

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

# FRUTOS DEL TRABAJO ESPIRITUAL

Cuadernos de “La Página de la Vida”

Serie Blanca nº 8

[www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org)

Barcelona

Septiembre de 2.005

La colección de cuadernos “Serie Blanca” forma parte de las publicaciones de la ONG “La Página de la Vida”.

Estos cuadernos se han realizado para ayudar a todas las personas que quieren despertar del sueño de la ignorancia y salir, por sus propios medios, de la confusión y del sufrimiento.

Podrás acceder a otros cuadernos, libros y recursos, conocer sobre los autores y contactar con ellos desde la dirección de Internet

[www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org)

Ni los autores ni “La página de la Vida” tienen ningún fin lucrativo. Los beneficios económicos que se obtengan por esta obra, y por las futuras, serán siempre empleados con fines humanitarios.

Estas obras no son un trabajo personalista, ninguno de los dos autores se considera artífice de los conocimientos que ellas encierran. Su labor ha consistido en reunir y desarrollar unas enseñanzas que son patrimonio de la humanidad.

Detrás de estos cuadernos no hay ninguna religión o doctrina. Todo el saber que se encuentra en estas páginas es el resultado de la reflexión, la constancia y el sacrificio de muchas personas que han vivido a lo largo de todos los tiempos. A ellas queremos agradecer los fundamentos indispensables que nos han permitido realizar unas obras largamente maduras.

A pesar de que, por diferentes motivos, todas las obras están inscritas en el registro de la propiedad intelectual, éstas son un bien heredado que no pertenece a ninguna organización, hermandad o secta, y deben estar siempre disponibles para toda persona que las necesite. Por ello, la reproducción total o parcial de este cuaderno está autorizada haciendo la mención:

“ Cuadernos de La Página de la Vida, [www.proyectopv.org](http://www.proyectopv.org) ”

**Índice.**

	<u>Págs.</u>
Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. La moral .....	9
2. La virtud .....	11
La pureza .....	12
La belleza .....	13
3. Resultados del trabajo espiritual .....	17
1. Consciencia .....	17
2. Conocimiento .....	17
3. Sabiduría .....	18
4. Lucidez .....	18
5. Apertura mental .....	19
6. Comprensión .....	19
7. Visión penetrativa .....	20
8. Autoconocimiento .....	21
9. Atención apropiada .....	22
10. Prudencia .....	23
11. Justicia .....	23
12. Fe .....	24
13. Confianza .....	26
14. Amor .....	26
15. Compasión .....	27
16. Benevolencia .....	27
17. Respeto de la Ley de Dios .....	27
18. Sensibilidad .....	28
19. Tolerancia .....	28
20. Sencillez .....	30
21. Ecuanimidad .....	32
22. Fortaleza .....	34
23. Sensualidad equilibrada .....	35
24. Templanza .....	36
25. Autodisciplina madura .....	39
26. Autoindulgencia bien medida .....	39
27. Satisfacción .....	39
28. Humildad .....	40

29. Sosiego .....	40
30. Recogimiento .....	41
31. Intrepidez .....	41
32. Libertad interior .....	42
33. Consciencia de uno mismo .....	43
34. Encuentro con uno mismo .....	43
35. Ánimo .....	44
36. Sabiduría de la inseguridad .....	45
37. Sentido de la responsabilidad .....	45
38. Capacidad de rectificación .....	46
39. Armonía .....	47
40. Aceptación de los sentimientos .....	47
41. Seguridad en uno mismo .....	48
42. Interdependencia .....	49
43. Aceptación de las personas como son .....	49
44. Saber relativizar .....	50
45. Alegría .....	51
46. Alegría por el éxito de otras personas .....	51
47. Motivación .....	52
48. Paciencia .....	53
49. Diligencia .....	54
50. Generosidad .....	55
51. Voluntad .....	55
52. Determinación .....	57
53. Desapego .....	57
54. Renuncia y abandono .....	58
55. Sinceridad .....	60
56. Honestidad .....	61
57. Honradez .....	62
58. Servicio .....	63
59. Trabajo .....	63
60. Soledad .....	63
61. Vocación .....	63
	64
63. Pensamiento maduro .....	64
64. Consejo .....	65
65. Verdadera acción .....	65

## **Prólogo.**

Creemos, equivocadamente, que aquello de lo que somos conscientes, lo que vemos, es la verdad. No nos damos cuenta que siempre hay más en la Vida de lo que somos capaces de ver y que la Verdad no siempre es visible, pero siempre nos acompaña.

Con esta obra intentamos ofrecerte la enseñanza fundamental que permite al ser humano despertar del sueño de su ignorancia y salir, por sus propios medios, del estado de desorden, confusión, conflicto y sufrimiento. No debes leerla de cualquier manera ni en cualquier situación, sino que debes crear un espacio de serenidad, elegir el momento y lugar apropiados, prepararte para poder leer con todos los sentidos, con el alma, y comprender lo mejor posible lo que se te quiere comunicar.

Esta obra tampoco ha sido concebida para ser leída de seguido. El conocimiento que contienen sus páginas debe ser asimilado y esto, normalmente, sólo sucede reflexionando y meditando profundamente sobre sus textos. Si crees conveniente puedes trabajar sobre el texto, realizar breves resúmenes y entresacar esas frases que te iluminan y te llenan de luz para llevarlas a lo largo del día en tu corazón.

Aunque al principio no alcances a percibir y comprender todo el significado que encierran las palabras, la reflexión siembra una semilla, y el sentido de estas palabras echa raíces, no sólo en el nivel superficial del intelecto, sino a través de todo el inconsciente y del sentimiento.

El lenguaje verbal es limitado, imperfecto e impreciso. La realidad no puede ser expresada a través del lenguaje, y cuando se hace se falta siempre a la verdad. Es imposible transmitir la verdad, o recibirla, a través del lenguaje, del pensamiento o de la mente, pues la verdad no puede confinarse a semejante estrechez. En este sentido, un buen ejemplo se encuentra en el color que se recibe a través de los ojos. Cada longitud de onda de la luz es un color distinto, por lo que el número de colores es realmente infinito, pero el número de nombres que se aplican a los colores no lo es.

Ninguna vivencia puede traducirse a palabras, por ello, intentando no crear confusión, desde un principio queremos dejar claro el sentido que le damos a algunas palabras. El término “Dios” está impregnado de multitud de emociones y de sentimientos, pero es la palabra que encontramos más apropiada para referirnos a Él. Cuando escribimos la palabra Dios nos referimos con ella al Padre, a la Verdad, a la Luz, al Ser de Luz, a la Consciencia Universal, a la

Unidad, a lo Otro y, por qué no, nos referimos también al nombre que cada uno elige para designarle.

La intención de estos escritos no es ofrecer un texto doctrinal incuestionable, tampoco pretenden realizar una descripción exhaustiva de la realidad. Sencillamente están pensados para establecer unas bases abiertas a la reflexión, la crítica y el debate. Cada uno de los temas que se tratan son, en realidad, mucho más amplios, tienen más matices y repercuten de muy diversas maneras en las personas y en la humanidad. Por ello se debe reflexionar y meditar sobre sus palabras muy cuidadosamente y no tratarlos a la ligera.

Aquí no te presentamos ninguna nueva teoría o dogma que deba convertirse en una creencia, esto sería terrible. El ser humano debe obrar a partir de hechos, desde su verdad, y no a partir de creencias o ideales. Cuando entran en juego las creencias aparecen la ignorancia, la fantasía y el dolor. Lo que para una persona son hechos, para otra no tiene por que ser una creencia sino, sencillamente, una posibilidad. Estos textos describen las cosas como son y, aunque para algunas personas estas perspectivas de la verdad sean por lo pronto una posibilidad, se pueden y se deben comprobar. Porque esta obra no está pensada para seres profundamente desarrollados, sino que está concebida para todos aquellos que se inician en el sendero espiritual, para ayudar a aquellas personas que viven para ser conscientes y obrar adecuadamente.

## **Introducción.**

El condicionamiento de la mente nos sumerge en la confusión y en la desdicha. Sin embargo, el ser conscientes, el ir más allá de los propios condicionamientos y obrar adecuadamente en la vida de cada día desintegra el ego, disuelve su corrupción y genera el orden en nuestro interior y la auténtica virtud. Y esta es la realización más plena que puede consumir el ser humano.

En esta obra presentamos los efectos que suceden en el interior de las personas que, afortunadamente, viven para ser conscientes y para obrar apropiadamente.





## 1. La moral

La moral es la consciencia que tiene una persona del bien y del mal por la cual se siente responsable de sus actos. La moral pertenece a nuestro mundo interior, mientras que la ética únicamente tiene que ver con la relación que los individuos deben observar con sus semejantes y está marcada por las costumbres y los usos sociales. No se puede, bajo ningún pretexto, confundir la bella moral, que es fuente de toda virtud, con la ética. La ética no es más que una caricatura de la moral, pues sólo tiene como objetivo cuidar que los componentes de una determinada sociedad no trasgredan las normas establecidas y puedan convivir según esas mismas normas.

Se puede observar que existen personas más conscientes y evolucionadas que otras y que, por lo tanto, existen diferentes tipos de moral. Unas son perfectas y superiores y otras muchas brutales y bárbaras. Por ello es necesario que comprendamos que, en realidad, existen tantas morales como seres humanos, y que los deberes de unas personas no son los mismos que los deberes de otras –así como sus privilegios.

No hay maldad en los hechos, sino en la bajeza con la que estos se realizan. Si los hechos son realizados con bondad y son limpios no seremos juzgados por ellos, o lo seremos ligeramente y sólo por nuestra ignorancia. Pero esos mismos hechos, realizados por otra persona y con otras intenciones, serán totalmente reprobables y sancionables. Por lo tanto, no se juzgan tanto los hechos en sí sino la intencionalidad, la bondad o la maldad con la que se realizan.

Existen unas leyes en este Universo que están más allá de las leyes humanas y que rigen el funcionamiento de la Vida. Se pueden comprobar viendo como al abuso de las facultades físicas sucede el dolor, y a los extravíos del espíritu siguen el pesar y el arrepentimiento. El conocimiento de estas leyes y su respeto genera en las personas la moral, la virtud y el bien. De esta forma, una persona puede acceder a una moral más elevada cuanto mayor sea su conocimiento sobre las leyes que gobiernan la Vida, cuanto mayor sea su conocimiento espiritual.

No es fácil el oficio de vivir dignamente, no. Para ello debemos ser conscientes y obrar adecuadamente, lo que significa estar enraizados en la virtud. Esto implica renunciar constantemente a la ventaja y al interés propio en favor de la moral y del sacrificio, lo que es algo así como un saber hacer del espíritu. Desde luego, resulta mucho más tentador revestirse de una moral aparente y jugar sucio tras el parapeto de la imagen. Pero la moral es autenticidad, transparencia del espíritu y verdad. Tenemos que ser los mismos en el pensamiento, la palabra y la obra. No podemos vivir pensando de una manera y hablando y actuando de otra.

A simple vista parece que la persona moral y virtuosa se halla muchas veces en desventaja para competir con un adversario inmoral. En una circunstancia concreta tiene más probabilidad de alcanzar un fin quien puede emplear cualquier medio, por que no tiene consciencia, que la persona virtuosa, pues ésta tiene que valerse con unos medios muy limitados. Pero si bien esto es verdad cuando consideramos un asunto aislado no es menos verdad que, con el tiempo, los inconvenientes de la virtud se compensan con las ventajas, así como las ventajas del vicio se compensan con los inconvenientes. En último término una persona espiritual y virtuosa llegará a conseguir el fin que prudentemente se proponga, y el inmoral expiará tarde o temprano sus iniquidades, encontrando la perdición en sus malos y tortuosos caminos. Lo recto y lo útil a veces parecen andar separados, pero no suelen estarlo sino por un corto recorrido. En apariencia llevan caminos opuestos y, sin embargo, el punto al que se dirigen es el mismo. Dios quiere por estos medios probar nuestra fortaleza, y el premio a nuestra constancia no siempre se hace esperar todo en la otra vida. Y aunque esto suceda alguna vez no es poca la recompensa el morir con la consciencia tranquila y sin remordimiento.

## 2. La virtud.

De una vida consagrada a ser consciente y a obrar adecuadamente resulta la virtud. Las virtudes son valores que se deben comprender. Pero la palabra “virtud” se ha deteriorado tanto a lo largo de la historia que ha llegado a representar en muchas ocasiones lo absurdo y lo brutal, y su profundo contenido de elementos morales ha sido sustituido por sucedáneos que tienen que ver más con dogmas religiosos o, incluso, con usos y costumbres sociales, que con un auténtico compromiso personal e íntimo de conducta espiritual.

La virtud nace por la consciencia y las obras adecuadas. Únicamente una persona que es consciente y obra apropiadamente es virtuosa. La virtud surge por la firme voluntad de vivir conforme a la Luz y el bien, pero a la vez es infundida en el alma por Dios. La virtud es, por una parte, el fruto de la presencia y de la acción de Dios en el ser humano y, por otra, el resultado del propio trabajo espiritual.

La virtud no consiste sólo en un obrar adecuado pero aislado. La virtud es una cualidad permanente, una disposición y una inclinación inquebrantable. La virtud es ser consciente y obrar adecuadamente en todas las circunstancias de nuestra vida. Sólo así se puede decir con acierto que nuestra voluntad es firme en la realización del bien y que ejercemos un carácter entero y constante.

Todo lo que ocurre en la Vida tiene un objetivo y un significado; también lo tiene la falta de virtud, de amor, de sensibilidad, de paz, etc. Desear y lograr una virtud artificial mediante el esfuerzo, lograr esa paz que tantos desean mediante un fármaco, desear de forma ignorante alcanzar el objeto del deseo sólo contribuye a aumentar el desorden y el sufrimiento en uno mismo y en todos los demás.

La vida de todo ser humano debe estar dirigida a vivir espiritualmente. Sólo así disminuirá el odio y aidez, lo que es otro modo de decir que se reducirá el ego que atenaza a la humanidad y la aboca hacia un desastre global. Porque el odio y la aidez sólo brotan de la ilusión que produce el ego. Todo el camino espiritual apunta en esta dirección, ser conscientes y obrar adecuadamente. Con ello se reduce el ego a un tamaño controlable para, al final, disolverlo totalmente.

Observar una conducta moral y virtuosa únicamente es fruto de una vida espiritual. Si no herimos a seres vivos el odio se elimina de nuestro corazón; sólo podemos herir o matar lo que nos desagrade. Si no cogemos lo que no se nos da reducimos nuestra aidez; sólo cuando hay aidez cogemos lo que no es nuestro. Lo mismo puede aplicarse al extravío sexual. La conversación errónea

puede estar motivada por la avidez o el odio. Las drogas e intoxicantes se consumen muy a menudo por avidez de sensaciones agradables que parecen obtenerse por este camino.

Todos los frutos que maduran de una vida espiritual suponen un desarrollo de la capacidad para ser conscientes, amar y obrar adecuadamente. Sólo en la mente se divide este desarrollo integral en diferentes “virtudes”. Por eso, cuando se desarrolla una virtud todas las demás quedan afectadas en positivo, y cuando se carece de alguna otra todas las demás virtudes, toda la persona y toda la Creación sufre por ello. Espiritualidad significa camino, camino en el que la meta y el camino hacia ella son una sola cosa, y todas las virtudes son fruto de la vida espiritual, y una vida verdaderamente espiritual supone el progreso de todas las virtudes. Toda virtud se debe corresponder con las demás virtudes, el ejercicio de una virtud tiene que ir acompañada con el ejercicio de las demás virtudes. Si no sucede así, esa virtud que se desarrolla en solitario deja de ser virtud para convertirse en vicio.

Para ayudarnos a obrar adecuadamente, de manera noble y virtuosa, junto a la reflexión, la intuición y el discernimiento vienen los sentimientos. Éstos pueden ser poderosos y bellísimos porque Dios, igual que permite a las impurezas que nos perturben, también nos proporciona consuelo y ayuda.

### *La pureza.*

Ser consciente y obrar adecuadamente es lo único que hace puro al ser humano. La espiritualidad es pureza, pureza en los motivos, en las intenciones y en los sentimientos. Por la pureza surge la serenidad, la alegría y la armonía. La pureza es virtud, pues supone el desarrollo de las diferentes virtudes como el amor, la paciencia, la fortaleza, la magnanimidad, etc.

Se necesita la pureza del cuerpo y del alma si se ve la necesidad que surja el conocimiento, la sabiduría y el amor. Cuanto más impuro se es, cuanto mayor es el deseo de placer y de comodidad que se tiene, más difícil resulta acceder al conocimiento y que florezca la virtud.

Puede haber pureza y pulcritud en todos los aspectos de la propia vida. Una alimentación pura también es importante, pues ingerir alimentos puros ayuda a tener una mente despejada que pueda pensar con claridad, unos sentimientos nobles y un cuerpo sano. Una moral personal y elevada genera pureza. Se tiene que ver con claridad la realidad, dentro y fuera de uno mismo, y conocer así la responsabilidad moral, la verdadera obligación moral, y no los falsos preceptos éticos que pueda imponer una sociedad corrupta.

La Luz, el ser de Luz, la Verdad, Dios, o como se quiera llamar, debe instalarse en el propio corazón y en todo el ser, y para ello es preciso ser consciente y obrar adecuadamente respecto a todas las propias impurezas. Dios no “vendrá” al final de la vida, cuando se haya alcanzado un objetivo fijado por la mente, para nosotros siempre perturbada por el ego, el deseo y la ignorancia, sino que cada vez que obramos espiritualmente se abre un poquito más las puertas a la Luz. Pero las obras justas y adecuadas no son las que uno se imagina como “grandes” y que aparecen pocas oportunidades en la vida para realizarlas. A lo largo del día se presentan un sin número de oportunidades en las que se debe ser consciente y obrar de la manera más justa y apropiada. Sin embargo, debido a la propia impureza y a la poca consciencia, se suele obrar de manera necia, ignorante y, en el mejor de los casos, mediocre.

Cada vez que se obra espiritualmente se disuelve un poco la propia imperfección y uno se acerca a la Luz, y siempre que se deja de ser consciente y de obrar adecuadamente se alimentan las imperfecciones y uno se aleja de la Luz.

Ser conscientes y obrar adecuadamente. Esa es la verdadera pureza que nos acerca a la verdad y la belleza.

### *La belleza.*

Normalmente se cree que la belleza es un ornamento, un simple adorno. Pero el simple adorno del cuerpo no es belleza. Casi todo el mundo desea ser bello, presentable, pero no es eso lo que una persona espiritual entiende por belleza. Ser pulcros, ser aseados, corteses, etc. forma parte de la belleza, son expresiones del estar interiormente libres de la fealdad, pero no son la belleza. Cada día el ser humano adorna más lo externo. Las estrellas del cine -que casi todos copian- se mantienen bellas exteriormente, pero si nada tienen por dentro, en realidad no tienen belleza.

El adornar lo externo se encuentra en la naturaleza misma de nuestra civilización, que se basa en el industrialismo. Sería absurdo destruir los medios de producción, pero limitarnos a cultivar lo externo sin comprender lo interior significa dar vida a esos valores que nos llevan a destruirnos mutuamente, y esto es lo que ocurre actualmente en nuestro pequeño planeta.

Casi nadie conoce la verdadera belleza. Ese estado en el que somos conscientes y obramos adecuadamente, esa tranquilidad interior en la que hay amor, benevolencia, generosidad y firmeza es belleza. Ese estado del ser es la esencia misma de la belleza. Si no vivimos espiritualmente, al adornarnos

simplemente acentuamos los valores sensoriales, los valores de los sentidos, y hacer eso conduce sin remedio al conflicto, a la guerra y a la destrucción.

El ser humano poco desarrollado considera la belleza como un adorno que se compra, que se vende y que se pinta, pero está claro que eso no es la belleza. La belleza surge al vivir espiritualmente, es un estado del ser que aparece cuando se es consciente y se obra adecuadamente. No viene, de ninguna manera, con esa acumulación interior de riquezas que muchos llaman virtud, ni tan siquiera con los ideales. Eso no es belleza. La verdadera riqueza, la verdadera belleza interior con sus tesoros imperecederos, surge cuando vivimos espiritualmente, cuando somos personas libres que no tenemos miedo. La comprensión del miedo viene con el conocimiento propio, no por medio de la resistencia al miedo. Si resistimos al miedo, es decir, a cualquier clase de fealdad, no hacemos otra cosa que erigir un muro contra él. Detrás del muro no tenemos libertad, sólo aislamiento, y quien vive en aislamiento jamás puede ser rico, jamás puede ser pleno. Sólo hay verdadera belleza cuando vivimos espiritualmente y nace en nosotros la verdadera virtud.

Existe una profunda relación entre la Consciencia, la Verdad y Dios con la belleza. Es evidente que lo que entendemos por la Consciencia, por la Verdad o por Dios no puede ser formulado, pues aquello que es formulado no es lo real, sino simplemente una creación de la mente, el resultado del proceso de pensar, y el pensamiento es la respuesta de la memoria. Para que lo desconocido surja la mente debe dejar de estar apegada a lo conocido, y entonces hay relación entre la belleza y la Verdad, entonces la belleza y la Verdad no son diferentes, entonces la Verdad es belleza, ya sea en una sonrisa, en el vuelo de un ave o en el grito de una criatura.

Conocer la Verdad y obrar adecuadamente es el bien. Pero para conocer la belleza de esa Verdad, la mente tiene que ser capaz de comprender, y no somos capaces de comprender cuando nos encontramos atados, cuando tenemos miedo, cuando eludimos algo. Este hecho de eludir toma la forma de adorno externo, pues siendo en nuestro interior pobres e insuficientes tratamos de embellecernos exteriormente. Edificamos hermosas casas, compramos buena cantidad de joyas y acumulamos posesiones. Todo eso es indicación de pobreza interna. No es que no debamos tener buenas ropas y hermosas casas, pero sin espiritualidad, sin riqueza interior, todo eso carece de sentido. Cultivamos lo externo porque no somos espirituales, y el cultivo de lo externo nos está llevando a la destrucción. Cuando cultivamos los valores sensoriales la expansión es necesaria, los mercados, la industria, la competencia son necesarios, entonces los gobiernos ya sean de izquierdas o de derechas, con sus controles, son necesarios, y todo esto nos lleva al conflicto y a la guerra. Y luego seguimos intentando resolver el problema de la guerra basándonos en los valores de los sentidos.

La belleza no es el mero adorno externo, sino esa riqueza que proviene de la vida espiritual, de la moral más íntima y personal. La persona espiritual, la virtud y la belleza no son cosas distintas.





### **3. Resultados del trabajo espiritual.**

#### *1. Consciencia.*

Se refiere a la capacidad de darse cuenta. Asimismo, se refiere al resultado de percibir el mundo y percibirse con total transparencia y sin la distorsión de las creencias, opiniones, prejuicios, emociones, sentimientos, deseos, proyecciones, expectativas o del propio ego. Esa transparencia se inicia con la desidentificación y el desapego y es el fundamento de la vida espiritual.

Por la consciencia se va conociendo las causas últimas del Universo visible, ésta hace comprender la maravilla insondable de Dios y nos permite encontrarle en todas las cosas y en medio de nuestro trabajo y de nuestras obligaciones. Con este don, el Espíritu de Dios ilumina la inteligencia del ser humano, haciéndole ver la necesidad del conocimiento y de la vida espiritual, y formando en el un juicio sano y recto sobre la vida y la conducta. La consciencia es la raíz de un conocimiento nuevo, impregnado por el amor, gracias al cual el ser humano entra en una nueva dimensión de la vida donde la Unidad es una característica.

#### *2. Conocimiento.*

El conocimiento surge de la vida espiritual, a partir de la consciencia que se ejerce en los diferentes planos en los que desenvuelve el ser humano. Es imprescindible para valorar rectamente las cosas, en su esencial relación con el Creador. Gracias al conocimiento, el ser humano da a las criaturas y a las cosas su justo valor y pone en la espiritualidad el fin de su propia vida. El conocimiento nos lleva a juzgar con rectitud las cosas creadas y a mantener nuestro corazón en Dios y en lo creado en la medida en que nos lleva a Él.

El conocimiento que viene de la consciencia y de las obras adecuadas se presenta junto al entendimiento y la inteligencia. Con ellos Dios nos comunica una capacidad penetrante que nos abre la mente y el corazón para percibir y comprender sus misterios, y nos descubre con mayor claridad las riquezas de la vida espiritual. Con entendimiento y la inteligencia se nos concede una agudeza especial para intuir y ver la verdad en toda su profundidad y sublimidad.

Cuando se ve la Verdad, lo que es, no se necesitan libros, pero como no vemos la Verdad, se necesita información procedente de personas espirituales, se necesitan buenos libros sobre los que meditar y abrir las puertas al conocimiento. Sólo podemos acceder al conocimiento a través de una acción

interna de reflexión. Sin una profunda meditación sobre la información que se recibe, ésta no se puede transformar en conocimiento.

### *3. Sabiduría.*

La sabiduría nace cuando el conocimiento se lleva a práctica. La sabiduría nace de la reflexión y del discernimiento. Es una herramienta básica que permite diferenciar lo esencial de lo accesorio, lo bueno de lo mejor, lo que pertenece a la pureza y lo que pertenece al ego. Para encontrar la dirección adecuada en la vida se necesita la virtud de la sabiduría. Ella es absolutamente esencial para señalar el camino, pero no es algo que se pueda aprender sino que surge de la misma vida espiritual.

La sabiduría es necesaria para obrar adecuadamente. La Vida coloca al ser humano falto de sabiduría, durante algún tiempo, en situaciones que le parecen complicadas, en escenarios que no comprende, que cree que le sobrepasan y que no puede salir de ellos, con el fin de que alcance conocimiento. Con sabiduría, en primer lugar, nadie entra en este tipo de dificultades.

Para vivir con sabiduría se debe ver y reflexionar sobre la realidad en la que uno se desenvuelve, pero también es necesario abrirse a los pensamientos y sentimientos de las personas que se encuentran a unos pasos por delante del mismo camino espiritual, de ese sendero que juntos recorreremos. Debemos meditar sobre aquello que nos quieren comunicar y, si es apropiado, “digerirlo” y hacerlo parte de nuestro propio ser. Esto no significa necesariamente ingerir enormes tomos de conocimiento erudito. No es la cantidad, sino la calidad del conocimiento, su adecuación al propio estado evolutivo, su utilidad en el trabajo espiritual lo que importa.

### *4. Lucidez.*

La consciencia es lucidez. De ella brota la comprensión clara, el entendimiento correcto, la visión cabal y el proceder adecuado. Es la lámpara con la que se ilumina la psiquis y que nos permite mirar de forma más certera dentro y fuera de uno mismo. La lucidez es claridad de la mente que penetra en los sucesos de la vida, es visión limpia de las maniobras del ego, libre de juicios, prejuicios, adoctrinamientos, modelos, dogmas, patrones, descripciones y tendencias de apego o de rechazo. Permite ver la expresión más alta que uno puede alcanzar de la realidad, al margen de temores o actitudes egocéntricas y más allá de aversiones, apetencias, interpretaciones o imaginaciones.

### *5. Apertura mental.*

Una mente en apertura está pronta para el entendimiento, la comprensión, la veracidad, la flexibilidad y la expansión. La mente es como un ilimitado y despejado firmamento en el que no se debe permitir que los nubarrones del dogmatismo y el fanatismo lo contaminen. Se requiere valentía para la apertura o flexibilidad mental, un tipo de valentía muy especial, hermoso y nada común. Lo fácil y lo normal es vivir con una programación mental, con una estrechez de miras, que impide ver las cosas tal como son.

La flexibilidad psíquica es signo de salud mental. Entonces uno no rechaza sistemáticamente, no desprecia o se siente amenazado por otras ideas, opiniones o formas de vida, no crea antipatía hacia lo que no conoce o hacia lo que no encaja en su adoctrinamiento o costumbre. Es más fluido, libre y solidario. No pone vallas a su alrededor y sabe comprender los puntos de vista ajenos. Se vuelve más permisivo, respetuoso y humano y no recurre jamás a la coacción para imponer ideas ni se arroga el monopolio de la verdad.

### *6. Comprensión.*

Toda relación, para que pueda establecerse con vínculos afectivos sanos y más perdurables, debe basarse en la recíproca cooperación, mutua comprensión y tolerancia, y hay que evitar contaminaciones que las desbaraten o perjudiquen, como los reproches, exigencias desmesuradas y obsesiones, las acusaciones y faltas al respeto. Cuanto más espiritual es una persona más se acepta a sí misma y acepta a los otros, y no tiene necesidad de hinchar la propia imagen idealizada ni la de los demás.

El ser humano, que puede llegar a ser tan autocomplaciente consigo mismo, que tanto gusta de alimentar la propia autoindulgencia con todo tipo de pretextos y justificaciones, puede llegar a mostrarse extremadamente severo e implacable con los demás. Existe una tendencia en el ser humano a recriminar y culpabilizar a los otros, a hacerles cargos y reproches. A veces se hace por un impulso mecánico, otras por aliviar la propia responsabilidad o desplazarla, a veces por hábito o, incluso, por herir. Uno puede llegar a sentirse muy frustrado cuando los demás no cumplen sus expectativas o no encajan en sus modelos; entonces suele estar pronto para saltar fácilmente al reproche y surge el resentimiento. Todo ello ocurre porque no hay comprensión y no se aceptan a las personas como son, como si se quisiera que los semejantes carecieran de su identidad propia y fueran de acuerdo a los propios patrones, deseos y expectativas.

Ponerse en lugar de los otros es algo que hace comprender a los demás, aceptarlos y asumirlos, apacigua las propias exigencias y reproches. Éstos, muchas veces, no son más que el resultado de las propias carencias afectivas que llevan a pensar, erróneamente, que los demás deben resolverlas, cuando es uno mismo el que tiene que realizar un trabajo espiritual e interior para ir las resolviendo.

Pero si es cierto que alguien lesiona los propios intereses y es el responsable de ello, es necesario revisar con lucidez y firmeza esa relación para modificarla, pues no es raro ver a muchas personas se encuentran al alcance otras que le agreden y lesionan y que, en lugar de protegerse de ellas, se limitan a culparlas sin hacer nada por cambiar esa relación nociva.

### *7. Visión penetrativa.*

La visión penetrativa, cabal o pura es ver la Vida, ver en lo profundo de las cosas, de manera global o total. Esta forma de ver o vivir reporta un conocimiento y una comprensión muy profunda y esclarecedora, y es el principio de la espiritualidad.

Si sólo se ve la superficie de aquello en lo que se enfoca la visión, si únicamente se ve superficialmente, si tan sólo se obtiene un entendimiento de lo externo, el propio entendimiento resulta superficial. Una mirada a la superficie no revela lo que hay detrás de ella; es una mirada o entendimiento parcial, que se estrella contra la superficie misma y, al no penetrar, no puede saber lo que hay más allá. Si sólo se ve un lado de la Luna, el conocimiento que se obtenga de la Luna es muy parcial y superficial y puede inducir a error o a interpretaciones inexactas. En la mente del ser humano se da un fenómeno curioso, aunque no por ello menos nocivo. En ella hay una “neblina” que le sorprende y confunde con las apariencias y que le engatusa con lo ilusorio, impidiéndole ver en lo profundo, en lo real. A causa de esta neblina toma las apariencias como la verdad y viceversa, y pone su energía en lo trivial, incluso en lo mezquino, y no en lo que es esencial.

De la mente ordinaria surge el conocimiento ordinario, que es muy limitado y limitador. Hay otro tipo de conocimiento que surge desde más allá de la mente, que aporta una visión muy distinta de lo creado. Ese conocimiento no tiene nada que ver con las ordinarias categorías mentales o los pares de opuestos –como frío o calor, amargo y dulce- y aporta sabiduría, compasión y libertad. Surge con la visión penetrativa pues se con ella se penetra hasta el núcleo mismo o última realidad de los fenómenos, que se aprecian en un estado “supraconsciente”, de una manera muy distinta a la que se obtiene con la mente

común, que se pierde en abstracciones, mediciones y conceptos. La mente ordinaria es necesaria en su nivel, pero es limitada y no puede abrir horizontes en otros estadios. Para vivir la vida espiritual se requiere otro tipo de percepción y de entendimiento, que viene por el ejercicio de la visión cabal, y que le permite a uno distinguir entre lo aparente y lo esencial, lo puro y lo impuro, lo correcto y lo incorrecto, lo trascendental y lo banal.

#### *8. Autoconocimiento.*

El ser humano debe conocerse a sí mismo, porque el camino espiritual pasa por el autoconocimiento. Este camino es gradual y se debe recorrer paso a paso. Cada día surge algo que no es apropiado en la mente y en sus reacciones. Mediante el conocimiento de uno mismo se va descubriendo aquello que hay que afirmar y aquello que hay que superar. Pero este conocimiento requiere una aguda autovigilancia y observación propia, para poder ver no sólo en los rasgos aparentes, sino en lo profundo de la propia psique, explorando, incluso, ese laberinto de caos que es el núcleo de casi todas las personas. Más allá de esta confusión se encuentra la mente quieta y despejada, pues ésta, en su auténtico estado es clara, inmaculada, hecha de nada, de vacío, sencilla, vacía, ininterrumpida, incolora, no comprensible como cosa separada sino como Unidad de todas las cosas y, sin embargo, no compuesta por ellas, de un solo sabor y trascendente a toda diferenciación. Más allá de las divisiones y contradicciones del intelecto hay otra luz y la visión de una verdad allí se revela.

El ser humano está formado por un conjunto de capas o envolturas, como varios círculos concéntricos a los que es común un punto central. Estas partes son el cuerpo, la energía, la personalidad, el sistema emocional, la mente, el inconsciente y el sí mismo o naturaleza real. En el camino hacia el conocimiento propio, hay que ir conociendo desde la periferia hacia lo más profundo, descubriendo tendencias, rasgos, inclinaciones, hábitos psíquicos y reacciones emocionales y desenmascarando autoengaños, falsos pretextos y patrones. Es el viaje de la persona aparente a la persona real, de lo condicionado a lo incondicionado.

La mayoría de las personas dejan esta Tierra habiendo sido grandes desconocidas para sí mismas a lo largo de toda su vida. Sucede a menudo que lo que parece ser es en realidad lo que no es, porque las tendencias del ego idealizado son como gruesos muros difíciles de pasar. Casi todo el mundo sufre autoengaños, pretextos, temores, gran insatisfacción, conflictos internos sin resolver, deseos, frustraciones, confusión... Pero en la medida en la que uno se va conociendo se va transformando, pues comprueba de primera mano cómo se

debe obrar y qué es necesario modificar para librarse de los grilletes psíquicos y propiciar una vida espiritual plena.

### *9. Atención apropiada.*

En la vida espiritual la atención es un factor esencial. Nada se puede hacer con precisión sin la atención. Es necesaria para llevar a cabo la palabra correcta y reflexiva y la acción diestra. Significa interés y, al mismo tiempo, amor. La atención y la consciencia son hermanas gemelas. Cuanto mayor es la atención de forma más intensa se ejerce la consciencia, y cuanto más conscientes se está más viva es la atención. Es la lámpara de la mente, la vida de todos los seres humanos debería estar guiada por la atención e inspirada por la compasión.

Esta es una facultad que nos permite darnos cuenta e, incluso, darnos cuenta que nos damos cuenta. Pero, la atención, por lo general se ejerce en un grado muy bajo o pobre. La mayoría de las veces la mente permanece medio atenta o inatenta. Lo contrario de la atención es la distracción, dispersión o negligencia.

La atención es como un músculo que se desarrolla cuando se ejercita. Viviendo con la determinación de ser conscientes, somos más conscientes; tratado de establecer la atención en lo que pensamos, decimos o hacemos, ganamos en intensidad de atención. Al estar más atento se es más reflexivo, perceptivo y cuidadoso, todo adquiere un brillo especial y el ánimo se revitaliza. También se mejora la memoria, y la consciencia se vuelve mucho más intensa. La atención, aplicada hacia el exterior, nos permite captar todo aquello que alcanzan nuestros sentidos; aplicada hacia uno mismo, nos permite vigilarnos, controlarnos y conocernos. La atención siempre opera en el momento presente. Atento entre los inatentos, plenamente despierto entre los dormidos, la persona espiritual avanza como un corcel de carreras se adelanta sobre un jamego.

Pero esta fuerza notable que es la atención, que encauza a la mente y la canaliza, puede dirigirse adecuada o inadecuadamente. Si la atención se pone en lo que no concierne, se pone al servicio de palabras o actos inapropiados, se vuelve indebida. La atención debe estar guiada por la sabiduría, la ecuanimidad y la compasión.

### *10. Prudencia.*

La prudencia es una cualidad básica que surge de la vida espiritual. Normalmente no se comprende el alcance que tiene esta virtud en el ser humano. Supone consciencia, conocimiento, sabiduría, amor y, si es necesario, sacrificio

propio; en consecuencia, la prudencia, es el fundamento de obrar adecuadamente. Ella nos dispone para discernir, en toda circunstancia, el verdadero bien y elegir los medios justos para realizarlo.

La realización del bien exige que se conozca la verdad; lo primero que se exige de quien obra es que sea consciente y conozca. Quien ignora cómo son y están verdaderamente las cosas no puede obrar bien, pues el bien es la acción adecuada conforme a la realidad. El conocimiento, el saber, no debe ser erudito, una información más dentro de la caja de la propia mente, sino que ha de ser un contacto total que comprenda la mente y los sentimientos con la realidad objetiva. Todo error, toda equivocación, materializada en alguna forma concreta, sucede como una contradicción de la prudencia.

También pertenece al ámbito de la prudencia la “docilidad”, la actitud humilde y sumisa de unión con el conocimiento espiritual que está en un nivel superior al que uno se encuentra. Esa docilidad a la propia consciencia que desintegra al engordado ego es prudencia.

## *11. Justicia.*

La prudencia y la justicia están más íntimamente ligadas de lo que pueda parecer a simple vista. La justicia consiste en la constante y firme voluntad de dar a Dios y al prójimo lo que les es debido, es la capacidad de vivir en la verdad con las personas. No es difícil ver en qué medida depende el arte de vivir del conocimiento objetivo de la realidad, de la justicia y de la prudencia. Sólo la persona que es objetiva puede ser justa, y la falta de objetividad equivale a injusticia.

La justicia ordena el querer y el obrar humanos en relación con el prójimo sea Dios, la naturaleza u otra persona. El ser humano bueno es justo; la realización de la justicia es cometido de todo ser humano. Ni el lucero de la mañana ni el del anochecer se pueden comparar a la persona justa en belleza.

Únicamente el ser humano que se esfuerza por ser justo, por dar a cada uno lo suyo, experimenta en sí mismo la total insuficiencia, a la que, no obstante, intenta superar. Al intentar hacer justicia en sus actos cotidianos tiene clara consciencia de que jamás llegará a hacer lo que en rigor está obligado a hacer. Advierte que, si no quiere faltar a su deber, debe estar preparado para dar no solamente lo que debe, sino también, estrictamente hablando, lo que no está obligado a dar. Es la persona justa, y en mayor medida cuanto mayor es la lucidez con que se experimenta la consciencia de este hecho, la única que es capaz de estar dispuesta a dar lo que no debe; sólo ella accede de buen grado a entregar lo que nadie podría forzarle a dar. El dar aun lo que no se debe es una

necesidad que la persona justa ha de tener sobre todo en cuenta, dado que en este mundo la injusticia es una manifestación cotidiana.

El exclusivo cálculo de lo debido vuelve fatalmente inhumana a la vida en común; no es decoroso limitarnos al estricto cumplimiento de nuestro deber. Es cierto que la misericordia sin la justicia es el principio de la disolución, pero también lo es que la justicia sin misericordia es crueldad. El propósito de obrar adecuadamente, de ser justo se convierte en un propósito injusto si detrás no se encuentra la consciencia y el amor.

## *12. Fe.*

Es la capacidad de percibir que todo lo creado tiende a un estado de perfección y que, por tanto, a pesar de que en determinados momentos el proceso se manifieste desde el caos, la confusión o incluso el dolor, el resultado último siempre se dirige hacia la plenitud.

La fe es una virtud por la que, con la inspiración y la ayuda de Dios, se tiene la certeza que se está en el camino adecuado y que tanto los pensamientos como los actos que uno realiza en la Vida son los adecuados. Por ella se confía, teniendo la plena seguridad, que se avanza por el camino espiritual apoyado no tanto en nuestras fuerzas y conocimientos, como en los auxilios de la gracia de Dios y la ayuda de los seres de Luz.

Existe un tipo de fe, irracional, que nace de la creencia en una persona, grupo de estas o en una idea. Se basa en la sumisión a una autoridad también irracional, en la aceptación de algo como verdadero sólo porque así lo afirma una autoridad o la mayoría. Por el contrario, la verdadera fe, la fe espiritual, es una total confianza que está arraigada en la propia vivencia. Esta fe surge como consecuencia de ver la verdad a través de todas las herramientas espirituales que una persona tiene disponibles. No es una creencia en algo, sino la cualidad de certeza y de firmeza que poseen las propias convicciones, que nacen del ver la verdad. Es un rasgo de la persona que la interpenetra por completo y que arraiga en todos los niveles –físico, emocional y mental. Este tipo de fe nace desde la propia vivencia, en la confianza en Dios y en el propio poder y capacidades, a pesar de la opinión que pueda tener la mayoría.

En la esfera de las relaciones, la fe es una cualidad indispensable de cualquier amistad o amor significativos. “Tener fe” en otra persona significa estar seguro de la confianza e inmutabilidad de sus actitudes fundamentales, de la esencia de su personalidad, de su amor. No quiere decir que una persona no pueda modificar sus opiniones, sino que sus motivaciones básicas son siempre



las mismas, que, por ejemplo, su respeto por la vida y la dignidad humana son parte de ella, no algo tornadizo.

En igual sentido, tenemos fe en nosotros mismos. Tenemos consciencia de la existencia de un centro del propio ser, de un núcleo de nuestra personalidad que es inmutable y que persiste a través de la propia vida, no obstante las circunstancias cambiantes y con independencia de ciertas modificaciones de nuestros sentimientos y opiniones. Ese núcleo constituye la realidad que sustenta a la palabra “yo”, la realidad de la propia identidad.

A no ser que tengamos fe en la existencia firme de una personalidad propia espiritual, el sentimiento de identidad se verá amenazado y será fácil que nos hagamos dependientes de otras personas, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad. Sólo la persona que tiene fe en sí misma puede ser fiel a los demás, pues sólo ella puede estar segura de que será en el futuro igual a lo que es hoy y, por lo tanto, de que sentirá y obrará como ahora espera hacerlo.

Si el ser humano viera la Verdad no surgiría en él la fe. Pero como sólo tenemos la capacidad de ver la propia verdad, tener fe significa tener coraje, tener la capacidad de correr un riesgo, la disposición a aceptar la equivocación e incluso el dolor. Quien coloca por encima de todo la seguridad, la tranquilidad y la comodidad, no puede tener fe. Quien se encierra en un sistema de defensa, donde la distancia y la posesión constituyen los medios por los que obtiene seguridad, se convierte en un prisionero. Vivir espiritualmente requiere coraje, la valentía de tener fe en todo aquello que uno valora.

### *13. Confianza.*

La confianza en uno mismo, en los demás, en la Vida es necesaria. Nada es seguro, todo puede truncarse, pero en tanto no es así, la persona espiritual confía. Tiene confianza en su interior, en su luz interior. También confía en sus propias capacidades y recursos. Incluso aunque le pasen desapercibidos, están ahí, preparados para tenderle una mano cuando las circunstancias lo requieran.

La duda y la confianza no están reñidas, en absoluto. La duda inteligente y la confianza se apoyan recíprocamente. La duda es liberadora. Quien duda busca, y al buscar confía y terminará hallando. Pero la desconfianza, la duda escéptica o sistemática no esclarece, ciega, nos roba energía y nos debilita. La confianza

lúcida y consciente nos otorga fuerza interior. Cuando hablamos de confianza no nos referimos a una confianza ciega y obtusa, sino lúcida, reflexiva y acertada. No hay nadie que no pueda ser luz para sí mismo si así se lo propone y tiene la suficiente motivación y trabaja sin desmayo. Sobre todo, la persona que vive espiritualmente tiene total confianza en las posibilidades de ser consciente y de obrar adecuadamente en su vida.

#### *14. Amor.*

El amor es amor. Es un sentimiento tan elevado y noble que las palabras no pueden definirlo y cuando el lápiz va a escribir la palabra amor, éste se quiebra. El amor es compasión y benevolencia, desinterés e incondicionalidad, es lucidez, consciencia, intensidad, plenitud, altruismo y entrega. Es un sentimiento muy profundo, transformador y revelador, inspirador e iluminador. Pero es también, y sobre todo, una actitud; y cuando esta actitud aflora de momento en momento, forma parte de la mente y del corazón de la persona, el amor está ahí mas allá del objeto del amor, como la rosa sigue exhalando su aroma aunque la coloquemos en un desierto y no haya nadie para recibir su fragancia.

En este mundo de donde reina el odio, éste nunca cesa a través del odio, sólo a través del amor. Y el amor es afecto, cariño, simpatía y empatía, cordialidad y amabilidad y otras veces firmeza e intransigencia con lo que no debe ser. El amor únicamente nace de la vida espiritual.

#### *15. Compasión.*

De todas las virtudes que nacen de la vida espiritual, ésta es la más resplandeciente, es una bella flor, el sentimiento más noble y puro. La compasión es el bálsamo que cura innumerables heridas y la solución para infinitos problemas. No deja lugar para el odio, el resentimiento, el rencor, la irritabilidad, el mal humor, la humillación, la ira, el deseo de venganza, la malevolencia, la explotación ni la crueldad. La compasión representa en muchas ocasiones indulgencia, benevolencia, simpatía, afecto, cordialidad y palabras amables y, en otras, firmeza e intolerancia.

Compasión es tener presente la experiencia del sufrimiento que se encuentra en casi todas las personas. Es la hermana gemela del amor, del amor que nace de

un pecho generoso, que no se fundamenta en poseer ni en ser poseído y se encuentra libre de toda exigencia.

### *16. Benevolencia.*

La benevolencia es uno de los hermosos rostros del amor. La espiritualidad es benevolencia que se traduce en pensamientos, palabras y obras adecuadas. La benevolencia es luz, orden, amor, beneficio y dicha. Induce al perdón, la clemencia, la compasión, la capacidad para ponerse en lugar de los otros y descubrir y comprender necesidades ajenas y atenderlas, el juicio equilibrado, la comprensión, y en muchas ocasiones la actitud indulgente y la tolerancia. La benevolencia exhala afecto, sensibilidad, cordialidad y amistad. La persona benevolente comprende y perdona, evita poner el énfasis en el lado negativo de las demás personas y aprecia su lado constructivo y positivo. La benevolencia es nobleza, buenos sentimientos, sensibilidad, cooperación y desinterés.

### *17. Respeto de la Ley de Dios.*

El espíritu de Dios infunde en nuestra alma un sentido de profundo respeto por la Ley de la conciencia y del amor y por todo lo que debemos realizar, liberando nuestra conducta de las tentaciones del temor servil y enriqueciéndola con el respeto filial, ese respeto empapado de amor. El respeto hacia la Ley de la Vida nos induce a obrar adecuadamente en las pruebas, a no ceder a la tentación, a evitar todo mal y no contradecir jamás ni separarnos de Aquel a quien amamos y constituye nuestra razón de ser y de vivir.

### *18. Sensibilidad.*

La sensibilidad es conocimiento y ecuanimidad. Es una exquisita cualidad del alma que indica que el ser humano es más humano. Se necesita sensibilidad para comunicarse con las personas de corazón a corazón, para vivenciar virtudes como la indulgencia, la compasión y la benevolencia. Es imprescindible en la relación con las otras criaturas, pero también como fuente inspiradora para la vida, el contacto con la naturaleza, el respeto a la madre Tierra y el ejercicio de la vida espiritual.

Cuando hay sensibilidad uno se ocupa no sólo de sí mismo, sino también de los demás, y nunca puede ser indiferente a los problemas de las otras criaturas. Las malas personas son insensibles, y como que en su indiferencia y frialdad no sienten a los demás nunca se ponen en su lugar y, en el peor de los casos, no tienen reparos en denigrarlos o explotarlos.

La sensibilidad no es pusilanimidad ni sensiblería. La sensiblería es sentimentalismo desmesurado y, a veces, descontrolado. Una persona puede ser sensiblera pero no sensible, o sensible y en absoluto sensiblera. Hay personas sensibleras que se emocionan desorbitadamente por minúsculos o intrascendentes acontecimientos y que luego ni se inmutan por otros verdaderamente intensos o graves que afectan a otras personas. No poseen la prodigiosa gema de la sensibilidad sino la bisutería de la sensiblería.

### *19. Tolerancia.*

Se refiere a la comprensión de percibirse y percibir al resto de las criaturas como un producto de la evolución y, por ello, sometidos a un proceso aún imperfecto. Esta visión da una correcta medida tanto de capacidades como de actitudes, y sitúa el nivel de exigencias sobre nosotros mismos y sobre los demás en una perspectiva más justa y lejos de las expectativas fantásticas con las que habitualmente funcionamos.

La tolerancia permite comprender y respetar las propensiones, los temperamentos y diversidad de las otras personas. Es un signo de fortaleza, de inteligencia y de seguridad en uno mismo. Toda relación humana debe basarse en la espiritualidad, y no es el mejor camino saturar ninguna relación de desprecios, exigencias, sospechas, chantajes emocionales y discusiones nacidas de creencias, de la búsqueda egoísta de placer, de la hostilidad y del rencor. La tolerancia es la aceptación de la diversidad de opinión, social, étnica, cultural y religiosa. Es la capacidad de saber escuchar y aceptar a los demás, valorando las distintas formas de entender y posicionarse en la Vida, siempre que no atenten contra los derechos fundamentales de la persona... La tolerancia, si es entendida como respeto y consideración hacia la diferencia, como una disposición a admitir en los demás una manera de ser y de obrar distinta a la propia, o como una actitud de aceptación del legítimo pluralismo, es a todas luces una virtud de enorme importancia.

Ese respeto a la diferencia tiene un matiz pasivo y otro activo. La tolerancia pasiva equivaldría al “vive y deja vivir”, y también a cierta indiferencia. En cambio, la tolerancia activa viene a significar solidaridad, una actitud positiva que se llamó desde antiguo benevolencia. Los seres humanos deben estimarse como hermanos y conciudadanos, porque el hombre debe ser algo sagrado para el hombre. Su propia naturaleza pide el respeto mutuo, porque ella nos ha constituido parientes al engendrarnos de los mismos elementos y para un mismo fin. Nuestras manos han de estar dispuestas a ayudar, pues sólo nos es posible vivir en sociedad. Nos sucede algo muy parecido a lo que ocurre en arquitectura

con el abovedado, que si unas piedras no se sostuvieran a otras, si no se aguantan por este apoyo mutuo, se desplomarían. La benevolencia nos enseña a no ser altaneros y ásperos, nos enseña que una persona no debe servirse de otra persona, y nos invita a ser afables y serviciales en palabras, hechos y sentimientos.

La tolerancia es un regalo desde los primeros años de la Vida. El mundo sueña con la tolerancia desde que es mundo, quizá porque se trata de una virtud que brilla a la vez por su presencia y por su ausencia. Se ha dicho que la tolerancia es fácil de aplaudir, difícil de practicar, y muy difícil de explicar.

Se debe tolerar algo siempre que, de no hacerlo, se estime que ha de ser peor el remedio que la enfermedad. Se debe permitir un mal cuando se piense que impedirlo provocará un mal mayor o impedirá un bien superior. Ahí entra en juego nuestro discernimiento. Defender una doctrina, una costumbre, un dogma, implica casi siempre no tolerar su incumplimiento. Con este concepto entendemos claramente que la verdad siempre surge desde la individualidad y que las verdades generalistas sólo nos llevan a un camino de confusión.

Hay que ejercer la tolerancia, pero no todo puede tolerarse. Compaginar ambas evidencias es un arduo problema. Es difícil de precisar los límites entre lo tolerable y lo intolerable. De nuevo, y como en casi todos nuestros acontecimientos diarios, debemos beber en la fuente de la sencillez, ella será la encargada de otorgarnos el discernimiento que nos dé la inspiración para el obrar.

## *20. Sencillez.*

Es la virtud por la cual empezamos a comprender el lenguaje oculto de la Vida y nos damos cuenta de que cuanto más complejo es el ego más sofisticadas son las creencias, y cuanto más fuerte es la demanda de experiencias y deseos, más apartada se encuentra la realidad. La sencillez es el camino del abandono.

Muchas personas valoran las formas externas de la sencillez, como son las pocas posesiones, pero esto no es sencillez. Creen que la sencillez es tener sólo un taparrabos y desean poseer los signos externos de la sencillez. Pero eso es un engaño fácil. Aunque en lo externo parezcamos muy sencillos en nuestro interior somos prisioneros. Somos esclavos de innumerables móviles: deseos, apetitos, ideales, etc. Y es preciso ser libres para que surja la sencillez.

No es una persona sencilla la que piensa en recompensas y en temores, la que está cargada de conocimientos y de creencias, la que se identifica y se

entretiene con la música, los ritos, Dios o las mujeres. Tampoco es sencillez la búsqueda de lo esencial y el rechazo de lo que no lo es. Esto significaría un proceso de opción de la mente, y toda opción de la mente se basa en el deseo, y así lo que llamamos esencial es lo que nos brinda satisfacción y placer. La mente por sí sola produce confusión y su elección también lo es. La opción entre lo esencial y lo no esencial no es sencillez, sino un conflicto, y la mente confusa que se encuentra en conflicto nunca puede ser sencilla.

Por eso la persona espiritual no es, en realidad, la que viste una túnica o la que ha hecho votos, sino aquella que es interiormente sencilla, aquella que no está "transformándose" en algo. Una persona espiritual es capaz de una extraordinaria receptividad, porque no tiene barreras, no tiene miedo, no va en pos de nada y es, por lo tanto, capaz de recibir la gracia, de recibir a Dios, a la Verdad o como nos plazca llamarlo. Sólo entonces puede haber felicidad, porque la felicidad no es un fin, sino que es la expresión de la realidad.

La sencillez combina la dulzura y la sabiduría. Es claridad en la mente e intelecto, ya que surge del alma. Las personas sencillas están libres de pensamientos extenuantes, complicados y extraños; su intelecto es agudo y despierto. La sencillez invoca a la intuición, al discernimiento y a la empatía para crear pensamientos espirituales.

Es sorprendente el deseo de alardear ante los demás, de ser alguien. La envidia es odio y la vanidad corrompe. Parece difícil y arduo ser sencillo, ser lo que somos y no presumir, ser lo que somos sin tratar de llegar a ser esto o aquello. Siempre podemos aparentar, ponernos una máscara, pero ser "lo que se es" constituye una cuestión muy compleja, porque siempre estamos cambiando, nunca somos los mismos y cada instante nos revela una nueva faceta, una nueva profundidad. No es posible ser en un instante otra cosa que uno mismo, porque cada instante conlleva su propio cambio. De modo que si somos al menos un poco inteligentes renunciaremos a ser esto o aquello.

Si no somos sencillos no podemos ser sensibles a los árboles, a los pájaros, a las montañas, al viento, a todas las cosas que existen en el mundo que nos rodea. Sin sencillez no podemos ser sensibles al mensaje interno de las cosas. La mayoría de nosotros vive muy superficialmente, en la mente. Allí tratamos de ser reflexivos e inteligentes, lo cual es sinónimo de religiosidad. Allí tratamos de que nuestra mente sea sencilla, mediante la coacción, mediante la disciplina. Pero eso no es sencillez. Cuando forzamos la mente superficial a ser sencilla, la imposición no la torna ágil, flexible, rápida, sino que sólo consigue endurecerla. Ser sencillos en todo el proceso de nuestra consciencia es extremadamente arduo. Porque no debe existir ninguna reserva interior, sino que es preciso que estar plenamente presentes para averiguar, para descubrir nuestro

comportamiento. Y eso significa estar alerta a toda insinuación, a toda sugerencia, darnos cuenta de nuestros temores, de nuestras esperanzas, investigar y liberarnos de todo eso constantemente. Sólo entonces, cuando vivimos espiritualmente, somos realmente sencillos y resolvemos los múltiples problemas que se nos plantean.

Hoy en día la belleza está definida por las industrias de la moda y la estética, propagada por los ricos y los famosos y aceptada por el rebaño. La belleza, sin embargo, no se encuentra sólo en la apariencia. La belleza, en su forma más sencilla, elimina la arrogancia de las ropas caras y del vivir de forma extravagante. Va más allá del rico y del pobre. La sencillez surge al apreciar las pequeñas cosas de la vida que a veces no son visibles ni aparentes para el resto del mundo. Sencillez es apreciar la belleza interna y reconocer el valor de todos los actores, incluso del más pobre o desafortunado. Es considerar que todas las tareas, incluso la más humilde, tienen valor y dignidad.

La sencillez reduce la diferencia entre “lo que tengo” y “lo que me falta”, y eso significa prosperidad para todos los seres humanos, independientemente de donde se encuentren. Cuando de verdad observemos y veamos todas las cosas falsas y los ardides de la mente, cuando observemos eso y lo percibamos muy claramente, entonces sabremos qué es sencillez. La sencillez es la acción que no resulta de una idea, es creatividad, y mientras no haya sencillez somos como polos de atracción para el daño, el sufrimiento y la destrucción.

De la vida espiritual nacen la sensibilidad y la libertad. Cualquier forma de autoridad o coacción, interna o externa, contribuye a la insensibilidad. Ninguna forma de autoridad o de coacción puede conducir a la sencillez, al contrario, cuanto más se reprime, se substituye y se sublima menos sencillez existe, aunque pueda existir cierta apariencia.

Sencillez es la consciencia que dirige una llamada a las personas para que replanteen sus valores y vivan espiritualmente. No se puede buscar ni experimentar, llega como una flor que se abre en el momento justo, cuando se comprende todo el proceso de la existencia y de la propia vida de relación. No se tiene que buscar, surge tan sólo cuando no hay ego, cuando la mente no está atrapada en especulaciones, en conclusiones, en creencias o en imaginaciones. Sólo una persona espiritual puede ver la Verdad, recibir aquello que es inconmensurable, que no puede nombrarse. Eso es sencillez.

## *21. Ecuanimidad.*

La ecuanimidad es una poderosa energía de precisión, cordura, armonía y equilibrio. Es imparcialidad, respuesta proporcionada, medio justo, ánimo estable ante las vicisitudes o adversidades, mente firme e imperturbable ante el elogio o el insulto, la ganancia o la pérdida, lo agradable y lo desagradable.

Una persona espiritual usa su mente como un espejo. No se aferra a nada ni rechaza nada. Recibe, pero no conserva. Un espejo refleja innumerables imágenes, pero se mantiene intacto. Existe una actitud que dirige su atención hacia donde necesita, pero que, al igual que el espejo, no hace perder la propia estabilidad interior. Pero la ecuanimidad es también compasión, pues nunca es frialdad, desinterés o falta de sensibilidad. Es la visión equilibrada y clara que pone las cosas en su lugar y sabe ver, en el fondo de los eventos y fenómenos, la acción de las leyes de la naturaleza. La ecuanimidad surge al asumir conscientemente lo inevitable sin que el ánimo se turbe. Todo fluye, todo se modifica, todo cambia. En realidad, a la larga, nada permanece. La persona ecuánime comprende esta verdad, por eso mantiene el ánimo sosegado aún en las circunstancias más difíciles.

Ecuanimidad es vivir en el presente, libre del pasado y del futuro y sin reaccionar con avidez o aversión. El placer y el sufrimiento se alternan e incluso se producen simultáneamente. La ecuanimidad nace cuando uno no se aferra a lo agradable y no añade sufrimiento a lo desagradable. Las sensaciones surgen y se desvanecen, es su dinámica natural, como es la dinámica de esta Vida pasar.

Se vive ecuánimemente cuando se reconoce, en toda su profundidad, lo que significa dejar que ocurran las cosas. Esto significa vivir en una vasta quietud mental, en una calma radiante que permite estar plenamente presentes en todas las distintas experiencias cambiantes que constituyen el mundo y la Vida. La ecuanimidad es tolerar el misterio de las cosas, no juzgar, sino permitir un equilibrio interior que permite acoger lo que sucede, sea lo que fuere. Esta aceptación constituye la fuente de la propia seguridad y confianza.

Cuando una persona considera cada vez más experiencias como inaceptables para sentirlas o conocerlas, la existencia se le vuelve progresivamente más reducida, más limitada. Cuando se vive abierto para experimentar todo, se puede encontrar en esa aceptación la confianza y la certidumbre que tantas personas buscan a través del rechazo del cambio. Entonces uno aprende a relacionarse plenamente con la Vida, incluyendo a su inseguridad. En vez de hundirnos en las reacciones inconscientes observamos todo lo que nos sucede y obramos de una forma adecuada.

Al ser ecuánime una persona se desplaza desde la pugna por controlar todo lo que sobreviene en la existencia a la sencilla y verdadera vinculación con todo



lo que existe. Tiene una perspectiva totalmente diferente de la Vida pues, por lo general, el ser humano vive en un nivel de rechazo que la debilita profundamente.

La ecuanimidad surge también cuando se ve la ilusión del ego. Si no se comprende el hecho de que el ego ocasiona todo ajeteo, confusión y sufrimiento, no se puede ejercer una verdadera ecuanimidad. Se podrá suprimir la ansiedad y la inquietud pero no se vivirá la imperturbabilidad, el equilibrio y aplomo que se llama ecuanimidad. La consciencia y el conocimiento son la base de la ecuanimidad.

La ecuanimidad nace en por la comprensión, nace cuando se da su verdadero valor a todas las cosas. Ser ignorante es dar falsos valores a los diferentes aspectos que componen la Vida, y supone alejarse de la ecuanimidad y de la espiritualidad.

## *22. Fortaleza.*

La fortaleza es coraje, es la capacidad de reencontrar la fuente de energía inagotable que nos hace posible iniciar o reiniciar una tarea, o levantarnos después de un revés de la Vida, desde el convencimiento de que todo obstáculo es, por su propia naturaleza, salvable y necesario para el aprendizaje, y todo dolor, transitorio.

La fortaleza asegura, en las dificultades, la firmeza y la constancia en la práctica del bien. Es una fuerza interior arraigada en el amor, que actúa en nosotros como un impulso sobrenatural, nos da vigor al alma y nos sostiene la voluntad. Nos hace prontos, activos y perseverante para afrontar dificultades y peligros.

La fortaleza nos robustece el ánimo frente a las dificultades de la Vida. Supone también vulnerabilidad, pues sin vulnerabilidad no se daría ni la posibilidad de fortaleza. Ser fuerte es, en el fondo, estar dispuesto a sacrificarse e, incluso, a morir, pues este es el acto supremo de la fortaleza, aquel en el que encuentra su plenitud. La disposición para el sacrificio es la raíz esencial de la fortaleza. Los seres humanos a los que Dios mantiene la fuerza hasta el final son más bien aquellos que antes preferían escapar que no. En el sacrificio el fuerte triunfa sólo a costa de morir.

La espiritualidad constituye el fundamento necesario de la fortaleza. El momento de la resistencia al mal y su tentación implica una enérgica actividad del alma, un valerosísimo acto de perseverancia en la adhesión al bien. Y sólo de la espiritualidad surge el valiente corazón, surge la energía que da arrestos al cuerpo y al alma para obrar apropiadamente a pesar de lo adversas que sean las circunstancias.

Fortaleza significa también paciencia, pues paciente no es quien huye del mal, sino quien no se deja arrastrar por su presencia a un estado desordenado. Ser paciente significa no dejarnos arrebatados la serenidad ni la clarividencia del alma por las heridas que recibimos mientras hacemos el bien. La fortaleza es la paciencia que nos mantiene en posesión de nuestra alma, es ver el deseo y el ego y dejar que se desvanezcan por la conciencia, el conocimiento y el amor.

La acción justa necesita muchas veces de fortaleza. Toda la vida espiritual tiene su fundamento en la virtud de la prudencia, es decir, en la capacidad de ver objetivamente la realidad de lo que es en nuestra vida, de ver la realidad en las diferentes situaciones concretas de la Vida y obrar adecuadamente.

Este mundo está constituido de tal forma que la justicia, como el bien general, no se realiza por sí sola, sino que es necesario que la persona justa esté dispuesta, en su sacrificio, a llegar hasta la muerte. El mal tiene poder en este mundo, y este hecho pone de relieve la necesidad de la fortaleza que, en realidad, no es otra cosa que la disposición para realizar el bien aun a costa de cualquier sacrificio. Así, la misma fortaleza es un testigo indiscutible de la existencia del mal en el mundo.

La fortaleza verdadera está esencialmente ligada a la realización de la justicia. No se puede ser fuerte sin ser justo. Pero no es una agresiva temeridad que se impone a toda costa, pues la temeridad contraria a la virtud de la fortaleza.

### *23. Sensualidad equilibrada.*

El ser humano que todavía no se encuentra desarrollado está dominado por las sensaciones, y vive saltando constantemente del apego al rechazo. No sabe vivir sin las sensaciones de aferramiento ni de aborrecimiento, y por ello se hace mucho daño y se complica la existencia. Pero existe otra forma de vivir, la posibilidad de vivir una existencia espiritual, en la que se es consciente y se obra adecuadamente, en la que se vive sin apego y se encara el dolor sin aversión. Aquí ya no hay lugar para las reacciones automáticas de la mente, sino que reinan la ecuanimidad y el sosiego.

Permitir el apego al placer que proviene de los sentidos no pertenece al camino espiritual. Hay que disfrutar y celebrar la Vida con alegría, pero jamás hay que permitir que el deseo ciegue y uno se convierta y obre de manera insensible y egoísta. Vivir de manera desapegada y ecuánime es un signo de vida espiritual, pero gozar a pesar del perjuicio que uno se realice a sí mismo, a los demás o a la naturaleza, sin reparar en el coste que puede exigir ese disfrute, no es noble ni espiritual. La avidez sensorial, la sensualidad desmedida, conduce a la persona a un grado mórbido de egocentrismo que no le permite ver, ni mucho menos respetar, las necesidades ajenas. El sensualismo embota la mente y ciega la consciencia, pero la sensualidad consciente, equilibrada y bien encauzada es el signo de una espiritualidad madura.

#### *24. Templanza.*

La templanza significa sobriedad. Es la virtud por la cual empezamos a darnos cuenta de cuáles son nuestras necesidades reales y que van, por tanto, alineadas a nuestro bienestar y desarrollo, y cuáles son imaginarias y producto de los deseos inagotables que nacen de las carencias que produce el ego y son por tanto perjudiciales. Desde la sobriedad se manejan de manera adecuada los recursos, evitando tanto los excesos como las carencias.

La templanza es la virtud que permite dominar racionalmente los apetitos y moderar la atracción hacia los placeres sensibles y el uso de los bienes creados. La disposición natural al gozo puede hacer obrar desordenadamente al ser humano. Existe en él una rebelión de los diferentes egos contra el dominio del propio espíritu, contra el vivir consciente y el obrar adecuado.

La moderación, la medida y la castidad, al mantener y defender el orden en el propio interior, crean los fundamentos necesarios para la realización del bien. Sin la templanza, el instinto de la propia afirmación que hay en el ser humano rebasaría todas las fronteras y anegaría todo cuanto encontrase en su marcha. Se perdería la orientación y el raudal de energías jamás encontraría el mar de la perfección en que deben desembocar. La templanza no es el caudal, sino la madre del río que canaliza sus ímpetus y su velocidad y abre el paso preciso.

La tendencia natural hacia el placer sensible que se observa en la comida, la bebida y el deleite sexual es la forma de manifestación y el reflejo de fuerzas

naturales muy potentes que actúan en la propia conservación. Estas energías vitales representan la actividad de la vida y, cuando se desordenan, se convierten en energías destructoras.

La lujuria, la gula y los deseos desordenados de placer dan lugar a una ceguera del espíritu que incapacita para ver los bienes del espíritu y quita la fuerza de la voluntad. En cambio, la sobriedad nos hace capaces y nos dispone para la vida espiritual. No muere el alma porque le falte algo sino porque algo la envenena.

Nuestra existencia consiste en ser conscientes y en obrar adecuadamente, por eso se dice que cuando alguien vive espiritualmente es fiel a sí misma. La lujuria y la gula destruyen de una forma especial esa fidelidad del ser humano consigo mismo y ese permanecer en el propio ser. Ese abandono del alma, que se entrega desarmada al mundo sensible, paraliza y aniquila más tarde la capacidad de decidir y de obrar adecuadamente. El alma no es entonces capaz de escuchar silenciosa la llamada realidad, ni de reunir serenamente los datos necesarios para adoptar la postura justa en una determinada circunstancia. El ser humano se ha hecho parcial y se insensibiliza para percibir la totalidad de su realidad. Y esto significa el mal uso y corrupción de la prudencia, la ceguera del espíritu y la desaparición de la vida espiritual. Todo buen propósito quedará siempre amenazado por la inconstancia y teñido por los deseos más bajos.

Las realidades llamadas sensibles juegan un papel tan importante como las sutiles en el conjunto de la Vida, pero se les debe dar el valor adecuado. El ser humano lujurioso, goloso y ávido de placeres quiere, pero quiere exclusivamente para sí mismo; siempre se halla distraído por un interés ilusorio, que no es real. La obsesión de gozar, que lo tiene siempre ocupado, le impide acercarse a la realidad serenamente y le priva del auténtico conocimiento. El mirador del alma se vuelve opaco, empolvado por el interés egoísta, que no deja pasar hasta ella el aroma de la Vida. Sólo puede ver y oír quien guarda un silencio consciente, y sólo emite Luz la pureza.

La templanza es castidad, pero buscar el propio interés en la lujuria, el provecho en la gula y en los placeres sensibles, lleva sobre sí la maldición de un egoísmo estéril. La castidad no sólo capacita y predispone para percibir correctamente la realidad, creando así conductas acordes con ella, sino que prepara el alma para la contemplación, esa forma sublime de contacto con la verdad objetiva en que se confunde el conocimiento límpido con la amorosa entrega.

Mediante la vida espiritual, el ser humano entra en comunión con Dios asimila la Verdad, que es el bien supremo, y obra adecuadamente. La esencia de

la persona espiritual y virtuosa consiste en vivir abierto a la verdad real de las cosas, vivir la verdad que se ha incorporado al propio ser y obrar adecuadamente. Sólo quien sea capaz de ver esto y de realizarlo en su propia vida será también capaz de entender hasta qué profundidades llega la destrucción que en sí mismo desencadena un corazón impuro.

No sólo la acción consumada constituye una equivocación, sino también la complacencia voluntaria en la representación mental del placer que acompaña a esa acción, pues no es posible imaginar ese placer sin la aceptación de la realización material. Así, todo lo que procede de la complacencia voluntaria es una equivocación y una falta.

La lujuria destruye el verdadero gozo de lo que es sensiblemente bello, pues la persona, al percibir la belleza sensible propia de cada cosa, tiende siempre a reducirlo al deleite sexual. Sólo percibe la belleza del mundo y la disfruta quien lo contempla con mirada limpia. La alegría del corazón es el agradable fruto de la muerte del ego. Cuando esa alegría está presente se puede estar seguro de que la simpleza de seguir una doctrina o unos ideales, o la estirada vanidad de quien sólo se mira a sí mismo, se hallan lejos. La alegría del corazón es una señal inequívoca de la verdadera templanza que sabe, sin egoísmos, conservar y defender el verdadero valor de la persona.

La templanza es el origen y la condición de toda verdadera valentía. En cambio, el infantilismo de un alma desordenada no sólo acaba con la belleza, sino que crea seres pusilánimes. Cuando el ser humano pierde esa moderación de carácter integral, disipa su esencia y su energía y se hace inservible para plantar cara a la fuerza del mal, que causa estragos por el mundo

Todas las formas de egoísmo van acompañadas de la frustración y de la desesperación de no lograr lo que tan ardientemente se busca, el apaciguamiento y la satisfacción del ego. Toda búsqueda desordenada del propio ego tiene que ser forzosamente un fracaso, aunque es posible que la perversión ofrezca en recompensa el aturdimiento y la fuga constante de sí mismo.

La destemplanza es una espantosa carga y una insoportable servidumbre. Por el contrario, la moderación libera, purifica y produce limpieza interior. Una pureza total significa relacionarse con las cosas y personas de una forma desprendida, serena y transparente, significa una tesitura del alma tan compleja y tan sencilla como el aire al amanecer el día y, en el fondo, significa responder apropiadamente a los embates del propio ego. Es algo así como la desnudez en que se queda el alma cuando la ha sacudido un dolor tremendo, llevándola de un bandazo a las orillas de la nada o a rozar la muerte -el dolor, la tragedia produce

purificación y el sufrimiento revela que existe apego. El estado de serenidad es algo que acompaña siempre a la pureza.

Llega un momento en que la virtud de la templanza, que conserva y defiende el orden interior, se hace visiblemente bella y con ello embellece al ser humano. La verdadera belleza es la que se irradia al hacer propio lo verdadero y lo bueno, no la belleza facial o sensitiva de una agradable presencia. La templanza, como orden de la esencia del ser humano, no puede ocultarse, como no se oculta el alma, ni nada de lo que es la vida interior.

### *25. Autodisciplina madura.*

La disciplina es asiduidad en una práctica o método. Sin ella pocas cosas de valor se alcanzan, pero tiene que nacer de una reflexión adecuada y se debe comprender su necesidad. La persona espiritual tiene la capacidad de asumir determinadas disciplinas sin mórbidos sentimientos del deber, sin experimentarla como una penosa carga ni proponiéndola compulsiva o coercitivamente.

Hay que huir de la disciplina extremada, pues debilita, obsesiona y no lleva a ninguna parte. Pero andar el camino espiritual no se realiza fortuita o gratuitamente. Requiere esfuerzo consciente y disciplina bien equilibrada.

### *26. Autoindulgencia bien medida.*

Existen dos extremos que la persona espiritual evita. Uno es el de la autoexigencia desmesurada y el otro el de la inmadura autocomplacencia. La autoexigencia narcisista es resultado de un ego exacerbado y de una perspectiva incorrecta de la verdad y, a la vez, la autocomplacencia se vuelve resignación, desidia y permisividad mórbida del propio comportamiento o actitud. Ninguno de los dos extremos pertenece al camino espiritual, sino que son actitudes de alienación ignorante.

La indulgencia es una actitud de comprensión, es la capacidad de estar lejos de recriminar y de culpar a las demás personas o mostrar conductas inclementes. Es necesario aprender a ser indulgentes con uno mismo; no inmaduramente autocomplaciente, pero sí indulgente. Todos nosotros somos seres humanos, y precisamente por esto todos cometemos errores, equivocaciones y faltas. No somos máquinas, ni hemos sido diseñados para ser perfectos, de hecho somos

criaturas en evolución. Por eso, uno debe aceptarse a sí mismo conscientemente, debe aceptar lo que es, y desde donde se encuentra poner los medios para obrar adecuadamente.

### *27. Satisfacción.*

El ser humano tiende a consumir su tiempo en muchas actividades que son, a menudo, insustanciales, en lugar de emplear su vida en ser conscientes y en obrar adecuadamente. Así, la vida se le va gastando y el cuerpo desgastando sin avanzar en la senda espiritual. Se pueden encontrar muchas personas de edad que han obtenido numerosos logros en su vida exterior, pero que no han dado los pasos que debían dar en el sendero espiritual. En estos casos no viven el sosiego ni la satisfacción en su espíritu. Siguen permitiendo en ellos el drama de la avidez, el odio, el mal humor, el sentimiento de dolorosa soledad y la ofuscación. La Vida les ofreció la preciosa oportunidad que no aprovecharon.

Vivir una vida espiritual es el único medio por el que el ser humano puede experimentar una vivencia enriquecedora y reveladora de la propia existencia y la verdadera satisfacción.

### *28. Humildad.*

Es la virtud por la cual se puede alcanzar el anonimato a partir de un proceso de dilución en la Vida e identificación con la totalidad. Se acompaña habitualmente con el servicio y se identifica con la ausencia de importancia personal. La humildad surge cuando se le sustrae al ego su protagonismo.

Es una bella cualidad, muy poco extendida en una sociedad que se orienta hacia la apariencia, lo superfluo, la vanidad y el “escaparatismo”. La humildad es modestia, sencillez, y muestra al ser humano sin afectación, apacible, libre de la soberbia y del egocentrismo. Surge del conocimiento de los propios defectos y del límite de las propias fuerzas, y no permite exagerar el mérito propio ni ensalzarse sobre los demás. No consiente despreciar a nadie e inclina a escuchar el consejo y el ejemplo de todos, incluso de los inferiores.

La humildad no tiene nada que ver con el andar en busca de aplausos, ni con saborear el humo de la lisonja. Ninguna persona que en verdad sea humilde piensa en términos de acercarse a la perfección ni en las ventajas que unas personas puedan llevar sobre otras en el andar del camino espiritual.

### *29. Sosiego.*

El sosiego es un estado del ser humano que se transmite a toda su vida y a los que trata. Sólo de la calma brota la sabia reflexión, el pensamiento, las palabras y el proceder sosegados. De él nace la visión clara, imparcial y cabal, además de una reconfortante y beneficiosa sensación de calma profunda y paz interior. Si no hay calma, tanto la cognición como la percepción y el entendimiento operan de forma incorrecta y falsean la información recibida.

El sosiego está en uno mismo, pues en toda persona hay un espacio de quietud. Cuando el bullicio del pensamiento y de las emociones cesa, la quietud se manifiesta, como lo hace el sol cuando las nubes se retiran. El sol nunca se fue, siempre estuvo. El sosiego se manifiesta cuando se vive espiritualmente, cuando se disipan las grises nubes del apego, del odio, la ofuscación, los recuerdos negativos, la imaginación neurótica, las emociones insanas y los estados mentales perniciosos.

### *30. Recogimiento.*

Recogimiento es vivir en uno mismo. El ser humano se mueve entre dos realidades, la exterior y la interior. La exterior se caracteriza por situaciones, circunstancias, acontecimientos y actos, y la interior por estados mentales y emociones, hábitos psíquicos y sentimientos. Ambas realidades se interpenetran y es necesario ser consciente y obrar adecuadamente en ambos planos y fluir en armonía entre ellos. Pero, por lo general, se vive proyectado hacia el exterior, y esto supone un progresivo alejamiento de la realidad que enajena y dispersa inútilmente las mejores energías, y esto ocurre en perjuicio de la salud psicofísica y de la vida espiritual.

En parar, detener el cuerpo y suspender el parloteo mental, no sólo hay un gran secreto sino un gran poder. La energía interior hay que recogerla y custodiarla, y no estar inútilmente diseminándola. Cuando la mente se vuelve hacia el interior se vivencia el “sí mismo”. Es necesario vivir en el “sí mismo”, recoger la mente en el corazón para poder vivir espiritualmente.

### *31. Intrepidez.*

Intrépido es quien no necesita aferrarse a puntos de vista ni a opiniones, quien mantiene su mente abierta y su conducta tolerante ejerce el respeto hacia toda criatura sensible. Esta persona vive consciente y en armonía, obra apropiadamente, no se recrea contemplando los errores o desgracias propias o



ajenas y sabe compartir con generosidad sus bienes. Trabaja para superar la ofuscación y comprender y transformar los estados perniciosos de su mente, habla con cordura y, en la mayoría de los casos, con amabilidad. Es firme, pero no arrogante; es manso, pero no pusilánime. Confía en la moral, pero no en la ética convencional. Se hace responsable de sus actos y asume las consecuencias de los mismos. Valora el sosiego y la paz interior. Hay que ser muy intrépido para vivir, en un mundo como este, atento y lúcido; para, en una sociedad orientada hacia la codicia, mantenerse desapegado.

No es intrépido el hostil, el agresivo, el que intenta imponerse por la fuerza, el que con su odio crea toda suerte de enemigos, el que manipula, explota y somete. No es intrépido el que acepta riesgos inútiles o, menospreciando su vida, se la juega o necesita de sensaciones tan “fuertes” que se pone en peligro o pone en peligro a los demás. No, éste únicamente es mezquino, cobarde y brutal. Dejarse conducir por inclinaciones de hostilidad o destrucción es fácil, no requiere ninguna intrepidez. Ser consciente y obrar adecuadamente, reorientar las energías vitales hacia lo constructivo, eso es verdadera intrepidez.

No es intrepidez no tener miedo, sino saber afrontarlo y tratarlo si llega el caso. Normalmente, el que nunca tiene miedo no es un intrépido, sino un inconsciente. El miedo surge ante una amenaza y es una respuesta defensiva que ayuda a sobrevivir. La intrepidez se alimenta con determinación y motivación, pero la persona espiritual no tiene la falsa expectativa de que puede llegar a no tener miedo de nada, sino la visión clara de que en el miedo cabe la intrepidez y que incluso el miedo, bien tratado, nos hace más intrépidos, sagaces y diestros. La intrepidez surge cuando se vive espiritualmente, pues innumerables temores y condicionamientos del ego se deben ir superando.

### *32. Libertad interior.*

A medida que una persona se conoce a sí misma conoce más profundamente la realidad en la que se encuentra inmersa, le sobreviene mayor independencia interior, seguridad e integración. Entonces desaparecen muchos apegos y muchas aversiones, preocupaciones morbosas y escapismos, sentimientos de culpa y la inclinación a enmascarar la propia responsabilidad culpando a otros.

La libertad interior no está en ninguna parte que no sea en uno mismo, y por ello pasa necesariamente por el conocimiento propio. Tiene un carácter integral, significa un desarrollo es completo y no parcial, por que alcanza al cuerpo, a la mente, a las emociones, a las energías y al comportamiento. Requiere necesariamente el apoyo de la motivación, del esfuerzo, de la atención

consciente y de la ecuanimidad. Es moral y necesita del entendimiento correcto y de la sabiduría.

La libertad interior es una bella virtud que florece de la vida espiritual. Se despliegan juntas, en un proceso gradual, mediante el cual se va liberando el ser humano de sus oscurecimientos y ataduras.

### *33. Consciencia de uno mismo.*

La consciencia es la capacidad que nos permite conectar con el aquí y el ahora, hacia fuera y hacia uno mismo. Es conectar más allá de las fantasías que nos trasladan al pasado o al futuro y están condicionadas por toda suerte de deseos, aversiones y miedos. La consciencia se desarrolla practicándola, siendo conscientes, y cuando vive atentamente, el ser humano aprende a estar más alerta de sí y a vivir de manera más reflexiva, disolviendo las identificaciones, recuperando el propio centro de consciencia clara y ecuánime y obrando entonces adecuadamente.

Es rara la persona que vive espiritualmente. La mayoría de los seres humanos entienden de manera incorrecta la Vida y sufren desintegración anímica e inmadurez emocional. Esto desencadena tendencias neuróticas y diversos síntomas desagradables de inseguridad, prepotencia, ansiedad, depresión y muchos otros.

Esta inmadurez se debe a muchas causas, tanto externas –el entorno, el ambiente familiar, la educación, etc.- como internas –represión, conflictos psíquicos, inhibiciones o traumas. El estado de consciencia que se encuentra medio desarrollada da como resultado ambivalencias que confunden o afligen: angustia, desorden interior, inclinaciones compulsivas y tendencias irreflexivas de todo tipo. En este estado de consciencia crepuscular, la persona se deja dominar y resulta muy afectada por situaciones externas e internas. Al ser afectada de una manera desmedida las reacciones también son desorbitadas y, muchas veces, neurasténicas. En este estado es dominada por aquello que piensa, siente o vive, sin consciencia clara, sin presencia de sí misma, sin ecuanimidad ni visión cabal. La persona se identifica de tal modo con sus estados internos o las situaciones externas que pierde parte de su juicio y se ve alterada por reacciones y aflicciones, que le embotan y le hacen pasar por los estados mentales y emocionales más dispares e inestables. En esa situación es bien difícil obrar adecuadamente.

### *34. Encuentro con uno mismo.*

Para vivir espiritualmente, para ver las cosas como son, dentro y fuera de uno mismo, y obrar adecuadamente, se requieren el coraje y la madurez de autoconocerse. Y este autoconocimiento es encuentro con uno mismo. Con intrepidez, energía y ecuanimidad el ser humano tiene que explorar su interioridad y ver cara a cara sus mentiras y autoengaños, sus celos y temores, sus apegos y aversiones. Cuando una persona ve y toma consciencia de su realidad procede con madurez y responsabilidad.

Muchas personas llenan sus vidas con toda clase de actividades, y muchas son las que se sirven de esas actividades para huir de sí mismas. La hiperactividad es un escape muy frecuente en nuestra sociedad. Entonces se entrega uno tanto a la actividad que así no hay lugar para entregarse al conocimiento de sí mismo. Es un ardid que también sirve para enmascarar problemas internos y externos, para no mirar en uno mismo y no enfrentar circunstancias vitales de otro orden. Pero aquello de lo que se huye no desaparece ni se debilita, sino que, por el contrario, se fortalece.

La propia energía debería encauzarse sabia y consistentemente hacia el encuentro con uno mismo. Sólo así se pueden resolver situaciones internas y externas que nadie puede resolver por nosotros. Al irnos encontrando, nos iremos conociendo, y mediante el autoconocimiento comenzaremos a obrar apropiadamente. Si nos ocultamos nuestra propia esencia nos habremos convertido en nuestro peor enemigo y habremos desaprovechado la oportunidad de esta vida para ser conscientes y obrar adecuadamente.

### 35. *Ánimo.*

El ánimo es aliento, vitalidad, alma y energía, y es esencial en la vida espiritual de una persona. Cuando una persona está animada se halla con la energía viva y, al contrario, cuando está desanimada se encuentra sin alma o energía. Entonces está desvitalizado, se siente mal, experimenta pereza, indolencia, desmayo y desaliento, le falta motivación y nada despierta su interés. Uno de los síntomas más evidentes de la depresión es la falta de energía, como es signo de madurez psíquica una consistente vitalidad y un ánimo más equilibrado y estable.

Hay que cuidar la vitalidad como un don muy precioso. Cuando se perturba el tono vital en exceso sobrevienen trastornos psíquicos y afectivos, como la depresión o, incluso, físicos. Se pierde mucha energía mediante los apegos y los aborrecimientos, las expectativas irrealizables, las preocupaciones y los enfados, las fricciones y las inútiles autoexigencias. La paciencia y la ecuanimidad, así como el contento, la benevolencia y la compasión, permiten vivenciar la vitalidad.

La acción consciente y la atención en la vida cotidiana proporcionan ánimo, porque la consciencia es energía, intensidad y vitalidad. Es necesario saber alimentarse vitalmente de los acontecimientos ordinarios y las pequeñas pero hermosas cosas de la vida cotidiana. Lo que a unos debilita a otros fortalece, por eso depende mucho de uno mismo el aprender a fluir en armonía con la Vida y vivir espiritualmente.

### *36. Sabiduría de la inseguridad.*

Nada es permanente y todo está marcado por el inevitable signo de la inestabilidad. Cuando el ser humano percibe clara y profundamente esta realidad, puede ver la manera en cómo acaban todas las cosas y se libera de engaños e ilusiones. Descubre que todo se encuentra en continuo movimiento y que la idea de seguridad total es simplemente una idea.

Se desarrolla entonces una sabiduría muy especial, la de la inseguridad, que no nos paraliza o apesadumbra, sino que al contrario nos hace más abiertos, fluidos, desasidos, naturales y vitales. Superamos con ella esa demanda excesiva e irracional de seguridad y, sin asumir riesgos innecesarios, nos deslizamos por el imprevisible río de la Vida con la sabiduría de la inseguridad, sin autodefensas que de nada nos defienden, sin parapetos que lo único que hacen es limitar los propios movimientos. Con este conocimiento se fortalece el sentimiento de la grandeza del momento presente y se entiende que uno debe conocerse a sí mismo y que no hay nada más seguro que la vida espiritual y la virtud que uno permita dentro de sí, pues ésta le permitirá afrontar adecuadamente las vicisitudes de la Vida. Y es entonces, sorprendentemente, cuando uno está y se siente más equilibrado, firme y seguro.

### *37. Sentido de la responsabilidad.*

Las consecuencias de nuestros actos nos siguen como la propia sombra. Nadie es responsable de los pensamientos que de modo mecánico anegan el espacio mental y que muchas veces no son laudables o encomiables. Pero uno sí que es responsable de permitirlos inconscientemente en su propia mente, como lo es de sus palabras y de sus actos, por acción u omisión y, lo queramos o no, hemos de atenernos a sus consecuencias. Es signo de equilibrio mental y emocional asumir la responsabilidad de los propios pensamientos, sentimientos y actos y, cuando uno los considere impropios, tratar de poner los medios, actitudes y conductas apropiados para rectificar.

En tanto el ser humano no madura y no va completando su proceso de evolución, el yo infantil se perpetúa en él, con sus pueriles tendencias a desplazar la responsabilidad a los otros y negarse a asumir la propia. Entonces la persona puede incurrir en el extremo de una absoluta irresponsabilidad como en el del deber compulsivo. Ambas actitudes son inarmónicas, porque la irresponsabilidad conduce a la negligencia, a la tendencia a culpabilizar a los otros, a la desidia y a la inercia neurótica, pero el sentimiento de deber exacerbado es contrario a la vida espiritual y sofoca las genuinas tendencias e inclinaciones. Entonces el ser humano no actúa porque quiere o porque hace lo que cree oportuno, sino condicionado por esas fuerzas inconscientes que le impelen y le imponen, a veces a su pesar, generándole sentimientos de culpa o malestar o incluso de desprecio de sí mismo si el deber no se cumple.

El antídoto contra esos dos extremos es la consciente aceptación de la responsabilidad, aceptar las consecuencias de los actos sabiendo, con humildad constructiva, rectificar cuando sea apropiado. Si uno recurre a autodefensas narcisistas, a engaños, ocultamientos y pretextos falsos, no deja por ello de ser responsable de sus actos pero, al no querer asumir esa responsabilidad, pierde la preciosa oportunidad de evolucionar y madurar. Por mucho que uno cierre los ojos, la luna sigue reflejándose en las aguas del lago. En la senda del camino espiritual hay que tener los ojos muy abiertos. Puede ser que veamos muchas cosas de nosotros mismos que no sean apropiadas, pero esta es la forma de ir madurando y obrando progresivamente de forma cada vez más adecuada.

### *38. Capacidad de rectificación.*

Las personas acostumbramos a cometer muchas equivocaciones a lo largo de nuestra vida. Lo importante es darse cuenta de ellas para evitarlas y reparar los daños hechos por los errores cometidos. La Vida se compone de una suma de errores y de crisis, pero tanto de unos como de otros se puede aprender. Es una gran lección rectificar cuando es necesario. Es signo de madurez y de nobleza rectificar, corregir y reparar cuando sea oportuno, reconociendo que somos humanos y cometemos errores, pero que esos mismos errores, asumidos con madurez, nos ayudarán a obrar apropiadamente, a obtener lo mejor de nosotros mismos y poderlo compartir con los demás.

Muchas veces, el sentimiento de culpa no es más que un pretexto para no asumir las propias responsabilidades. A menudo, el arrepentimiento es una simple escaramuza o ardid del ego para no verse uno tal como es, y encontrar así un modo falso de restablecer la propia imagen idealizada o de aliviar la propia pesadumbre por haber procedido incorrectamente. Pero cuando una persona se arrepiente de esa manera no cambia verdaderamente de actitud, y si la Vida le da

la oportunidad de reparar, tampoco lo hace, y vuelve entonces a los subterfugios, a hundirse neuróticamente en sus arrepentimientos.

El verdadero arrepentimiento es el que nace de un acto de consciencia que hace asumir los propios actos y consecuencias. Con él se aprecia hasta qué punto el propio comportamiento no fue el correcto, y se ve con claridad que se debe cambiar la propia actitud y proceder. Sintiendo el verdadero arrepentimiento se corregirá la conducta, se rectificará, se evitará cometer otros errores y, si se cree oportuno y hay ocasión para ello, se repararan los daños.

### *39. Armonía.*

La armonía es contento, satisfacción anímica, sosiego espiritual y visión equilibrada. Es un bálsamo para la vida y la relación, fortalece la amistad, la avenencia entre todas las criaturas, el buen entendimiento y la concordia pero, además, es una profundísima e inefable vivencia de integración y de Unidad. Es un espacio de quietud entre la exaltación y el abatimiento, la euforia y la depresión, es la bisagra de conciliación entre los pares de opuestos, las dualidades existenciales y las fuerzas complementarias del Universo. Es la consonancia perfecta y el orden.

La armonía se expresa en el cuerpo y en la mente cuando en el ser humano se encuentran en consonancia los procesos físicos, mentales y energéticos. La armonía psíquica representa el equilibrio de las fuerzas psíquicas, más allá de las contradicciones, ambivalencias, tendencias neuróticas, conflictos internos y fragmentación psíquica.

Para hacer posible esta armonía, el ser humano deberá llevar a cabo un profundo trabajo espiritual, pues únicamente la persona que vive espiritualmente tiende hacia la armonía, tanto en el exterior como en su propio universo interior.

### *40. Aceptación de los sentimientos.*

Del trabajo espiritual surge el conocimiento y la aceptación de los propios sentimientos. La espiritualidad se fundamenta en enfrentarse a los acontecimientos como van viniendo, sin querer disfrazarlos ni ocultarlos con banales interpretaciones intelectivas. También se basa en aceptar lúcida y conscientemente los pensamientos, los sentimientos y las emociones que broten en uno mismo, sin negarlos o enmascararlos, sino viéndolos como son y tratando de potenciar los constructivos y de ir transformando o disipando los nocivos mediante su conocimiento. La enfermedad no se desvanece porque una persona

no quiera verla y genere una red de autoengaños y racionalizaciones a propósito de ella, sino viéndola, asumiéndola y poniendo todos los medios a su alcance para poder superarla.

Demasiadas veces, para no querer asumir la Verdad ni los propios deseos, inclinaciones, conductas, sentimientos o emociones, el ser humano recurre a argumentaciones insustanciales con los que intenta engañarse a sí mismo y a los demás, y cae en discursos y racionalizaciones patológicas que tratan de enmascarar, justificar u ocultar lo que verdaderamente hay en él. Pero todo aquello que no quiere verse se fortalece, y lo que se trata de ocultar se hace más evidente. Este tipo de componendas se vuelven contra la persona, la frustran en su proceso de maduración y alimentan sus tendencias neuróticas. Los enredos intelectualistas, eruditos y perversos no solucionan el núcleo del caos, sino que lo intensifican. Así no hay trabajo espiritual posible ni se resuelven las contradicciones ni los conflictos internos, que seguirán desgarrando, y cada vez en mayor grado, a la persona y a la comunidad. Sólo la persona espiritual ve, acepta sus propios sentimientos y, si es necesario, los transforma mediante la consciencia, el amor y el conocimiento.

#### *41. Seguridad en uno mismo.*

La seguridad en uno mismo es una vivencia o sentimiento que viene desde el propio interior. Nos ayuda a sentirnos bien y a tener confianza en los propios potenciales internos y en las posibilidades de una acción adecuada. Nace del sentimiento interno de Unidad, de una equilibrada autovaloración y del entendimiento de que todo ser humano es rico en posibilidades, aunque muchas veces pueda errar y fracasar –y aprender así de los errores y fracasos, rectificando por un lado y sobreponiéndose por otro. La seguridad es también humildad y aceptación de uno mismo, con sus capacidades y limitaciones como ser humano.

La vanidad, el despotismo, la soberbia, el temperamento adusto y la arrogancia son signos claros de personas inseguras que tienen que parapetarse en estas actitudes para defender su personalidad. La persona que realmente es y se siente segura suele ser cordial, abierta, afectiva, distendida; no requiere de autodefensas narcisistas ni atrincheramientos psíquicos de ningún orden. Cuando hay seguridad en uno mismo hay mayor disponibilidad para reponerse ante las adversidades y menos posibilidades de pesadumbre o abatimiento ante contrariedades o vicisitudes, porque uno dispone la fuerza y la luz en su interior. La seguridad en uno mismo es confianza en esa fuerza interior y sí mismo para vivir espiritualmente.

#### *42. Interdependencia.*

La relación espiritual se basa en una madura y equilibrada interdependencia. La interdependencia es mutua ayuda, armonía de actitudes y comportamientos, sinceridad y anhelo de compartir. La persona interdependiente se valora a sí misma y valora a los demás en su justo valor. Aprecia a los demás, les comprende profundamente en su alegría y en su dolor y se presta generosamente a colaborar con ellos, pues cuida de sí misma y cuida de los demás.

Nadie puede ser totalmente independiente, pero tampoco uno debe volverse dependiente y perder la conexión con su propio ser, buscando en los demás luz prestada. Así como uno siente, se relaciona. Cuando una persona no ha madurado lo suficiente y se encuentra condicionada por la ignorancia, por carencias emocionales y fisuras afectivas, tienden a surgir relaciones neuróticas que tienden al afán de dominio, la hostilidad, la dependencia o a la docilidad morbosa, la simbiosis u otros modos de relación no lo bastante maduros y equilibrados. A menudo, aunque las personas que configuran esas relaciones no sean conscientes de ellos, juegan enrarecidas funciones psicológicas que no invitan precisamente al crecimiento interior ni a la libertad psíquica. La espiritualidad crea una sana interdependencia en la que afloran los lazos afectivos más verdaderos y sanos.

#### *43. Aceptación de las personas como son.*

La espiritualidad es aceptación de uno mismo y de los demás, no deja lugar a intolerancias sobre uno mismo o los otros y evita incurrir en conductas tanto idolátricas como de menosprecio o prepotencia.

Casi todos los seres humanos arrastramos algún tipo de carencia emocional o afectiva. Como es muy difícil que una persona haya crecido en un ambiente plenamente armónico, todos, en una edad temprana, nos hemos sentido desvalidos, desamparados o hemos sentido no haber recibido todo el cariño que necesitábamos. Raro es el adolescente que ya no tiene heridas psíquicas, frustraciones, traumas o inhibiciones. Así, en la psiquis, hay muchos “huecos” o carencias, en unas personas más que en otras. Cuando se llega a la edad adulta, esas carencias pueden permanecer muy activas y dar lugar a un afán compulsivo de ser considerado, querido, atendido, aprobado y afirmado o a una gran inestabilidad emocional o inseguridad afectiva, incluso con desprecio de uno mismo, que compensará con actitudes de arrogancia, despotismo o vanidad. Otras personas, no asumiendo su propia responsabilidad existencial, necesitarán



someterse a los dictados del líder o agregarse a grupos, pues al no encontrar la propia luz, la piden, o incluso la mendigan, en otros.

Esas carencias emocionales y afectivas pueden conducir a la persona a alimentar toda clase de expectativas sobre los demás, que producirán gran decepción y amargura, incluso resentimiento, cuando no sean cumplimentadas. En lugar de ver y de asumir a los demás como son y reconocerlos en su naturaleza real, muchas personas necesitan, para compensar sus carencias e incapaces de establecerse en su “centro”, crear ídolos y poner su “centro” en el “centro” de la persona idolatrada. Quien tiene esta necesidad de compensarse no ve a los otros como son, sino como quiere o teme que sean.

#### *44. Saber relativizar.*

El sentido de la relativización nace cuando se tiene consciencia de que, en última instancia, todo se experimenta en el escenario de la mente que, simplemente, responde a los estímulos que recibe. La mente, dependiendo de la actitud de su poseedor, acentúa o atenúa, amplifica o mitiga su propia respuesta. Lo que tanto afecta a unas personas puede dejar a otras indiferentes. Ante el mismo acontecimiento, una mente lo dramatiza y otra lo relativiza.

Quien sabe relativizar es consciente de que todo lo que existe es mutable, conoce la verdad de que todo es transitorio. Es más fácil relativizar cuando uno no se deja identificar totalmente con las circunstancias y logra situarse a cierta distancia de las mismas. De esta forma se mantiene también el juicio más certero y la consciencia más clara e imperturbada. Muchas veces, debido a nuestra limitación de perspectiva, no somos capaces de darnos cuenta en el momento que lo que puede parecer una bendición tal vez se vuelva después una maldición, y al contrario.

El conocimiento reporta un saludable y equilibrado sentido de la relativización. Así, las situaciones no perturban tanto el estado de ánimo y la mente puede recuperar antes su punto de quietud y equilibrio. También las respuestas psíquicas son más conscientes y maduras, y desaparece la reacción desmesurada de la mente y los actos. Es signo de vida espiritual saber relativizar, lo que no quiere decir, en absoluto, minimizar una situación importante o grave, sino saberla encarar con un ánimo estable y con el entendimiento claro y penetrativo.

#### *45. Alegría.*

Se trata de la capacidad de percibir la Vida desde la perspectiva del privilegio y la celebración. Esta virtud posee una de las más fuertes capacidades de transformación, tanto propia como del entorno, y es el vehículo indispensable donde se manifiesta la inocencia. Es una herramienta utilísima frente a la importancia personal. Una de sus referencias es el sentido del humor.

La alegría es un sentimiento de satisfacción, de contento, alborozo o dicha. Es una sensación vital y revitalizadora que integra, anima, conforta y, además, resulta contagiosa. Se puede sentir alegría cuando se viven situaciones favorables, acontecimientos favorables y se experimentan sensaciones placenteras. Pero este tipo de contento está sometido a las situaciones externas, porque nace como reacción a las mismas, y como en el exterior todo es circunstancial, las situaciones mismas la promueven o la eclipsan.

Pero existe otro tipo muy diferente de alegría que no depende de las situaciones que se viven, sino que surge de lo más profundo del ser humano cuando éste vive espiritualmente y se siente integrado, bien establecido en su propio ser, libre de emociones y sentimientos negativos. Esta alegría es gozo y la acompañan el sosiego y la satisfacción que provocan el vivir sereno y completo en sí mismo. No es una alegría eufórica o exaltada, sino por el contrario serena y muy reconfortante, pues nace de la madurez interior, de la consciencia y del entendimiento claro, de las obras adecuadas con respecto a uno mismo y a los demás. De la vida espiritual nace un sentido de quietud y de Unidad interior que nos hace ver las cosas en su justa medida, valorar en su justo valor lo que se tiene, apreciar lo que es inevitable y nos hace considerar la propia capacidad de adecuación y de saber fluir con los acontecimientos. Entonces, al superar los conflictos internos y externos y resolver las complicaciones, la alegría surge.

#### *46. Alegría por el éxito de otras personas.*

Consiste en alegrarnos por el éxito, el bienestar o el gozo de nuestros semejantes. La persona espiritual, cuando se siente dichosa por la dicha de los otros, es doblemente dichosa. Del mismo modo que cuando amamos a una persona nos sentimos muy contentos de su bien, así se siente la persona espiritual del bien y la dicha de los otros. Con la alegría compartida uno se siente pleno y satisfecho por la fortuna ajena. Ésta es pariente de la benevolencia, la generosidad y el desapego.

Es una cualidad singular y bella sentirse verdaderamente felices cuando otras personas lo son. Si alguien se regocija de nuestra felicidad, nos sentimos llenos de respeto y de gratitud por su apreciación. Cuando nos deleitamos en la felicidad de otra persona, cuando verdaderamente nos alegramos de su

prosperidad, de su éxito o buena fortuna estamos manifestando la alegría compartida.

La alegría por el éxito ajeno tiene como contrario la envidia, y también el amaneramiento o la hipocresía, el decir una cosa y pensar y sentir otra. Es un antídoto seguro contra la depresión. Cualquiera que padezca de depresión padece de falta de alegría por los otros, sufre una falta de alegría empática. No siempre se pueden tener ocasiones alegres, pensamientos alegres en la propia vida, pero si nos alegramos por el bien de otros, con seguridad encontraremos siempre motivos para ser felices.

La fuerza de que aporta este tipo de felicidad libera realmente. A diferencia de un estado de simple excitación o atolondramiento, la cualidad de la alegría compartida pone en tela de juicio los arraigados supuestos acerca de la soledad, la pérdida y la felicidad, y muestra otra posibilidad. Este júbilo anula muchas de las características de la mente que traban al ser humano.

Buena parte del sufrimiento procede del efecto constrictivo que producen los sentimientos negativos hacia una o varias personas. Con ellos uno se limita a sí mismo y limita a los demás. Juzgamos a alguien, lo comparamos con nosotros mismos, lo rebajamos, lo envidiamos y nosotros mismos sufrimos las consecuencias sofocantes de esas limitaciones. Como son tantos los estados mentales que nos constriñen, la alegría altruista es muy difícil que surja, pero es tan potente esta cualidad que puede derrotar a la aversión y al apego que nos traban. Si cuando surgen los estados mentales en donde es posible que nos quedemos atrapados los vemos, empezamos a entender el modo en que la alegría compartida y altruista nos puede liberar.

#### *47. Motivación.*

La motivación es una fuerza muy poderosa que pone en marcha recursos anímicos que nos son insospechados y desconocidos. Es una energía intensa que nos moviliza en la dirección espiritual, nos revitaliza, activa la voluntad y desencadena el esfuerzo necesario. Con motivación puede realizarse casi cualquier trabajo, porque cuando hay motivación incluso el esfuerzo parece menor o se convierte en gratificante.

La motivación previene contra la languidez y la pereza, nos sacude y nos saca del embotamiento, del letargo y de la desgana. Los objetos de la motivación son innumerables, pero la fuerza de la motivación es una. Si hay motivación el ánimo no decae o, por lo menos, en los momentos de desaliento, la motivación

permitirá recuperarnos enseguida. Pero la motivación tiene que estar, en lo posible, libre de apego, compulsión y codicia.

La capacidad de motivarse a uno mismo es una virtud. Los pensamientos y los sentimientos favorecen u obstaculizan la capacidad de obrar. Por eso, a medida en que nos sintamos entusiasmados y felices con lo que hacemos, con más facilidad conseguiremos nuestro objetivo. Es muy importante la capacidad para controlar los impulsos inconscientes, y poder demorar la gratificación que creemos que nos corresponde por haber efectuado determinado servicio con miras de cumplir un objetivo. Este servicio puede ser cualquier cosa, desde resolver un problema de matemáticas hasta construir un edificio. Moderar los propios impulsos significa autorregularse emocionalmente y, en este caso, la demora de gratificación nos permite regular nuestro estado de ánimo, facilitando el obrar y motivándonos a persistir con nuestro intento, a pesar de los contratiempos. Entonces encontramos nuevas formas de entrar en ese estado de “flujo” que nos permite seguir obrando adecuadamente.

#### *48. Paciencia.*

Es la virtud de valorar y comprender el factor correcto del tiempo y su capacidad de actuar de un modo preciso sobre las personas y las situaciones. Surge a través de una observación desapasionada de los acontecimientos y está íntimamente relacionadas con el respeto. Permite conocer el momento exacto para cada acción y lograr que ésta sea eficaz.

La persona paciente es la que puede ver todo lo que sucede en su totalidad, puede ver que las cosas cambian, se mueven y fluyen. Lo que hoy parece terrible puede parecer bueno mañana, o el mes que viene, o el año próximo; aquello que exigíamos tan urgentemente y necesitábamos hace un año hoy carece de importancia. Con esta actitud no prestamos una atención crítica a lo que está ocurriendo, pues si las cosas no ocurren exactamente como esperábamos que ocurriera, lo consideramos todo como parte de la Vida, del flujo y del reflujo que manifiesta la existencia.

La impaciencia nos muestra al ego porque queremos que ocurran las cosas tal y como las hemos planeado y cuando hemos decidido que lo hagan; son nuestras propias ideas las únicas que tomamos en consideración y olvidamos que hay otros factores y otras personas implicadas. Olvidamos que en la Vida existen multitud de elementos que intervienen en nuestras obras pero que nos resultan imponderables, somos uno entre varios miles de millones de personas en este planeta, que este globo es sólo una pequeña mota en esta galaxia y que hay infinitas galaxias; desdichadamente nos olvidamos de estos “pequeños”

detalles. Queremos que las cosas salgan como se desean y ahora, si no ocurren según las ideas preconcebidas, la persona impaciente normalmente se pone furiosa; es un círculo vicioso de impaciencia y cólera. Se pueden hacer planes, pero cualquier cosa puede influir en ellos. Debemos estar dispuestos a aceptar los contratiempos, pues si no podemos aceptar lo que ocurre significa que caemos en el sufrimiento.

Todo tiene su momento. La paciencia no es sólo saber esperar, que lo es. También es saber esperar conscientemente y con conocimiento, con madurez, entendimiento, calma y ánimo sereno. Como que la persona espiritual vive de manera tranquila y paciente, goza de una visión de la vida más lúcida y no se precipita, puede contemplar con mayor ecuanimidad los acontecimientos de la existencia y así comprobar que muchas veces los que, en principio, parecían perjudicarlo, le ayudan; y viceversa. Incluso si llegan las inevitables vicisitudes de la vida que a todos nos alcanzan, el paciente sabe encajarlas, sin dejar que su ánimo se desespere inútilmente y, sin añadir sufrimiento al dolor, vive conscientemente y obra apropiadamente.

#### *49. Diligencia.*

El ego de la pereza roba el vigor, la energía, la vitalidad y el ánimo del ser humano. Pero la diligencia impide que el ánimo se oxide, mantiene la prestancia y el aliento, invita a la persona a la acción adecuada y a la respuesta activa apropiada. Quien es diligente conforta, estimula y contagia positivamente a las personas que le rodean.

La energía vital es la energía o poder que rige todas nuestras funciones psicosomáticas y hace posible la voluntad. De ahí que la energía deba ser cuidada, propiciada e intensificada, y no dispersada o disipada inútilmente. Pero hay que aprender, también, a canalizarla sabiamente y aplicarla en la dirección que uno estime oportuno, pues la energía es como un caballo que hay que saber domar y montar. La energía fragmentada o descontrolada puede convertirse en angustia, ansiedad o compulsión. La energía, a la luz de la consciencia, puede conducirnos muy lejos en cualquier terreno en el que nos adentremos. Es hálito, ánimo, vigor y vida. Hay que aprender a encauzar con sabiduría esa corriente de poder.

La diligencia es una prestancia de ánimo que no hay que confundir con la ansiedad, la agitación o la impaciencia. La persona diligente hace lo que tiene que hacer con lucidez y medida. La prontitud que imprime la diligencia no es la de la urgencia o inquietud, sino la de la ejecución pronta y conveniente. La diligencia entona y vivifica, hace tomar al ser humano los obstáculos por asalto,

sin dejarse llevar por la indolencia ante las dificultades o contratiempos, atajándolos con prontitud y obteniendo con ellos una enseñanza.

### *50. Generosidad.*

Es la capacidad de percibir la abundancia desde la perspectiva de la alegría y el abandono. Su fuente es la inocencia y desde ella se alcanza la comprensión de lo suficiente, lo necesario y lo superfluo, así como también el sentido del orden oculto de la Creación y sus procesos de flujo.

La verdadera generosidad disminuye el ego. Para dar necesitamos tener detrás de ello la motivación correcta. Si damos para conseguir lo que pretendemos –mérito, aprecio, agradecimiento...- nuestro dar no tiene valor. No debemos dar para recibir, debemos dar por dar. Sólo cuando investigamos e indagamos en ello lo vemos con claridad.

La generosidad no sólo se practica dando cosas. No todas las personas tienen posesiones materiales para dar, aunque la mayoría de nosotros sí las tenemos. En realidad, la mayor parte de la gente tiene tantas pertenencias que no puede recordarlas, y muchas e ellas sólo las encuentra cuando cambia de casa. Se puede dar el propio tiempo, la atención y el interés, se pueden compartir las habilidades y destrezas propias. La generosidad puede llegar al extremo de dar la vida por otras personas.

### *51. Voluntad.*

La voluntad es una facultad, un rasgo del carácter, imprescindible para recorrer el camino espiritual. Nadie puede vivir espiritualmente si no ejerce una fuerte voluntad. Ésta es necesaria para ser consciente y obrar adecuadamente, pues muchas cosas buenas que debemos realizar se pierden en medio de temores, dudas, vacilaciones y falta de determinación.

La voluntad, la perseverancia, incluso la obstinación, son necesarias muchas veces a la hora de obrar adecuadamente. En muchas ocasiones la persona espiritual debe enfrentarse consigo misma o con los demás. Entonces debe imponer su criterio ante la adversidad, y para ello se requiere mucha voluntad y energía.

La voluntad es la llave que nos abre las puertas de la espiritualidad. Sin la voluntad es imposible que el conocimiento de la verdad venza, por sí solo, la resistencia que ofrecen las circunstancias a nuestro obrar adecuado. La voluntad

debe surgir siempre de la consciencia, del conocimiento y del amor, y debe ser el fruto de la reflexión. Como las demás virtudes, la voluntad, junto a la persistencia y la perseverancia que le acompañan, no puede ejercerse separada de la espiritualidad. Alguien que sólo sea voluntarioso o persistente puede no obrar adecuadamente y ser para sus semejantes un fastidio irritante. Pero cuando la voluntad surge desde la consciencia y está acompañada de las demás virtudes resulta una facultad esencial.

La verdadera voluntad se ejerce únicamente viviendo de manera espiritual. Y la ocasión para vivir espiritualmente se presenta a cada momento, pues siempre debemos ser conscientes y obrar adecuadamente. También se ejerce la voluntad cuando se aceptan de buen grado dolores inevitables, como por ejemplo determinados dolores físicos, ante algunos de los cuales la ciencia se encuentra impotente, o los dolores morales, que se producen cuando se ha obrado inapropiadamente. Para ejercer la magnanimidad y la superioridad que ofrece la voluntad se necesita ser consciente, dueño y señor de sí mismo, del propio cuerpo físico, de las emociones, sentimientos y pensamientos.

La voluntad es una opción espiritual de la persona en la que toda ella se unifica y dispone de sí misma. Es el poder y la decisión a obrar, es asiduidad y perseverancia, y es irresistible, pues con el tiempo derroca y destruye a las mayores potestades. El tiempo es amigo y ayuda a los que aguardan su oportunidad inteligentemente, pero es un enemigo que destruye a los que avanzan a tientas y a locas.

Cuando nos parece que las cosas andan mal, como a veces nos sucede, y el camino que recorreremos lo encontramos cuesta arriba y lleno de penurias, podemos hacer un alto y reflexionar, pero nunca cejar. Rara parece la Vida, con sus vueltas y revueltas, pero todos con el tiempo aprendemos que más de un fracaso puede ser un triunfo si persistimos en vez de claudicar. Debemos caminar nuestro camino con voluntad y perseverancia, persistir en nuestro trabajo espiritual. Aunque el andar sea lento tal vez cumplamos nuestro propósito con sólo un esfuerzo más. A nuestro objetivo se llega también a través del fracaso. Casi nunca sabemos a qué distancia nos encontramos de él, puede que sea cerca cuando parece que sea lejos. Aunque todo parezca en contra nunca hay que cejar ¿Quién sabe lo que es fracaso, quién sabe lo que es fracasar?

## *52. Determinación.*

La determinación es energía. La firme resolución resulta de un gran apoyo en muchas sendas que necesariamente debemos hollar. Sin determinación no se puede vivir espiritualmente, ni optar ni seleccionar. Cuando hay ofuscación y

una excesiva incertidumbre es muy difícil decidir, por ello es necesario activar el entendimiento correcto y la inteligencia para poder ser resolutivos. Hay que confiar en estos recursos internos, que vendrán en nuestro auxilio si les abrimos las puertas. Si tras una minuciosa reflexión se llega a la convicción de que hay que tomar una resolución, esta deberá tener lugar.

Es bastante frecuente que la indecisión o vacilación vengan por la excesiva identificación con la acción –que raya la alienación- y la obsesión por los resultados, pues se desea tener la seguridad o la certeza de esos resultados, cuando pocas veces dependen de uno mismo. Lo que depende de nosotros es llevar a cabo la acción con la mayor consciencia y realizarla lo mejor que podamos, sin obsesionarnos por los resultados.

Una persona espiritual es desapegada y deja que las cosas actúen, permite que trabajen los centros cerebrales, pero no consienten que ni una sola onda conquiste la mente. La Vida es movimiento, acción, y siempre hay que proceder según lo requieran las circunstancias. Cada situación es única y hay que obrar sin dejarse confundir, contaminar o condicionar por situaciones o circunstancias anteriores. Con respecto a la vida espiritual, la firme determinación es imprescindible, pues nos ayuda a proseguir con tenacidad hacia el objetivo, que no es otro que el de ser consciente y obrar adecuadamente.

### *53. Desapego.*

Esta virtud se refiere al hecho de vivir y comprender de un modo profundo y real que no poseemos nada ni a nadie, y que nada ni nadie nos posee. Se da un paso más cuando por fin se comprende que, en realidad, no hay nada que esté en nuestras manos, y que no estamos en manos de nadie. Surge de la comprensión profunda de que todo es transitorio. Sólo a través del ejercicio del desapego uno puede llegar a la percepción de lo que es importante y lo que no lo es y se es capaz de relativizar las cosas y los acontecimientos.

El desapego es desprendimiento, generosidad y desasimiento. Es o contrario de la aidez, la codicia, el afán de posesividad y el aferramiento que tanto dolor producen uno mismo y en los demás. El desapego no es apatía ni indiferencia emocional o afectiva, en absoluto, ni tampoco es una falta de sensibilidad o de intensidad.

### *54. Renuncia y abandono.*



Es la virtud por la cual se comprende que en realidad no hay ningún lugar a donde ir, ninguna pelea que ganar, ninguna meta que alcanzar, ni ninguna tarea que cumplir. Su aprendizaje requiere asumir la perplejidad que implica el empezar a percibir la Vida desde la sencillez que no es capaz de diferenciar qué es el “hacer”, qué es el “estar” y qué es el “ser”.

Se considera la renuncia y el abandono como cosa de frailes, monjas, yoguis o personas especiales que viven en cuevas, pero no es la mejor forma de entenderla. La renunciación significa renunciar a las aspiraciones del “ego”, y de esta forma no dejar que se alimente, que prospere. Al ego le gusta que constantemente se le alimente y se le reafirme; cuando se le obliga a estar quieto y a no hacer nada realmente interesante, protesta exaltadamente y trata de burlar la situación encontrando algo que lo siga apoyando, tal como hablar, leer, soñar despierto, lo que sea para continuar apoyándose. Mientras no renunciemos a esas tendencias, la vida espiritual que intentamos no saldrá bien.

La renunciación es parte de cualquier camino espiritual; significa abandonar la idea de quiénes somos, de lo que queremos ser y de lo que queremos hacer; éstas son identificaciones del “ego” que constantemente “nos” reafirman y que van en la dirección errónea. Aquello que pensamos poseer –“mi casa”, mi “marido”, “mi” trabajo, “mis “ amigos, etc.- hace que el “yo” se sienta más seguro porque forma un sistema de soporte, le da una estabilidad ilusoria. No obstante, ninguna persona o posesión es permanente, todas están constantemente a punto de desaparecer.

Parece que tener todas esas personas y todas esas cosas nos dé seguridad, que cuanto más tenemos más seguros estamos. Sin embargo, tener todas esas personas y cosas trae precisamente más preocupaciones y problemas. Nos gusta rodearnos de las elaboraciones del “yo”, “mi” y lo “mío”, pues nos hace sentir seguros. Así lo elaboran nuestros conceptos porque es evidente que no poseemos a nadie. Aunque le llamemos “mío”, creemos que nos pertenecen, y cuando peligran nuestras posesiones nos aferramos a ellos desesperadamente. Éste es el proceso de identificación con nuestra familia, nuestro trabajo y las cosas que poseemos. En vez de vivir espiritualmente, el ego crece y nos incrusta en diversas personas, un trabajo, una casa y todo lo que eso conlleva. Así parecemos más grandes, y esto ocurre sobre todo cuando nos identificamos con una religión, una nacionalidad o una creencia.

Renunciar a toda esta identificación es un paso muy importante, pues únicamente estando solos podemos verdaderamente andar el camino. Esto no quiere decir que se tenga que echar a todo el mundo fuera de casa, pero mientras dependamos de lo que otra persona diga, piense o haga no podremos poner en práctica nuestra propia libertad.

Llegar a ser algo o alguien, incluso una persona consciente, es una afirmación del ego. En vez de ser exactamente ahora y estar totalmente atentos a lo que realmente somos, queremos llegar a ser, que es futuro; y el futuro no existe, sólo es una imaginación de la mente. Pero ser exactamente ahora es algo que podemos hacer empleando toda nuestra consciencia. Llegar a ser algo que en realidad no se es –un santo, un jefe, famoso, rico, etc.- hace más grande al ego; es esperar y desear, son ensueños. Llegar a ser no es útil, ser lo es; se puede ser consciente de ser, pero no se puede ser consciente de lo que se va a ser.

Como parte del proceso de abandono podemos renunciar a nuestras posesiones, identificaciones y deseo de llegar a ser. Debemos abandonar el pensamiento, la espera, el juicio, la imaginación, el deseo y el confort. Si queremos ser conscientes debemos abandonar, pero esto no significa que tengamos que deshacernos de nuestras posesiones o de nuestras familias, significa que debemos deshacernos de nuestra identificación con ellas.

Todo aquello a lo que nos aferramos es un estorbo, un obstáculo, igual que no podríamos salir de casa si nos aferráramos a la almohada por la mañana. Podemos permanecer en la misma casa, llevar la misma ropa, tener el mismo aspecto y, sin embargo, haber renunciado a nuestros mayores apegos. Renunciar no significa que no queramos a nuestra familia. Por el contrario, el amor sin dependencia es la única clase de amor que carece de miedo y por lo tanto es puro. El amor con dependencia no es amor y además es un estorbo, se basa en ondas emocionales y generalmente crea invisibles barras de hierro. El amor real es amor sin dependencia, es dar sin expectativas, es “estar al lado de...” en vez de “apoyarse en...”.

La renunciación puede tener distintas formas; puede ser autodisciplina, como levantarnos un poco antes de lo acostumbrado, renunciando a la inclinación de estar más cómodos. La renunciación puede tomar la forma de no comer siempre que lo deseamos, sino esperar que tengamos realmente hambre. Cuando lleguemos al final de nuestras vidas deberemos renunciar a todo; ni siquiera poseemos en realidad a este cuerpo que llamamos “yo”. Más nos valdría aprender algo acerca de la Vida y de la muerte antes de que ésta llegue. Por esto el momento de la muerte es a menudo tan conflictivo. Algunas personas mueren pacíficamente, pero otras muchas no lo hacen así porque no están dispuestas a renunciar a todo. En toda su vida quizás no habían concedido ni un solo pensamiento a la espiritualidad.

*55. Sinceridad.*

Es manifestar, si es conveniente, a la persona idónea y en el momento adecuado, lo que uno ha hecho, lo que ha visto, lo que piensa, lo que siente, etc., con claridad y respeto a la situación personal o a la de los demás. Para muchas personas, la sinceridad, no significa tener en cuenta las palabras “si es conveniente” y “a la persona idónea y en el momento adecuado”. Para que la sinceridad tenga sentido no puede tratarse de una comunicación al azar. La persona tiene que reconocer su propia realidad y conocerla en cierto grado, para luego comunicarla, de acuerdo con su discernimiento. Concretamente, la sinceridad debería ser gobernada por la caridad y por la prudencia.

Casi todo el mundo ha sentido la desilusión de descubrir la verdad, esa verdad que descubre un engaño o una mentira. Casi todos hemos sentido la incomodidad que provoca el sentirnos defraudados, es una experiencia que nunca deseamos volver al vivir y que, a veces, nos impide volver a confiar en las personas, aún sin ser las causantes de nuestra desilusión. Pero la sinceridad, como las demás virtudes, no es algo que se deba esperar en los demás, es un valor que se debe vivir para respetar la amistad, para ser dignos de confianza... La sinceridad es una virtud que caracteriza a las personas por la actitud congruente que mantienen en todo momento, que se basa en la veracidad de sus palabras y acciones.

Para ser sincero se debe procurar decir siempre la verdad. Esto que parece tan sencillo, a veces es lo que cuesta más trabajo. Con aires de ser “francos” o “sinceros”, se dicen con facilidad los errores que cometen los demás, mostrando lo ineptos o limitados que son. Pero no todo se encuentra en las palabras, sino que también se debe ver la sinceridad en las propias actitudes. Cuando se aparenta lo que no se es -normalmente ocurre según el propósito que se persiga: trabajo, amistad, negocios, círculo social...-, se tiene la tendencia a mostrar una personalidad ficticia: inteligentes, simpáticos, educados, de buenas costumbres... Pero justo de lo que alguien presume se conoce lo que en realidad carece. “Decir” la verdad es una parte de la sinceridad, pero también “actuar” conforme a la verdad es requisito indispensable. Mostrarnos “como somos en realidad”, nos hace congruentes entre lo que decimos, hacemos y pensamos, esto surge con el conocimiento y la aceptación de nuestras cualidades y limitaciones.

Ser sincero exige responsabilidad en lo que se dice, y evitar dar rienda suelta a la imaginación o hacer suposiciones. Para ser sincero también se requiere “tacto”, lo que no significa encubrir la verdad o ser vagos al decir las cosas. Cuando se le debe decir a una persona algo que particularmente pueda incomodarla lo primero que se debe ser es conscientes que el propósito es “ayudar”. No es bueno hacerlo por despecho, enojo o malevolencia. Eso tiene otro nombre, y no es el de sinceridad, aunque lo que se diga no falte a la verdad. Hay que encontrar el momento y lugar oportunos. Esto último garantiza que la

persona nos escuchará y descubrirá nuestra buena intención de ayudarle a mejorar.

En algunos momentos la sinceridad requiere valor, nunca se justificará el dejar de decir las cosas para no perder una amistad o el buen concepto que se tiene de nuestra persona. La persona sincera dice la verdad siempre, en todo momento, aunque le cueste, y sin temor al que dirán.

Para ejercer la virtud de la sinceridad es necesario distinguir entre hechos y opiniones, entre lo importante y lo secundario, a quién se debería contar qué cosas, el momento oportuno y explicar por qué. La sinceridad supone sensibilidad y tacto, discreción y oportunidad. Porque ser sincero no consiste en decir todo a todos y siempre. El discernimiento será, como siempre, la herramienta fundamental que dará sentido a esta virtud.

### *56. Honestidad.*

Ser honesto es ser real, auténtico, genuino. Ser deshonesto es ser falso, ficticio, impostado. La honestidad expresa respeto por uno mismo y por los demás. La deshonestidad no respeta a la persona en sí misma ni a los demás. La honestidad tiñe la Vida de apertura, confianza y sinceridad, y expresa la disposición de vivir en la Luz. La deshonestidad busca la sombra, el encubrimiento, el ocultamiento. Es una disposición a vivir en la oscuridad.

La deshonestidad no tendría ningún papel en un mundo en el que imperara la realidad y estuviera habitado por seres humanos plenamente conscientes. Pero la realidad es que debemos de convivir con la deshonestidad. Los seres humanos abrigamos una variedad de tendencias e impulsos que no armonizan espontáneamente con la razón. Necesitamos práctica y estudio para convertirnos en personas espirituales en las que retomar la chispa divina de la que emergimos. En ese intento hacemos muchas cosas que la prudencia nos aconseja ocultar. Mentir es una “fácil” herramienta de ocultamiento y, cuando se emplea a menudo, pronto degenera en un vicio que arrastra hacia lo contrario.

La honestidad es de suma importancia en la vida espiritual. Toda actividad social, toda empresa humana que requiera una acción concertada, se atasca cuando las personas no son francas. La honestidad no consiste sólo en la franqueza, en la capacidad de decir la verdad, sino en la honestidad del trabajo honesto. Como la mayoría de las virtudes, debe tomarse muy en serio y ejercitarla en armonía con las demás. Cuanto más se ejercita más se convierte en una disposición afincada. Se debe reconocer que la honestidad es una condición fundamental para las relaciones humanas, para la amistad, para la auténtica vida

comunitaria. Pero se debe tomar en serio por sí misma, no como “la política más conveniente”.

Hay una gran diferencia entre tomar en serio la verdad y “no dejarse pillar”. Los padres a menudo decimos “que no te pille de nuevo”, y es comprensible, pero una vida buena y honesta es más que eso. El desarrollo moral no es un juego de “píllame si puedes”. Conviene concentrarse en lo que importa de verdad, la clase de persona que uno es, y la clase de persona que uno debe ser. No hay medias tintas con la honestidad. Cada uno debe buscar la verdad en sí mismo antes de buscarla en los demás. Desde ahí, uno empieza a entender la realidad de la honestidad.

### *57. Honradez.*

Permite comprender y vivir la Vida desde la perspectiva de que jamás se debe perseguir conscientemente un beneficio propio que signifique un detrimento o perjuicio para nadie. El discernimiento, la responsabilidad y el respeto son sus compañeros.

### *58. Servicio.*

Se trata de la capacidad de subordinarse durante un tiempo determinado a un proceso beneficioso para el curso de la Vida, o de instrumentalizarse en favor de una tarea que deba cumplirse. Si no se aplica con discernimiento se acompaña de protagonismo o se carga de emotividad y puede transformarse en una servidumbre destructora. Se canaliza a través de la generosidad y el respeto.

### *59. Trabajo.*

Se define como la capacidad de producir frutos útiles para el desarrollo y evolución de la Vida. Si va acompañado de una economía de energía y recursos, y se adorna con el anonimato, puede generar un efecto de autocreación y autorregulación susceptible de eliminar, durante el proceso, lo superfluo e inútil por un lado y, por otro, mostrarse eficaz para cualquier función, objetivo o medio.

### *60. Soledad.*

Consiste en comprender total y absolutamente que nacemos solos y morimos solos, y que durante el breve tránsito entre ambos acontecimientos, solos permanecemos.

### *61. Vocación.*

Las personas que recorremos el camino espiritual sabemos que el ejercicio de la consciencia, el amor y el sacrificio no puede realizarse cumplidamente mediante las propias energías espirituales. Pero percibimos que la Gracia y el amor de Dios nos ayuda.

Es muy importante que al andar el camino espiritual, que al ser conscientes y el obrar adecuadamente, sepamos que nuestro trabajo se encuentra dentro de la acción de Dios y que responde al amor del creador. Es entonces cuando el problema de la vocación encuentra una solución adecuada.

El ser humano debe resolver el problema que le pueda plantear su vocación principalmente mediante la elección de una actitud espiritual. Tal elección no incumbe más que a la propia persona. El estado de ésta -relación de pareja, matrimonio o celibato- no desempeña aquí más que un papel secundario.

### *62. Autovaloración madura.*

La autovaloración madura es equilibrio, en él ni nos precipitamos hacia el extremo del orgullo ni hacia el del desprecio de nosotros mismos. Significa armonía, conocimiento propio y confianza en las propias energías y capacidades. Implica la aceptación de uno mismo, el reconocimiento de las propias potencialidades. También conlleva la sana actitud de asumir los propios errores y sobreponerse a ellos, sin incurrir en estados depresivos o de autorrecriminación mórbida. En el mismo suelo que nos hace caer tenemos que apoyarnos para levantarnos.

Muchas personas consumen su vida tratando de asemejarse a su yo idealizado en lugar de ser ellas mismas. Otras se parapetan en su orgullo, vanidad o despotismo porque no terminan de encontrar su lugar dentro de ellas mismas y se lanzan a consolidar su yo social. Muchas otras personas tienen tan menoscabada su autoestima que sus fuerzas inconscientes las impelen hacia el extremo de envanecimiento y la soberbia o hacia el de la timidez o la conducta timorata. La persona con una madura autovaloración no necesita de halagos, afirmaciones ni actitudes ajenas que apuntalen su ego, y no tiene temor a ser desaprobada o rechazada. Por eso no tiene la necesidad neurótica de alardear o pavonearse ni el ansia de buscar la aprobación o el halago. Los seres humanos

están prontos para alabar y prontos para vituperar. Por lo tanto, la persona que vive espiritualmente contadas veces presta atención a lo que los demás dicen de ella.

### *63. Pensamiento maduro.*

Significa descartar y disolver mediante la consciencia y el conocimiento todo pensamiento inapropiado, y permitir, seleccionar e incluso fomentar todo pensamiento adecuado. Este saber tratar al pensamiento surge gracias a la atención y la vigilancia de la mente. Así, el parloteo mental no se desencadena y los estados mentales nocivos que surgen por el proceso de identificación no nos afectan. El pensamiento maduro nace de observar, atenta y desapasionadamente, todo aquello que va surgiendo y desvaneciéndose en el escenario de la mente. De esta forma uno se convierte en un atento y ecuánime testigo de los procesos mentales, aprende a no ser dominado por ellos y a pensar cuando hay que pensar y a dejar de hacerlo cuando hay que dejar de hacerlo.

Así como se piensa se es, y el pensamiento puede ser adecuado o inadecuado según corresponda a la verdad. El pensamiento apropiado es constructivo, en tanto que el inapropiado, además de añadir ofuscación, se vuelve sumamente perjudicial. El pensamiento maduro se aproxima mucho al adecuado, en tanto que el inmaduro se encuentra más próximo al inadecuado. A menudo la mente es un río de pensamientos inconclusos, mecánicos y fragmentados, es decir neuróticos e inútiles, que roban la calma y condicionan negativamente. Son pensamientos movidos por recuerdos, supuestos, sentimientos de culpa, imaginación estéril, deseos, aversiones y fantasías. Son pensamientos intrusos, parásitos u obsesivos, perturban el ánimo e impelen a actuar inapropiadamente. Nacen como consecuencia del caos, la desarmonía y la confusión que hay en el interior de la persona y se manifiestan de esa misma forma en la superficie de la mente y en el mundo exterior.

Para entender bien lo que es el pensamiento maduro es necesario ser consciente y ver el pensamiento neurótico e inmaduro, como surge debido a impulsos internos que, a su vez, originan tanta confusión dentro y fuera de uno mismo.

### *64. Consejo.*

El consejo es una virtud muy vinculada con la virtud de la prudencia. Dios lo da al ser humano para iluminar su consciencia en la hora de escoger las diferentes opciones morales que la vida diaria le impone. El consejo nos señala

los caminos de la espiritualidad y nos indica la voluntad de Dios en la propia vida cotidiana, y nos anima a seguir la solución más adecuada, lo que proporciona mayor bien a los demás y a uno mismo.

*65. Verdadera acción.*

La verdadera acción se refiere al hecho de no dejarse atrapar por el miedo a estar subordinado a los resultados y efectos de la misma. Se refiere asimismo a ser capaz de vivir la vida desde la perspectiva del protagonista que participa en el desarrollo de los acontecimientos, pero se desvincula de los resultados, ya que toda acción libre de objetivos es, en esencia, impecable. Cuanto más profunda deba ser la acción en el fondo más ligera debe ser en la forma.



