado de la vida. A veces verbalizamos esa búsqueda en preguntas como “¿Hacia dónde voy con mi vida? ¿Para qué estoy vivo? ¿Cuál es el significado de mi vida?” Aunque estas preguntas sigan siendo un misterio sin respuestas, esto no acaba con nuestra inquietud. La búsqueda de significado es el fundamento de nuestra vida.

La búsqueda de significado es una toma de conciencia que nos puede ocurrir en cualquier edad y en cualquier circunstancia: al descubrir la necesidad de consuelo y amor de un amigo y descubrir también nuestra capacidad para asistirlo; al comprender que tenemos por delante una vida plena de posibilidades y que necesitamos elegir qué hacer con ella; al descubrir nuestro anhelo de dedicarnos a un objetivo más amplio y generoso que el de satisfacer nuestros deseos y necesidades particulares; al descubrir nuestra necesidad de trabajar para el bien de otros en cualquier campo que pueda beneficiarse con nuestras capacidades.

Esos momentos de toma de conciencia se pueden dar tanto cuando ya tenemos todo lo que podríamos desear como cuando nos encontramos en situaciones de dolor y necesidad. Aunque hayamos solucionado nuestros problemas y ya tengamos lo que necesitamos, igual sentimos una extraña inquietud, un sentimiento que nos dice, “Tiene que haber algo más en la vida que el trabajo, el hogar, los amigos, las distracciones... Tiene que haber algo que dé significado a todo esto”.

La búsqueda de significado involucra un tipo distinto de pregunta y requiere de nosotros un tipo de respuesta que debe generar cada uno de nosotros en nuestro interior, en el silencio de nuestro compromiso vital. Por ello, empezamos a buscar el significado de la vida donde rara vez imaginamos que podemos buscar: en nuestra mente y en nuestro corazón.

Cuando preguntamos “¿Quién soy?” “¿Cuál es el significado de mi vida?”, únicamente nosotros podemos respondernos. No sólo porque ninguna respuesta de otros puede satisfacernos, sino también porque los elementos necesarios para emprender esa búsqueda espiritual están en nosotros mismos, están en nuestra capacidad para pensar, discernir y amar.

Podemos, entonces, aprender a comprometernos con la búsqueda de significado y con nuestra participación actual con todos los seres humanos porque tenemos ya el medio necesario: nuestra propia vida.

La búsqueda del significado no es un proyecto de investigación de afuera hacia dentro; es decir, de búsqueda de información que abarrote nuestra mente con más y más datos, más y más conocimiento. Tampoco se mide con la cantidad de conclusiones a las que arribemos ni con el número de respuestas a nuestros interrogantes. No es cuestión de sacar conclusiones basadas sobre hechos presentados e interpretados por otros. Nuestra búsqueda de sentido involucra reflexionar sobre nuestra propia vida, comprender cómo trabaja nuestra mente, qué la estimula a pensar como lo hace, qué mecanismos tenemos de respuesta mental automática, de qué forma nuestra mente puede asistirnos en esa búsqueda de significado. De la misma manera reflexionamos sobre nuestras emociones. El conocimiento que adquirimos acerca de nuestra mente y de nuestras emociones a través de la reflexión nos lleva paulatinamente al centro de nuestro ser, al descubrimiento de nuestro mundo interior. La vida del que reflexiona es el laboratorio en donde trabaja sobre sus preguntas fundamentales.

Es allí donde descubrimos cuán necesario y esencial es contar con un método de trabajo interior y una orientación que nos ayude a mantener vigente nuestro anhelo.

Necesitamos ordenar nuestra vida, establecer prioridades en el uso de nuestra energía; necesitamos espacios de silencio y de reflexión, de estudio y de trabajo, de esparcimiento sano y descanso pasivo. No necesitamos tiempo extra, separado de la vida de todos los días; necesitamos ordenar y jerarquizar nuestros días. Y aún más, necesitamos elegir la dirección general que queremos dar a nuestra vida, responder con hechos a “¿Hacia dónde voy?”

Necesitamos la guía de quien ya ha recorrido parte del camino que emprendemos, que nos señale los momentos de peligro, que aliente nuestro esfuerzo, que nos ayude a ganar objetividad respecto de nuestros estados interiores. Por eso es esencial contar con un buen orientador espiritual.

Pero muchas veces nos preguntamos: ¿de dónde puedo sacar tiempo, energías para dedicarme a algo más que lo inmediato? No nos damos cuenta de que al abocarnos a la carrera de una vida que está siempre supeditada a la improvisación y el nerviosismo, donde no hay espacio para pensar y tomar conciencia, estamos minando nuestra energía y convirtiendo a nuestra percepción del tiempo en nuestra tirana. Hay un punto de inflexión al que necesitamos arribar para quebrar ese círculo de carrera sin destino que nos asfixia: el amor, el fuego que alimenta todos nuestros esfuerzos. Sin amor por la vida, por la búsqueda misma y amor por las posibilidades que esperan ser descubiertas, sin amor por los seres de este mundo que están a la espera de luz y de amparo, muy pronto olvidaríamos nuestra búsqueda. El amor nutre nuestro compromiso, fomenta nuestra atención y nuestro cuidado en la práctica de los ejercicios que nos ayudan a perseverar cuando flaqueamos. El amor es el compañero que nos alienta en la tarea que realizamos en la intimidad de nuestro corazón y de nuestra mente.

¿Y qué hacemos mientras no “encontramos” el significado de la vida? La actitud que más plenitud y felicidad nos trae a nosotros y a todos los que nos rodean es dar a nuestra vida el significado más amplio y profundo que podamos concebir, aplicando nuestro amor y nuestras capacidades a una participación concreta con todos los seres humanos. Quizá de esa manera descubrimos que, en realidad, no somos nosotros quienes tienen que preguntar a la vida sobre su

sentido, sino que es la vida quien nos pregunta qué sentido estamos dando a nuestra vida, cómo respondemos a ella tal como se nos presenta día a día, con todos sus contrastes, sus alegrías, sus dolores y sus posibilidades. Quizá cada uno de nosotros sea una respuesta al desafío que nos presenta la vida. Estaría entonces sólo en nosotros que nuestra vida tenga un sentido.

## **VIVIR CONSCIENTEMENTE: LA CONSTRUCCIÓN DE NUESTRO FUTURO**

Decimoquinta Enseñanza

*Nuestra elección fundamental  
es qué hacer con nuestra vida.*

Anhelamos vivir plenamente, expresar nuestra intención más profunda; queremos dar significado a nuestra vida. Si bien no tenemos dudas sobre esto, el medio para conseguirlo es lo que a veces se nos escapa de las manos. Quizá una forma de dar vida a ese anhelo es aprender a elegir.

Tenemos la posibilidad de elegir todo lo que depende de nosotros. Esta capacidad de elegir, por limitada que nos pueda parecer, es lo que hace posible el progreso de una sociedad y el desenvolvimiento del individuo.

Por supuesto, hay aspectos de la vida que no podemos cambiar; el pasado, por ejemplo. Si no podemos cambiar nuestro propio pasado ni el de la humanidad, menos podemos evitar sus consecuencias en el presente. Lo mejor que podemos hacer con el pasado, entonces, es aceptarlo, para comprender nuestra propia historia y, lo que es más importante, para lograr que nuestras experiencias pasadas influyan de la manera más positiva posible en nuestro presente.

El futuro se nos aparece como un campo nuevo de posibilidades. Aunque en cierta medida podemos especular sobre él basándonos en nuestro pasado y en cómo estamos viviendo el presente, nunca estamos seguros de lo que va a ocurrir. Nuestra área de trabajo real y efectiva es el presente. El único modo de tener algún control positivo sobre nuestro futuro es por medio de las decisiones que tomamos en el presente.

Examinemos el margen que tenemos para alterar positivamente el curso de los acontecimientos: nuestra capacidad de cambiar conscientemente la dirección de nuestra vida aprendiendo a elegir en el presente.

Nuestra elección fundamental es qué hacer con nuestra vida. Esta elección condiciona el resto de nuestras elecciones y determina el mundo en que vivimos.

A pesar de que todos vivimos en la tierra, no todos vivimos en el mismo mundo. El mundo en el que uno vive depende del significado que da a su vida y de las elecciones que realiza minuto a minuto. Si nos interesamos sólo en nosotros mismos elegimos ser el centro de nuestra realidad. Nos limitamos al círculo de nuestros intereses y nos desentendemos de los demás. Nuestro mundo entonces no sólo es pequeño sino también lleno de conflicto y oscuridad. Si elegimos un mundo más amplio tenemos intereses que también abarcan un área mayor que la de nuestros intereses particulares. Nuestro mundo se hace más interesante, más desafiante, más constructivo. Si elegimos ideales universales que incluyen a todos los seres humanos, nuestra vida adquiere su dimensión real, nuestro pensamiento y nuestros sentimientos se expanden, nuestro mundo es el universo y, por supuesto, se profundiza el sentido que damos a nuestras luchas y realizaciones.

Al realizar la elección fundamental de qué hacer con nuestra vida también tenemos que elegir los pasos que daremos para realizar nuestro objetivo.

Cuando elegimos algo, también elegimos todo lo que esa elección implica. Una viajera en Nueva York puede elegir ir a París o a Hawái. Si elige ir a París, puede hacer una escala en Londres. Si elige ir a Hawái, puede hacer una escala en Los Ángeles. Pero es inefectivo invertir la elección de escalas pues significa multiplicar las horas de vuelo, los gastos, el tiempo que insume el viaje. Cada elección establece un curso de acción, y en cada uno de ellos hay ciertas posibilidades. Cada vez que elegimos es importante saber qué posibilidades tenemos por delante y qué opciones estamos dejando de lado para dar cumplimiento a nuestros deseos, ya que cada elección determina las posibilidades futuras. Si decidimos comprar algo lujoso, no podemos quejarnos de que cueste mucho. Si gastamos el dinero en cosas superfluas, no podemos quejarnos de que no alcance para lo esencial. Pero no todos aceptamos este hecho obvio. Cuando elegimos movidos por el egoísmo no siempre comprendemos las consecuencias de esa elección y con frecuencia nos quejamos precisamente de lo mismo que hemos elegido. No queremos reconocer que si no nos preocupamos por los demás no podemos esperar que otros se ocupen de nosotros. Elegimos lo que queremos, pero rechazamos lo que eso implica. Nos resistimos a aceptar que la vida tiene su ley de causa y efecto y que, inexorablemente, se manifiesta en nosotros.

Cuando queremos tener un hogar, estamos eligiendo al mismo tiempo compartir, ser tolerantes y aceptar responsabilidades que no habíamos tenido antes. Cuando elegimos tener hijos, también elegimos alimentarlos y educarlos. No podemos alegrarnos de tener un hijo y después rechazar el trabajo de ocuparnos de él. No podemos tener una cosa sin la otra. Si hacemos sólo lo que queremos e ignoramos lo que no deseamos efectuar, estamos obligando a otros a asumir una carga que en realidad es nuestra. Esto es también una elección y tiene consecuencias que no podemos evitar, aun cuando no nos gusten.

El artista, por ejemplo, no elige sólo el camino del éxito; conoce muy bien el esfuerzo que esa elección le exigirá. Además, no sólo sabe que sus posibilidades de triunfar son limitadas, sino también que probablemente no llegue a ser famoso.

Cada vez que elegimos nos limitamos, ya que elegir es seleccionar una opción entre varias. A veces pensamos que si no elegimos no nos limitamos. Pero si no elegimos, no podemos realizar nuestro objetivo. Para poder realizar algo, es necesario decidirse por alguna opción y concentrar los esfuerzos en ella. Aun cuando podamos realizar varios objetivos al mismo tiempo, nunca podríamos realizar todas las posibilidades que tenemos en un momento dado.

No podemos dejar de limitarnos porque no podemos evitar decidir, aun cuando tengamos la intención de no tomar una decisión. No elegir es un modo de decidir esperar, dejar pasar el tiempo y las posibilidades. Esta es la limitación mayor, porque no canalizamos nuestros esfuerzos hacia ningún objetivo. Si entre nuestras diversas opciones elegimos no elegir, en realidad elegimos ignorar nuestras posibilidades.

Limitarnos por ignorar nuestras posibilidades es contraproducente ya que nos impide realizar nuestro potencial y vivir plenamente; además, reduce nuestra capacidad de comprender y participar. Pero cuando, después de haber considerado nuestras opciones, nos limitamos en forma voluntaria y consciente para llevar a cabo nuestra elección fundamental, multiplicamos nuestra energía y nuestra capacidad de realización, y podemos así cumplir con nuestros objetivos.

Además de la elección de nuestro ideal y de los medios para realizarlo, están las incontables decisiones que tomamos a cada momento, todos los días. ¿Qué estado de ánimo tendré hoy? ¿Cómo me relacionaré con los demás? ¿Qué tareas haré y cómo las voy a realizar? Aunque no tengamos conciencia de esas pequeñas decisiones, la suma de ellas marca el camino que seguimos a lo largo del día, así como la estela que deja el barco indica qué dirección lleva.

Cada vez que una persona completa una etapa, encuentra nuevas posibilidades. Cuando está estudiando en la escuela secundaria parece tener muchas opciones, pero de hecho tiene sólo dos fundamentales: terminar la escuela o no hacerlo. Mientras aún está en la escuela puede pensar en todo lo que podrá hacer cuando se gradúe, pero es sólo después de haber completado sus estudios cuando tiene la opción real de ir a la universidad. Las nuevas posibilidades aparecen después de la conclusión de la etapa anterior.

Si nos habituamos a elegir conscientemente, aun en lo aparentemente pequeño e intrascendente, y estamos atentos a la etapa que estamos atravesando, tenemos mayor fuerza para realizar nuestros objetivos sin malgastar el tiempo. Sabemos de antemano el camino que queremos seguir, las responsabilidades que asumiremos, el trabajo que comenzaremos y los obstáculos que tendremos que superar. Pero cuando no elegimos conscientemente vamos a la deriva y generalmente no llegamos a buen puerto, tal vez vamos hacia algún peligro. Podemos andar errantes por la montaña en la oscuridad y llegar al borde de un precipicio sin darnos cuenta. Lo mejor que podemos esperar es salir con vida y volver a salvo a nuestro punto de partida. Las elecciones conscientes nos ayudan a evitar no sólo la pérdida de tiempo sino también el sufrimiento innecesario.

A veces nos sorprendemos al llegar a un lugar determinado porque no es el que creíamos haber elegido. Sin embargo, en realidad era el lugar que estábamos eligiendo cuando tomábamos nuestras pequeñas decisiones, aquellas que parecían insignificantes y que no asociábamos con nuestro objetivo. Tomemos el ejemplo de un padre que casi nunca está con su hijo. Cada vez que tiene la oportunidad de hacerlo, elige alguna otra cosa para hacer, sin ver hacia dónde está yendo él en su relación con su hijo: sale con sus amigos, mira televisión o duerme una bien merecida siesta. A medida que el tiempo pasa, la relación entre padre e hijo se vuelve cada vez más distante. Finalmente el padre se da cuenta de que su hijo es como un extraño para él. Aunque siempre quiso tener la mejor relación posible con su hijo, las pequeñas decisiones que fue tomando cada día produjeron un resultado muy distinto e inesperado.

Aunque elijamos nuestro ideal una sola vez y para siempre, lo realizamos en cada momento de nuestra vida. Cuando comprendemos esto, nos volvemos cada vez más conscientes de nuestras elecciones y de sus consecuencias. Vivir conscientemente, entonces, es elegir en forma deliberada el modo en que vivimos todo el tiempo, los momentos de grandes decisiones y los de aquellas decisiones pequeñas, en apariencia insignificantes. A medida que establecemos el hábito de elegir conscientemente, estamos mejor preparados para realizar la intención fundamental de nuestras vidas.

## **EL RECINTO MÁS SAGRADO**

Decimosexta Enseñanza

*Los buscadores de Dios lo han encontrado en sí mismos y enseñaron que el camino del desenvolvimiento es individual y que la realización espiritual es interior.*

En el antiguo Egipto sólo a los sacerdotes les estaba permitido entrar al recinto sagrado. Los profanos (pro = delante + fanum = templo) permanecían afuera. Los templos monumentales eran testimonios de Dios sobre la tierra, pero los que dirigían el poder religioso no permitían el acceso de seres comunes a ellos. Los sacerdotes eran los mediadores entre el cielo y la tierra; la muchedumbre se reunía afuera, en los patios y las galerías del gran templo. La relación directa con Dios sólo era posible para las almas elegidas y consagradas.

Sin embargo, a pesar de que hoy entramos a los templos y presenciamos ceremonias sagradas, esto no siempre nos hace sentir que mantenemos contacto con Dios. Todavía tendemos a identificar lo espiritual con los lugares donde vamos a orar. Comparados con los templos y las ceremonias religiosas, los otros aspectos de nuestras vidas parecen comunes, materialistas, sin trascendencia alguna.

Lo trascendente siempre parece estar más allá de nuestras posibilidades. Aun cuando tengamos el hábito de elevar el pensamiento a Dios, nos resulta difícil integrar la vida espiritual a nuestra vida de todos los días. De algún modo actuamos como los antiguos egipcios, separamos los lugares sagrados de los profanos, lo divino de lo humano, lo espiritual de lo material. Puesto que normalmente tenemos que lidiar con situaciones y problemas bastante mundanos, nos sentimos materialistas. Cuando miramos en nuestro interior no hallamos sentimientos de gran elevación. Nuestras acciones no muestran fácilmente el aspecto espiritual de nuestras vidas. Entonces nos inclinamos a pensar que el reino de lo espiritual y de lo divino está fuera de nosotros, que es un estado que tenemos que descubrir en algún lugar. Buscamos fuera de nosotros la solución a la relación entre lo divino y lo humano: procuramos hallar la fórmula de la salvación, la intercesión milagrosa, el toque mágico que abra las puertas de lo trascendente. Tenemos la idea de que siempre hay alguien o algo entre lo espiritual y lo material, entre Dios y el ser humano.

Desde la época de los egipcios, en la que el pueblo y el sacerdote estaban en mundos diferentes, hemos avanzado mucho; hoy el horizonte que se abre ante nosotros, gente común, respecto de nuestro derecho a la realización parece casi ilimitado. Pero todo horizonte marca lo que está más allá de él: lo desconocido. Cuanto más sabemos, más conscientes somos de lo que no sabemos, y esto profundiza en nosotros el anhelo de Dios.

Las personas que han dedicado toda su vida a la realización del ideal espiritual nos parecen extraordinarias, ajenas a nuestra condición de personas comunes, ordinarias. Nos parece que viven en un mundo diferente del nuestro, sin los problemas y vicisitudes que nosotros tenemos que

enfrentar. No se nos ocurre pensar que nosotros mismos podríamos ser santos o místicos. Por elevadas que sean nuestras aspiraciones, sentimos que lo espiritual está en un lugar inaccesible, detrás de puertas cerradas que sólo algún Sumo Sacerdote puede abrir y atravesar.

Sin embargo, los buscadores de Dios siempre lo han encontrado en sí mismos. Ellos enseñaron que el camino del desenvolvimiento es individual y que la realización espiritual es interior. También han recalcado que la búsqueda de Dios ha de llevarse a cabo con método, determinación, perseverancia y amor.

Está en nuestras manos crear nuestro templo interior y entablar allí, de manera directa y simple, nuestra relación con Dios. ¿Pero cómo podemos hacer esto mientras vivimos nuestra vida habitual, común, ordinaria en la sociedad? Éste es, de hecho, el arte de la vida espiritual, transformar los actos comunes, ordinarios, en el medio para despertar lo trascendente en nuestra vida.

Nada en la vida carece de trascendencia. Cada acto, cada instante, es único, irremplazable, y contiene una enseñanza que necesitamos descubrir y aprender. Todos podemos alcanzar maestría en este arte de vivir, pero sería difícil lograrlo sin un método de trabajo interior, sin la ayuda de aquellos que ya han andado ese camino y sin comprometernos cabalmente con el esfuerzo que eso implica.

Es indispensable encontrar la guía apropiada. Por otra parte, es evidente que por perfecta que sea la enseñanza que se nos dé, se reduce a meras palabras si no la realizamos en nuestra vida. Si bien es necesario recibir asistencia espiritual idónea, sólo esto no es suficiente. El desenvolvimiento espiritual requiere de nuestra parte un sincero compromiso de trabajar sobre nosotros mismos y del esfuerzo que efectuemos para lograrlo. Es decir, por un lado necesitamos orientación y, por el otro, dependemos de nuestro trabajo individual para realizar en nosotros la enseñanza espiritual que nos llega.

Ese trabajo espiritual e individual nos conduce directamente hacia nuestro templo interior; nos enseña a buscar a Dios en nosotros mismos y a lograr nuestro desenvolvimiento a través de nuestro esfuerzo. La asistencia divina nos mueve a descubrir nuestro camino, pero tenemos que recorrerlo nosotros, con nuestra mirada centrada en nuestro templo interior.

Tenemos la responsabilidad de elegir nuestro camino de desenvolvimiento y de seguirlo hasta el fin. No basta con ir a la galería del templo y esperar allí la intercesión de otros; es necesario llegar hasta el recinto más sagrado, interior. Este horizonte está abierto para todos los seres humanos en todas las circunstancias, en cada instante de la vida.

## ENCONTRAR EL CAMINO

### Decimoséptima Enseñanza

*La vida podría ser un proceso de desenvolvimiento continuo y armónico si usáramos las dificultades y contradicciones como signos que nos muestran cómo seguir avanzando en el descubrimiento de la vida y de nosotros mismos.*

Hay momentos en los que nos sentimos insatisfechos, descontentos con nosotros mismos. Si hemos logrado lo que nos habíamos propuesto, nos parece que ese resultado no tiene gran valor. Si, por otro lado, sentimos que hemos fracasado en nuestro intento, lloramos por no haber logrado nuestro objetivo. Aun podemos llegar a pensar que ya no tenemos más posibilidades, y a no ver las opciones más evidentes.

Nuestra insatisfacción proviene de una idea subyacente, de la que probablemente no tenemos plena conciencia: creemos que nuestra formación como personas está terminada. Creemos que, como somos adultos, ya nos hemos convertido en lo que seremos siempre. Entonces tendemos a vivir a la defensiva, sintiendo que cada momento es un examen para poner a prueba nuestra madurez y nuestra capacidad de resolver los conflictos de la vida. Es un juego trágico de simulación, hacer de cuenta que tenemos todas las cartas en nuestras manos y que somos seres humanos completos, terminados. Como en nuestro fuero íntimo sabemos que no es así, sentimos ansiedad y desasosiego. Sentimos falta de autenticidad.

En realidad, estos momentos de desaliento que tanto nos gustaría evitar son los que nos muestran la necesidad de adelantar, de crecer, de vivir plenamente en vez de repetir lo de ayer, y pueden ser de provecho si los usamos para nuestro desenvolvimiento espiritual.

Así como necesitamos actualizar los conocimientos y la información profesional, también necesitamos desenvolvernos como seres humanos durante toda la vida. Así como elegimos una profesión y nos empeñamos en aprender más y más sobre ella, también podemos aprender a vivir conscientemente, a expandir nuestro horizonte, a descubrir nuevas posibilidades de realización. Llegar a la edad adulta significa estar listos para seguir trabajando y formándonos de manera consciente y responsable. De esta forma podemos transformar momentos de conflicto en instrumentos de cambio y desenvolvimiento.

Desde luego, podemos decir que todos aprendemos continuamente de nuestras experiencias y vicisitudes, pero cuando ese aprendizaje no es sistemático y consciente sino reactivo, da lugar a mucho sufrimiento. Vivimos como si conduyéramos un vehículo a ciegas, como si no tuviéramos otra opción que chocar contra algo antes de darnos cuenta de que tenemos que cambiar de rumbo. Sin embargo, nuestra vida podría ser un proceso de desenvolvimiento continuo y armónico si usáramos las dificultades y las contradicciones como signos que nos muestran cómo seguir avanzando en el descubrimiento de la vida y de nosotros mismos.

Si aceptamos que no somos un producto terminado, sino que necesitamos desarrollarnos como individuos a lo largo de toda nuestra vida y, en especial, si tomamos la determinación de hacerlo, comenzamos una nueva etapa de la vida marcada por la vocación espiritual.

Decimos que tenemos una vocación espiritual cuando elegimos desarrollarnos de modo consciente y, además, dar los pasos necesarios para orientar ese desenvolvimiento hacia un ideal superior que trasciende el egoísmo y los intereses particulares.

No basta ser consciente; después de todo, es posible actuar negativamente en forma deliberada, aun hasta el punto de cometer un grave error. El resultado de un trabajo consciente depende de la orientación que elijamos; por qué y para qué trabajamos, y cuál es el ideal que nos mueve.

Cuando elegimos un ideal superior y tomamos en nuestras propias manos la tarea de desarrollarnos, nuestra vida se abre hacia nuevos horizontes. Este proceso se hace nuestro modo de vivir y nos lleva a trascender lo que creíamos que eran nuestros límites; aquellos que definen nuestro ser, nuestra condición y nuestras posibilidades. Y nuestra base interna es la honestidad para con nosotros mismos, la fe en nuestra vocación y la dedicación permanente a su realización.

Recordemos a grandes seres humanos, como Gandhi, por ejemplo. Solemos reparar en sus logros como líder; pero es su notable desenvolvimiento durante toda su vida lo que nos puede ayudar en nuestra propia vida. Su desenvolvimiento hizo de él, que era un desconocido súbdito de un dominio imperial, una figura espiritual que inspiró y guió a multitudes. Aun hoy sigue siendo una fuente de inspiración para muchos de nosotros en el trabajo espiritual. Sin embargo, Gandhi nunca se sintió un superhombre; tuvo la humildad de reconocerse siempre como una persona común. A pesar de sus triunfos políticos, su fama y su popularidad, perseveró en su búsqueda interior; trabajó continuamente sobre sí mismo en lo que denominó la “búsqueda de la verdad”. Esta vocación de desenvolvimiento espiritual de Gandhi es lo que puede marcar una diferencia en nuestras propias vidas y darnos el aliento de saber que está a nuestro alcance desarrollarnos como seres humanos, aprender de nosotros mismos, reconocer nuestras posibilidades interiores y realizarlas, y hacerlo en el curso de una vida de trabajo interior y exterior.

El momento en que dejamos de crecer físicamente y tenemos cierta preparación intelectual —ese momento en el que nos consideramos adultos— es cuando podríamos dedicarnos plenamente al desenvolvimiento espiritual, pensar y reflexionar. Estamos listos para darnos de lleno a un proceso consciente de desenvolvimiento que nos acompañaría toda la vida. Esto implica un cambio en la visión que tenemos de nosotros mismos y de nuestras posibilidades. No estamos encerrados dentro de ese molde cristalizado que es una persona ya formada, esa imagen que nos vemos obligados a seguir manteniendo. Ya no tenemos que defender nuestros errores o justificarlos. Al contrario, la posibilidad de desarrollarnos espiritualmente nos da la libertad de aprender, de corregir nuestros pasos, de enfrentar nuestras mejores posibilidades sin temor al fracaso o al desaliento, sin sentirnos impelidos a triunfar para confirmar que vivimos plenamente.

Si queremos realizar estas aspiraciones es necesario comprometer nuestra vida. Para lograr desenvolvimiento espiritual, todos nuestros esfuerzos deben enfocarse hacia ese fin.

## LA MÍSTICA EN NUESTRA VIDA

Décimoctava Enseñanza

*La mística da a nuestra vida  
una perspectiva y una dirección  
universales. Nos hace conscientes  
de nuestro destino.*

Cuando nos referimos a la mística solemos pensar en algo desconectado de nuestra vida diaria. La imaginamos como la elección de ciertas almas privilegiadas que pueden dedicar su vida al ideal espiritual. Pensamos que la única posibilidad que nos queda en ese sentido es relegar el aspecto espiritual al tiempo que podamos retacear al resto de nuestras obligaciones más urgentes. No tenemos en nuestra mente la posibilidad de ser místicos.

Sin embargo, si analizamos más a fondo la enseñanza de grandes místicos como Swedenborg, Sri Aurobindo o Simone Weil, descubrimos que ellos nunca se consideraron extraordinarios ni diferentes de los demás seres humanos. Como nosotros, cumplieron sus responsabilidades individuales y sociales.

Los místicos no son personas de distinta clase ni viven una vida privilegiada. Enfrentan las mismas condiciones que nosotros: enfermedades, desilusiones, contrariedades, incomprensiones. Cuando leemos acerca de sus vidas descubrimos que experimentan dudas, oscuridad interior, desesperanza y angustia, como también amor, compasión y alegría.

¿Qué es lo que hace al místico diferente?

Lo que lo hace diferente es la actitud con la que orienta su vida, comprende sus dificultades y responde a los problemas y desafíos. Esta actitud se expresa en las decisiones que toma en la vida de todos los días. La vida diaria y la mística no son incompatibles. En realidad, es más bien al revés; la mística hace de la vida diaria una escuela de desenvolvimiento.

La mística da a nuestra vida una perspectiva y una dirección. Nos hace conscientes de nuestro destino y, al mismo tiempo, la vida diaria provee un caudal de experiencias que pueden ser la base de un trabajo efectivo sobre nuestro desenvolvimiento espiritual. Intentaremos sintetizar esta simbiosis entre la vida diaria y la mística en algunas actitudes místicas básicas.

### **1. Dedicar la vida a un objetivo trascendente a través de la mística**

Lo primero que vemos en los místicos es que orientan sus vidas hacia un objetivo que incluye a toda la humanidad. Se saben parte de un todo mayor y actúan en concordancia con esa comprensión.

La actitud mística consiste en un proceso de expansión de la percepción y en una participación armónica con la propia familia, el vecindario, el país en que uno vive, hasta incluir a toda la humanidad. Cuanto más grande es el círculo que abarcamos con nuestra participación, más profunda es nuestra mística.

Esta manera de comprender la propia vida cambia radicalmente el modo en que hacemos cada cosa. Así como cambiamos nuestro estilo de vida cuando formamos una familia, también cambiamos nuestra manera de vivir cuando nuestra familia se expande y abarca a todos los seres.

La participación, además de tener una dimensión en el espacio al abarcar un área más grande y mayor número de seres, también tiene una dimensión en el tiempo: asumir responsabilidad por el futuro.

Los objetivos a corto plazo y los objetivos últimos adquieren coherencia. El místico entiende que la alegría de hoy ha de ser un paso hacia un mundo mejor y una mayor felicidad mañana. Esto es algo muy importante. Sin esa perspectiva mística, se encuentran problemas a la vuelta de cada esquina; la satisfacción del momento se transforma en causa de un dolor futuro; la fácil despreocupación con la que se consume algo hoy genera una escasez que uno mismo —y la sociedad en su conjunto— sufrirá mañana. El esfuerzo por alcanzar objetivos egoístas suele implicar un deterioro progresivo en la relación con los seres que uno ama. El éxito del momento puede conducir más adelante al sufrimiento propio y de otros.

Los místicos extienden el plazo de sus objetivos hasta incluir no sólo el bienestar de los seres humanos que viven hoy sino también el de la humanidad futura. Lo que es bueno para todos es bueno para uno. La mística da un sentido de eternidad, es una actitud y una vivencia que abarca la vida en su totalidad, y esta conciencia ayuda a sobreponerse a la tentación de vivir para el hoy sin responsabilidad por el futuro. El futuro propio es también el de toda la humanidad.

Cuando nos observamos a nosotros mismos y a quienes nos rodean, vemos que la situación actual está en gran medida determinada por actitudes y decisiones del pasado, aparentemente intrascendentes. Puede sorprendernos que sus actitudes en el pasado pudieran tener importancia hoy. ¡Pero qué significativas son! Cada cosa que hacemos es importante, aun lo que pensamos y sentimos, ya que tiene consecuencias en el futuro.

Cuando el joven y exitoso abogado Gandhi sufrió discriminación en Sudáfrica, no la tomó como una afrenta personal o como motivo de amargura y odio sino como un punto de apoyo para responder al gran drama del sufrimiento humano. Comprendió que muchos grupos sufrían a causa de prejuicios. Decidió dedicar el resto de su vida a corregir esta situación injusta. La decisión que tomó en ese momento no sólo cambió radicalmente su propia vida sino la de la humanidad.

La mística nos lleva hacia una participación más profunda y completa con el mundo; transforma lo que hacemos, así como el modo en que lo hacemos, y nos conduce hacia una comprensión cada vez mayor de nosotros mismos y de la vida. Y no sólo eso, nuestra participación se extiende a la realidad toda que, si bien está más allá de nuestra comprensión y entendimiento actuales, existe e incluye a cada uno de nosotros y al mundo.

## **2. Ubicar las experiencias personales dentro del contexto de la humanidad.**

Cuando estamos contentos no pensamos en el significado de nuestra alegría. Simplemente disfrutamos de estar contentos. Pero cuando algo nos causa dolor, nos desesperamos. Preguntamos: “¿Por qué a mí?” y no encontramos significado a nuestro sufrimiento. Lo que no nos damos cuenta es que no es posible comprender un hecho en particular si no lo referimos al conjunto al que pertenece. Tenemos que verlo dentro del cuadro mayor.

Cada experiencia, aun las positivas, ocurren dentro de un contexto de esfuerzo y sufrimiento. Los momentos en que sufrimos también incluyen un mensaje y son la contrapartida de los momentos felices. Recién cuando aprendemos a aceptar el sufrimiento podemos comenzar a comprender la vida.

Al orientar la vida hacia un objetivo que abarque a toda la humanidad, la actitud mística desarrolla en nosotros esta capacidad de comprender la propia vida. La experiencia personal con la enfermedad, la vejez, la muerte, así como la felicidad y el júbilo, se comprenden cuando se ubican dentro del contexto de toda la vida humana. Esto permite aceptar plenamente las leyes de la vida y brinda la fuerza y el discernimiento necesarios para trabajar sobre los aspectos de nuestra vida que pueden ser mejorados. Esto es lo que podemos hacer en todo momento. Y es imperioso que así lo hagamos, para nuestro bien y para el bien de la humanidad.

### **3. Establecer una relación directa con lo Divino.**

Vida mística es esencialmente la búsqueda de la unión con Dios. Es la certeza interior de que la posibilidad de unirnos con Dios es inherente a nuestra condición humana; es la certeza de que nuestra vida tiene un sentido que nos lleva hacia la plenitud de la conciencia.

La vida del místico se basa en la fe, en la oración y en el trabajo interior de participación.

La fe del místico precede a la creencia en algo determinado. Se basa en la necesidad intrínseca del ser humano de profundizar su conciencia de ser. Es decir, la fe es la certeza interior de nuestras incontables posibilidades y de nuestra libertad para realizarlas. Esta fe es la fuente de la fuerza para enfrentar las dificultades y desenvolver la conciencia.

Esta fe no se limita al místico; es una característica de la condición humana, pero que permanece oculta tras los afanes y la lucha por la sobrevivencia. Por eso es un don que hay que cuidar y cultivar, animándose a ir más allá de prejuicios, complejos y deseos mezquinos.

La fe nos conduce a la oración. Orar nos hace recordar la inmensidad y el misterio de la vida y nuestro lugar en ella. Esta aceptación consciente de nuestra pequeñez nos lleva a una relación libre y espontánea con Dios.

Orar es, esencialmente, penetrar en el propio corazón, descubrir la propia voz sin intermediarios y brindar ese bien a los demás.

Todos podemos orar. Más aún, necesitamos orar. La oración expande y profundiza nuestra comprensión. Y, especialmente, mantiene en nosotros una actitud abierta y expectante frente al misterio divino.

Así como en un momento reconocemos la belleza de un atardecer así también un solo momento puede brindarnos la conciencia de que somos pasajeros en el barco del tiempo que nos lleva hacia lo divino. Los místicos llaman “detención” a estos instantes de conciencia. Es bueno crear el hábito de detenerse algunos momentos durante el día para reflexionar sobre nuestra condición de pasajeros en el tiempo. Estos instantes de conciencia son indispensables para el desenvolvimiento de nuestra noción de ser, pues nos ayudan a recordar el objetivo principal de nuestra vida y cómo lo estamos realizando. Pensemos cuánto tiempo pasamos día a día corriendo, persiguiendo metas que ni siquiera son fundamentales. Cuánto más importante es hacernos tiempo para detenernos, tomar conciencia de cómo vivimos y hacia dónde dirigimos nuestros esfuerzos.

#### **4. Trabajar sobre la manera de pensar y sentir**

Como ya lo señalamos, vivimos de acuerdo con el modo en que pensamos y sentimos. Entonces, es natural que mejorar los pensamientos y sentimientos nos ayude a vivir mejor, a transformar realmente nuestras vidas de manera positiva y a darles significado.

¿Por dónde empezamos? ¿Por dónde empiezan los místicos? Primero, tenemos que alcanzar cierto grado de autocontrol. Con práctica y esfuerzo, descubrimos que el autocontrol aumenta en la medida en que lo practicamos.

Estamos acostumbrados a dejarnos llevar por nuestros pensamientos y sentimientos. Nos parece que esto tiene que ser así; pocas veces pensamos que podríamos hacer algo al respecto. Sin embargo, cuando tenemos que hacerlo, podemos controlar los pensamientos; cuando nuestras obligaciones lo hacen necesario, podemos concentrarnos y elegir qué pensar y cómo. Si hacemos una práctica sistemática de esta capacidad para ennoblecer nuestros pensamientos y sentimientos, ese trabajo interior se refleja en todas las áreas de nuestras vidas.

La manera de hacerlo es simple; cada vez que nos encontramos con un pensamiento o sentimiento negativo o egoísta, lo reemplazamos con uno más positivo y generoso. Los pensamientos y sentimientos son negativos no sólo cuando son depresivos, sino cuando son agresivos y nos hieren a nosotros mismos tanto como a los demás. Los pensamientos y sentimientos son egoístas cuando se centran exclusivamente en nuestros propios intereses. Esta clase de pensamientos y sentimientos restringen nuestra percepción y nuestra conciencia. Cuando los reemplazamos por otros más expansivos, percibimos más, comprendemos más y contamos con más fuerza y más recursos para tomar decisiones respecto de nosotros mismos y del mundo.

Es por eso que los místicos dicen que la transformación espiritual de una persona comienza cuando aprende a generar un buen pensamiento, y luego otro y otro, hasta que cultiva el hábito de pensar y sentir expansivamente. Los sentimientos se van purificando a medida que purificamos nuestros pensamientos.

Las vidas de los místicos nos enseñan que la mística es una posibilidad para todos, que comienza cuando vemos las circunstancias particulares de nuestra vida dentro del gran marco de la vida toda. Todos los seres humanos participamos de la misma realidad, estamos sujetos a las vicisitudes de la vida, la enfermedad, la declinación y la muerte. Todos enfrentamos el desafío de las mismas preguntas fundamentales: ¿Quién soy? ¿De dónde vengo? ¿A dónde voy? Sabiendo esto apreciamos nuestra situación, encaramos nuestras dificultades, tomamos decisiones y realizamos nuestro potencial. Al mantener siempre presente el gran panorama de la vida, no nos confundimos cuando tomamos decisiones y elegimos objetivos. Trabajar sobre nuestra manera de pensar y de sentir nos permite que nuestra voz interior hable desde nuestro corazón, y nos relacionamos directamente con Dios apoyándonos sólo en nuestra fe, en nuestra certeza de que, por ser seres humanos con conciencia, tenemos la posibilidad de comprender quiénes somos y hacia dónde vamos.

Éste es el secreto de transformar la vida común, ordinaria, en una vida plena y significativa. Y esto es algo que cualquiera de nosotros puede realizar ahora mismo, dondequiera que estemos.