

José Manuel Molina Ruiz y David Subirons Vallellano

# LAS IMPERFECCIONES

La Página de la Vida

Serie Blanca nº 4

Barcelona

Septiembre de 2.005

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

Estas obras 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 libros, cuadernos 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 nuestros trabajos 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) ”

1ª Edición: Septiembre de 2005

## Índice.

	<u>Págs.</u>
Prólogo .....	5
Introducción .....	7
1. La soberbia .....	9
2. La ambición .....	11
3. La avaricia .....	17
4. La envidia .....	21
5. La malevolencia y la ira .....	27
6. El deseo sensual .....	31
La lujuria .....	34
La gula .....	38
7. La pereza y la apatía .....	45
8. El desasosiego y la ansiedad .....	51
9. La duda escéptica .....	57



## **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.**

Al ego no se le debe ver como un enemigo, sino como el soporte en el que nos debemos apoyar para vivir espiritualmente. Todos tenemos imperfecciones en mayor o menor medida, y a todos nos tientan. Todos los seres humanos los sufrimos y, por ese motivo, cada uno necesita ver la propia confusión y cuál de ellos es el que predomina en uno mismo.

Todos los egos se encuentran en el propio interior, esperando una oportunidad para aparecer en escena y alimentarse, pero normalmente sólo son uno o dos de ellos los que aparecen violentamente a la más mínima provocación y, a menudo, nos anulan. Éstas son las imperfecciones que, en un principio, es preciso estudiar, conocer y trabajar con preferencia.





## 1. La soberbia.

Soberbia es ceder al deseo de la propia elevación, es el aprecio desordenado de las propias cualidades, el desear poder. El alma se hincha tanto cuando alimenta al ego de la soberbia que no cabe ni en sí misma ni en el puesto que debe ocupar, el que es señalado y preparado por la vida para uno. Entonces, además, todo lo que le parece extraño le resulta pequeño y de poco valor. La soberbia es, en fin, un exceso de “amor” propio llevado hasta el punto en que se llena con él toda el alma, de modo que no queda sitio para la vida espiritual.

Esta exagerada idea de la importancia y de la perfección propia puede permanecer oculta en el interior de la persona o manifestarse hacia el exterior. En este último caso se desea que los demás le consideren a uno y piensen de igual modo que uno piensa sobre sí mismo. El deseo de que los otros reconozcan las propias preeminencias puede, a su vez, acompañarse con el deseo de que los demás le satisfagan a uno por medio de halagos y de alabanzas, o bien por la sumisión hacia su persona. El soberbio también aspira a que la fama divulgue los pretendidos méritos propios, y que la sociedad los recompense. Anhela honores y distinciones y suspira por los primeros puestos en los organigramas de las organizaciones.

La soberbia es vanagloria y ambición. También es orgullo, jactancia, engreimiento y pedantería. Se encuentra en la raíz de todos los demás vicios, es todo lo contrario que la humildad y oscurece la visión de la verdad, porque supone vivir en una mentira más o menos descarada.

La soberbia de algunas personas les hace creer que no han recibido de la vida nada que no se merezcan o bien que no reciben nada de Dios. El camino espiritual les parece absurdo, y para justificar su forma de pensar elaboran ideas extrañas que no tienen ni base real ni fundamento. Muchos están convencidos de tener lo que en realidad no tienen. En esto, como en todo, es esencial conocerse a sí mismo. El desordenado amor propio hace ver aumentadas las propias aptitudes y cualidades, y tiende un velo sobre las propias imperfecciones. Suele suceder que son las personas que menos se lo merecen las que más se exaltan y se engríen.

La exagerada valoración en la que el orgulloso se tiene es nefasta. No rectifica sus errores porque no se da cuenta de ellos, ni pide a Dios su ayuda, porque no la cree necesaria. Permanece tranquilo e indiferente en medio de su

desorden, sin reparar en que camina sobre un sendero equivocado y que pronto deberá dar marcha atrás.

Aunque uno supiera que verdaderamente le sobran cualidades de las que otras personas carecen, ello no es motivo para envanecerse y despreciarlas. Sucede en muchas ocasiones que a quienes más se ensalzan en el concepto propio, Dios les permite las más vergonzosas caídas. La vida responde ante la soberbia de una manera terrible y, muchas veces, inmediata.

Con los demás egos el ser humano se aparta de la verdad y de Dios, se dirige de manera inmoderada hacia la Tierra y sus criaturas y abusa de los bienes que la vida le ha ofrecido. Con la soberbia, poseído por el deseo de colocar en sus manos el bastón de mando de la Creación, se levanta en su pensamiento por encima de Dios.

Las personas que empiezan a atisbar algo de luz en sus conciencias se suelen avergonzar de sus defectos. Esta no es una postura del todo adecuada, pero peor resulta creer que se carece de ellos. Cuando el orgulloso advierte la magnitud de su desvarío procura a toda costa ocultarlo. Quiere esconder dentro de sí el vicio, pues se avergüenza de lo que realmente es, y quiere mostrarse a los demás diferente y superior a su propia realidad. Le aterra la idea de que los demás le puedan despreciar, aunque a sus propios ojos se vea a sí mismo despreciable. En muchas ocasiones, la persona que sufre el ego de la soberbia anhela que la consideren humilde, pero no puede estar siempre tan atenta que no manifieste su altanería. La falsa virtud, ahora la falsa modestia, pronto se descubre, pues a la menor contrariedad manifiesta el ego de la soberbia que guarda en su interior.

No pide a Dios ayuda, pero tampoco pide a otras personas consejo, porque esto le parecería una humillación. Ella sola se cree suficiente, porque valora en poco todo lo que pueda venir desde fuera de ella misma. La amistad no cabe en su corazón, que lleno de amor propio excluye cualquier otro afecto. Sola y aislada entre las demás personas, concentrando en sí todo su amor y toda su vida, no puede soportarse y pocos pueden soportarla. Con el entendimiento muy limitado suele ser también terca y obstinada, y por la misma soberbia y orgullo entra en los más ridículos o ruinosos pleitos. Y todo porque le parece una deshonra y una flaqueza retirar el pie de un camino que ya ha tomado y volver hacia atrás. Todavía no ha aprendido que el ser humano no debe ser esclavo de nada, ni siquiera de sus propias palabras. La simple oposición le irrita, las reprensiones le enfurecen y está siempre dispuesto a rebelarse contra la autoridad legítima, a saltar por encima de todo y a despreciar el camino de la espiritualidad.

## **2. La ambición.**

Para que funcione esta sociedad es necesario que se ejerzan en ella diferentes cargos. Ella necesita que se ejerzan las diferentes funciones, puestos y diversidad de servicios, de modo que unas personas manden y otras obedezcan. No todos los miembros de la sociedad tienen el mismo destino y unos desempeñan funciones más “importantes” que otros. Casi todo el mundo desempeña a lo largo de su vida cargos en los que se ejerce cierta autoridad sobre otras personas, no es necesario ser presidentes de gobierno o importantes directores de empresa para ejercer autoridad.

Como Dios es el origen de todo, también la autoridad proviene de Él, y en nombre suyo y gracias a Él se debe ejercer. Dios da el poder a las personas para que sirvan y beneficien a los que no lo tienen, reciben el mando o están colocados en puestos relevantes para velar por el bien de las personas, para ser conscientes y obrar adecuadamente. Todas las personas, tanto las que tienen que ejercer el mando como las que obedecen, deben vivir espiritualmente y, por eso mismo, tratarse apropiadamente. La verdadera dignidad y magnanimidad no debe depender del cargo social que se ocupa, sino que debe estar siempre presente en todo ser humano. Por ello, en el trato social sobra esa reverencia que se ofrece inconscientemente y, en muchas ocasiones, interesadamente.

Apetecer y desear acceder a determinados empleos por las honras y dignidades que llevan consigo no es precisamente el más elevado camino espiritual. No es, ciertamente, lo mejor aspirar a sobresalir de los demás, a ascender en la escala social para alcanzar una posición más ventajosa. El afán de adquirir conocimientos y de hacer acopio de virtudes, para poder conseguir y desempeñar determinados cargos y obtener beneficios personales, es nefasto para la propia persona y para la sociedad.

Es indigno entrometerse a ocupar puestos sin tener la idoneidad suficiente, y también lo es desearlos con ansia. Esto alimenta al ego de la ambición, que es hijo de la soberbia. Quien está enamorado de la importancia propia, después de complacerse en mirarla, ansía que la conozcan los demás para que también la admiren y la alaben. Y, pareciéndole esto poco, desea verla reconocida por signos exteriores, verla premiada con distinciones, honores y empleos.

Muy mal obran los que pretenden ser escogidos sin que ni siquiera se les haya llamado. Dios tiene señalados los papeles que cada uno debe representar en el teatro de la vida, los huecos que con su presencia debe llenar en este mundo. Y con arreglo a este plan le otorga a cada uno diferentes cargos a lo largo de su vida, según su misión, fuerzas y aptitudes. El que ocupa un lugar que no le estaba destinado es un intruso y un usurpador, pues arrebató un puesto preparado para otro y trastorna el orden. Falto de vocación, desprovisto de la específica y necesaria ayuda que Dios hace acompañar siempre a la vocación, sin las condiciones naturales que la ocupación exige, será como un hueso dislocado, como un rueda que no gira en el engranaje de la máquina. Y ni esa persona se encontrará cómoda ni llegará a servir de provecho a los otros.

Quien se ve llamado por Dios a un cargo social cualquiera y colocado allí por Él, debe confiar en su gracia y misericordia infinita, pues al echar sobre sus hombros la carga también le da fuerzas para sostenerla, y a veces coloca como piedras angulares a las más débiles para sustentar las construcciones más grandiosas, y elige los instrumentos más desproporcionados para las empresas más difíciles. Pero el que no advierta en sí claramente las señales de la vocación divina, mostrará cordura rehusando cuanto pueda los empleos elevados.

Así obran las personas espirituales, que cuanto más grandes parecen a los ojos de los demás, menos lo son a los suyos. Las imperfecciones que descubren en el gobierno de sí mismos les hacen sospechar que pueden incurrir en otras equivocaciones mucho mayores teniendo que gobernar a otras personas y, sabiendo que Dios les pedirá un día cuenta de sus obras, les abruma la idea de tener que dar también cuentas de las obras ajenas. Cuanto mayor es el cargo mayor es, en efecto, la carga, pues quien manda en muchos de mucho se ocupa. Ser el primero en los honores es ser el último en el descanso, pues uno no debe ejercer el rango para que le sirvan, sino para servir.

Los que ocupan altos cargos se pueden comparar acertadamente a los gigantes de las fiestas populares. Lo que se ve por fuera es una figura alta y arrogante, y lo que hay por dentro es un ser humano cansado y sudoroso por el peso del armatoste. Sabiamente dispuso Dios que los puestos elevados estuviesen envueltos de esplendor y de pompa, porque si pudieran observarse de cerca y verse como son en realidad no habría muchas personas que los buscasen y quisieran aceptarlos. La atención y el cuidado continuo por el bien de los que pertenecen a la escala inferior, el dolor por sus faltas, la tristeza de no poderlas corregir radicalmente, la ingratitud y deslealtad de los más favorecidos, el odio de lo que no lo han sido tanto, el oír incesantemente

que se murmura de las propias disposiciones y el temor de que sean en efecto reprobables forman, en verdad, una carga muy pesada.

La gloria de las altas dignidades humanas, además de estar acompañadas de tanto trabajo y de tantos disgustos y peligros, no durará más de lo que dura la propia vida, que se va rápida como la corriente de los ríos que van a confundirse con el océano, que es fugaz como el relámpago que un instante llena el horizonte de intensa luz y en un instante se pierde en la oscuridad de la noche. Terminado el juego de ajedrez, todas las figuras se revuelven y se confunden; bajado el telón se ve la realidad de que son iguales los que representaban los diversos papeles de la comedia. Así, la muerte pone en un mismo nivel a los que el mundo distingue y a los que no, pues acabando en un abrir y cerrar de ojos con las ilusiones y los sueños de las diferencias humanas, cubre con una mortaja al que anduvo cubierto de condecoraciones, y pone bajo tierra al que sobre ella estaba más elevado.

En nada de esto repara el ambicioso, porque deslumbrado por el resplandor de las grandezas humanas y enloquecido por el insaciable deseo de elevación, prefiere alimentar al ego de la ambición deseando subir a lo más alto, cueste lo que cueste, antes que andar la sencillez del camino espiritual. Quien se halla dominado por la locura de la ambición aspira a todo, se cree capaz de todo y trabaja para conseguirlo todo. Ni las negativas le vencen, ni las repulsas le cansan, ni los desprecios le alejan. Está continuamente con el pensamiento puesto donde no puede alcanzar su mano. Mariposa deslumbrada, revolotea en torno de los resplandores de la luz hasta abrasarse en la llama. Con las alas rotas y abatido bajo el peso de su impotencia, todavía dirige la vista hacia las alturas donde fue a estrellarse.

A muchos de estos infelices la manía de grandeza llega a hacerlos temibles. El deseo de la propia elevación les absorbe toda su actividad y energías, sobreexcitan tanto el sistema nervioso y se someten a trabajos que les vienen tan grandes que, alienados, acaban perdiendo la salud, se entregan a las mayores extravagancias y viven imaginándose que son lo que tanto desean ser.

El ego no conduce a todos a tales extravíos, pero a todos los lleva por sendas muy penosas. Son muchos los que, no sabiendo comprender la acción del ego de la ambición, pierden la razón imaginándose con aptitudes y méritos muy por encima de los que realmente tienen. Y de ahí nace la competencia, el choque y la lucha de pretensiones desatinadas: se juzga competidores a los que no lo son, se temen acechos de donde no pueden venir y, por todo ello, se vive en una perpetua inquietud y zozobra. Cada uno de estos contrincantes se convierte normalmente en un enemigo al que se estudia

el carácter para hacer públicos sus defectos, al que se espía sus acciones para sorprender sus faltas y que, si no se advierte nada reprehensible, no dudará el ambicioso en inventárselo. Y, cuando ve a alguien próximo a ascender se arroja sobre él para evitarlo.

Deslumbrado por el ego de la ambición, que les muestra la gloria, se sirve de todos los medios para conseguir ascender. El ambicioso no tiene ojos sino para ver cómo agrada al que ha de favorecerle, ni oídos para escuchar, a fin de contárselo, lo que de él se dice, ni lengua sino para manifestarle gratitud y adularle. Él, que desea elevarse hasta el cielo, tiene que arrastrarse por el polvo, a servir a los que más odia y a besar las plantas de los que juzga muy inferiores en méritos. Su vida sufre así una violencia inacabable, vive en una perpetua contradicción insostenible entre lo que es y lo que intenta parecer, en un contraste doloroso entre la elevación a la que aspira y las bajezas a las que se somete. Pero se dobla como el arco para lanzar la flecha a mayor altura, se inclina como el tigre para dar mayor el salto. Se sujeta a todos para dominar a todos, se inclina ante los superiores y sufre las mayores amarguras para conseguir que se arrodillen ante él los iguales.

Una vez que logra engrandecerse, tal vez sobre las ruinas de su salud y de su fortuna o poniendo el pie en la frente de los contrarios, le aguardan nuevos padecimientos y decepciones. Consigue los honores, pero no el honor, y en medio de las honras permanece deshonorado. La bajeza de sus principios y de los medios por los que alcanzó la elevación le colocan siempre muy bajo en la opinión de los demás. Los que no pudieron impedir que la estatua se pusiera sobre el pedestal se desquitan tirando hacia ella puñados de barro. Al igual que ocurre con la falta de valor del militar, que no se conoce hasta la hora de la batalla, las faltas del ambicioso empiezan a conocerse cuando asume la responsabilidad que conlleva los cargos. Confundido entre los demás apenas se advertían sus defectos, pero al encumbrarse se hacen visibles desde todos los sitios. Los que pertenecen a una escala inferior le miran con envidia, los iguales con enojo y los más altos con desconfianza y recelo.

Y no sin motivo del todo, pues apenas obtuvo lo que deseaba ya está deseando obtener otra cosa, y con tal de conseguirla atropellará por todo y no dudará en pasar por encima de lo más digno. Siempre intranquilo y ansioso, en cada puesto a donde llega no ve sino una posición avanzada desde donde lanzarse a nuevas conquistas. No goza en lo que tiene, porque le hace sufrir lo que le falta. Nunca mira a los que deja atrás, sino a los que aún tiene delante, y el que debajo haya millares no le agrada tanto como le disgusta el que encima haya siquiera uno solo. Lo que se da a otros los siente como si se

lo quitaran a él mismo, la subida de los demás le parece que a él le causa un descenso y el tener que compartir los honores le es casi como no tenerlos.

Otros egos, que tienen por objeto el placer de los sentidos o la posesión de bienes materiales, pueden disiparse por el cansancio, la saciedad y el disgusto. Pero la ambición se halla en el espíritu y tiene deseos inmateriales y aspiraciones sin fin. La palabra bastante no aparece en su vocabulario, a medida que avanza más se ensancha el horizonte de las grandezas, y jamás logra alcanzar el límite que cierra el círculo de sus deseos. Su sed de dominar se crispa y se enciende más cuanto mayor es la dominación.

Y después de haber sido todo, ve el ser humano que todo es nada. Después de encerrar dentro de sí toda la gloria humana sigue tan vacío como antes, porque su capacidad de deseo es infinita y el saco roto del deseo no puede llenarse con nada. Debemos vivir espiritualmente para no dejarnos subyugar por un ego tan insaciable y tan funesto, cuyas llamas, si no se apagan pronto en el corazón, pueden abrasarlo y consumirlo en insensatos deseos. Aunque la ambición parezca propia de los dirigentes y de los políticos con más elevado rango, se ceba también en los pequeños y causa terribles estragos aún en los lugares más humildes. Pocos están contentos en el sitio en donde les colocó la vida, y con el objeto de adelantarse a los demás no se repara en sacrificio alguno, ni aún en los de la virtud y la honra. En las aldeas más pobres son disputados los primeros puestos con tanto encarnizamiento como en la capital, y de ahí las desconfianzas mutuas, los celos de unos para con otros, las discordias, las envidias, las venganzas y el perpetuo estado de guerra en el que hoy por todas partes se vive.

También son abordadas por este ego tan temible las personas con inquietudes espirituales. A quienes el ego no puede someter mediante la sensualidad les inspira deseos de remontarse a las alturas, para desde ellas precipitarlos. Para no caer en este vicio tan común, que tantas cabezas trastorna y tantos corazones abrasa, se hace necesario reflexionar sobre todos los sufrimientos que trae consigo. Quien se ensalza tarde o temprano es humillado. De lo que más huye el ambicioso es de la humillación, y ella, casi siempre ya en esta Tierra, es su destino. Cuanto más se eleve con la intención más hondo bajará en la realidad. Donde se cree encontrar la gloria, allí mismo se encuentra casi siempre el abatimiento. Dios permite que se encumbren los ambiciosos para enseñarles, con la confusión y el estrépito de la caída, dónde se encuentra el verdadero camino.

El sendero de la espiritualidad se encuentra muy lejos tanto de la exaltación como de la humillación. No es lo más adecuado ni glorificarse uno mismo ni humillarse. Como si fuera una paradoja, sólo en la sencillez y en la

humildad de una vida espiritual se disfruta lo que ni el más ambicioso pudo nunca soñar.



### 3. La avaricia.

Del amor propio nace la soberbia, y también la avaricia. El que se ama a sí sobre todas las cosas ama a todas las cosas para sí. Despreciando y teniendo en nada a los otros no se siente escrúpulos en poseer lo que a los otros de alguna manera les pertenece. Quien se forma una idea exagerada de su grandeza y de su importancia llega a figurarse que no hay nada que no se le deba.

El deseo de los bienes es siempre censurable. Las riquezas no son por sí mismas ni buenas ni malas, pero el uso que se hace de ellas sí que puede ser inadecuado. Se pueden comparar a una escalera por donde se puede subir y bajar, pues por ella unos suben andando el camino espiritual y otros descienden hacia el dolor y el sufrimiento. Las riquezas tienen grandes peligros, pero también pueden traer abundantes provechos, y empleadas apropiadamente sirven de mucho bien.

Es algo bueno trabajar y adquirir dinero, también lo es ahorrar para conservarlo. Trabajar y ahorrar pueden ser auténticas virtudes. Trabajar para mejorar la fortuna, para asegurar el porvenir de la familia, para estar preparados y poder hacer frente a las mil eventualidades y contingencias propias del curso variable de los acontecimientos humanos y vivir tranquilamente los años de la vejez no tiene nada de reprehensible, sino que es muy honesto y razonable.

Sin embargo, todas las cosas, cuando en su uso falta un orden, pueden ser perjudiciales. Hay venenos que en pequeñas dosis son medicina y que tomados en grandes cantidades producen la muerte. No perece la mosca por probar la miel, sino porque se le pegan las alas a ella. Es avaro quien desea adquirir y guardar dinero y posesiones y sufre por perderlas, quien vive para acrecentar sus ganancias, apegado a las riquezas y puesto su corazón en ellas.

Se puede tener dinero y propiedades sin tener avaricia, poseyendo las cosas como si no se las poseyera, y puede haber avaricia sin propiedades, no teniendo nada pero deseando tenerlo todo. Hay quien es avaro en el adquirir y no lo es en el conservar, pues codicia los bienes para gastarlos, como medios para satisfacer al ego.

De alguna manera, la avaricia es la causa y la raíz de todos los demás egos. Es un vicio que se disfraza de tal forma que parece que es algo bueno, y por ello a casi todos devora. Se oculta bajo la apariencia de virtud, y se hace

pasar por previsión y prudencia. En un principio deja alguna libertad y algún tiempo a los que la alimentan, pero luego los domina y los ocupa del todo.

Si no se vive muy prevenido contra el ego de la avaricia, ésta arraiga en el corazón y echa unas raíces que costará bastante de extirpar. Muchos de los que trabajan para desintegrar sus vicios acaban por sucumbir a éste. Les ocurre que después de haber seguido filosofías y creencias que les acercaban a cuestiones sutiles se entregan con un deseo desmesurado al polvo de la tierra.

Las personas que se encuentran cerca del fin de sus vidas son las que suelen sufrir, y normalmente no resistir, los más violentos ataques de la avaricia. Éstas suelen apegarse a lo que van a perder de un momento a otro. Cuando con el paso de los años y de las desilusiones los demás egos decaen y se marchitan, la avaricia suele florecer con más vigor y cobrar nuevas energías. El anciano que se encuentra muerto para toda sensación siente junto a su tesoro querido que vuelve a resplandecer la vida que se le apaga. Es en la vejez cuando la avaricia viene a devorar el alma. Cuando el ser humano que no vive espiritualmente se ve empujado por la vida tan cerca de la muerte, pierde todas las esperanzas terrenas y se suele abrazar en su desesperación al dinero y a las posesiones, como si fuera un náufrago que se aferra a un salvavidas. No comprende que las posesiones tienen para él mucho peso y le harán hundirse más rápidamente. El que ve cómo en su vida se desintegran los objetos que antes deseaba e idolatraba se suele inclinar aún ante las propias posesiones. Ocurre muchas veces que las mismas personas que están oprimidas por las tristezas y las lágrimas se regocijan en las riquezas y en el dinero, en ellas se gozan ansiosas las manos que no pueden ya recoger ninguna flor en el jardín de la vida.

Las personas que ponen su felicidad en los placeres de los sentidos, a medida que se alejan de la juventud y se acercan a la vejez, encuentran la vida más penosa y con menos encantos. Se desvanecen las ilusiones y esperanzas, y el pesar que les provoca la carga de los años les resulta insoportable. Ya no es preciso que dejen los vicios, porque los vicios les dejan a ellos. Pero no ocurre así con el avaro, pues éste cada día se encuentra más esclavo de las riquezas y, según ve que se le acrecientan el dinero y las posesiones, aumentan las ligaduras que le oprimen. Cuando todo muere en su alma más vida y poder toma la codicia.

Desnudos salimos del vientre de nuestra madre y desnudos entraremos en el vientre de la Tierra. Nada tenemos antes de venir y nada tendremos después de morir. El tiempo de la vida pasa veloz, y después de tantos deseos y afanes se termina como se empezó. La vida es como una rueda de molino,

que después de tantas vueltas se encuentra uno siempre en su lugar. No se cansa el codicioso de adquirir, cuando la posesión que resultará más estable será la superficie de terreno que ocupe su tumba.

Muchas personas no desean atesorar riquezas aquí, en esta Tierra, donde sólo se permanece un instante, pero desean acumular, con poca consciencia pero con “obras de caridad”, los bienes del más allá, incluso poseer al mismo Dios. Esto es un signo de que siguen alimentando al vicio de la avaricia.

Se puede tener riquezas y vivir espiritualmente, lo que no es posible es vivir espiritualmente y vivir para las riquezas. La avaricia, para no delatarse ante los que la sirven, no les ordena a que se aparten del camino espiritual, pero así viene a ocurrir muy pronto. El avaro comienza a vivir distraído, pensando en sus negocios, y acaba centrado únicamente ellos. Deja de vivir espiritualmente y no se da cuenta que el único negocio que importa es el de vivir espiritualmente. No se puede mirar ningún asunto sin consciencia ni conocimiento, pero éste, inconsciente, ve todo lo que le rodea del color del dinero, y en dinero traduce, por lo menos con su imaginación, todo lo que percibe. El amor iguala al amante y a lo amado, el avaro ama al dinero y su corazón se vuelve frío, duro e insensible.

El avaro hace un dios del dinero, y aunque de alguna manera el ser humano convierte en dioses todos sus deseos, esta impureza es particularmente degradante. Se encuentra lejos del camino espiritual buscar la felicidad que proporciona el dinero. No es lo más acertado consagrar todo el tiempo, toda actividad y toda la vida a amontonar y guardar dinero.

El orgullo se alimenta a partir de los bienes del espíritu, la lujuria mediante los bienes de la carne, la avaricia se alimenta desde los bienes de la Tierra. Todas las impurezas necesitan del engaño y de la ilusión, aunque las más bajas y groseras son las que tienen como alimento los bienes de la Tierra. El ardor de las otras impurezas se convierte al final en tedio y cansancio, pero el corazón del avaro nunca dice “basta”. Ahora se afana en adquirir una cantidad y cuando la tiene desea duplicarla, luego sólo ve en su capital el medio para conseguir un nuevo lucro. La avaricia es como un fuego y las ganancias su combustible, según crecen las ganancias se aviva el fuego de la avaricia.

El avariento es como una urraca, que esconde en su nido los bienes que nunca usará. Todas las criaturas de la naturaleza reparten libremente los dones que de ellas mismas reciben. El Sol ofrece su luz y su calor, las flores sus perfumes y los árboles sus frutos. Pero el avaro, insaciable, desconoce que las riquezas y los bienes son como el agua, que permanece cristalina y pura cuando corre, pero que se pudre cuando se estanca.

El dinero es un medio, pero no un fin, y no es lo más conveniente reunirlo para retenerlo. Con él se evitan o se remedian lo que desde una perspectiva humana parecen males y privaciones. Pero el avaro tiene abundancia en el banco y escasez en su vida. En medio de las riquezas se encuentra pobre y necesitado, y no utiliza las riquezas para obrar adecuadamente, pues en este sentido para él son como si no existieran.

Es feliz quien se contenta con lo necesario, y desgraciado el que nunca se satisface. La persona que no desea disfruta de lo que tiene y nada le falta, pues a todo el mundo le falta lo que desea. Al codicioso no le complace, en absoluto, lo que posee, sino que le atormenta lo que anhela poseer. Vive con el alma en aquello de lo que carece y no ve todo lo que le sobra.

Pocas cosas hay tan bellas como la libertad, y por ella hace el ser humano los mayores sacrificios, pero el avaro renuncia a ella y, por propia elección, se convierte en esclavo. No posee riquezas, sino que las riquezas le poseen a él. Sus cadenas son de oro, que son las más fuertes de todas.

Mucho sufrimiento produce el deseo de adquirir riquezas, pero tanto o mayor sufrimiento provoca el temor de perderlas. Día y noche se encuentra el avaro vigilando sus riquezas, siempre receloso y desconfiado. Quien así teme por sus posesiones, con horror verá acercarse el momento de su propia muerte, en el que la pérdida de todo lo que posee es definitiva.

Amontonando sus riquezas se apropia de lo que no le pertenece en justicia. Porque si cada uno tomara únicamente lo preciso e imprescindible para atender a sus verdaderas necesidades y utilizara sus bienes adecuadamente, nos encontraríamos con otro tipo de humanidad muy distinta de la actual. Los bienes proceden de Dios y deben ser usados espiritualmente. Pero el avaro, al amontonarlos, priva de ellos a otras personas y se comporta como un ladrón al privar de las cosas esenciales a otros seres humanos.

El destino del avaro es sufrir en este plano de la existencia y en el otro. El dinero sólo sirve cuando se usa apropiadamente. Casi siempre vale más cuando se deja que cuando se coge. Por muchos placeres que otorgue el dinero cuando se acumula o se gasta inapropiadamente, el verdadero goce lo proporciona cuando se utiliza espiritualmente.

## 4. La envidia.

La envidia es un pesar del bien ajeno, y en ella se incluye la alegría que se produce por el mal que sufren los demás. El envidioso se entristece con el bien de otras personas y se goza en su mal, se aflige por el bien del que puedan disfrutar los otros como si éste fuese para él un mal, como si implicara una disminución de su bien. No es el camino más adecuado sentir pesar del bien ajeno, ni porque ese bien le falte a uno, ni porque se tema que de él se use en contra de uno mismo, ni porque se emplee de manera nada espiritual o haya sido obtenido por medio de crímenes e injusticias.

La envidia se distingue también de los celos, aunque no siempre andan separados. La envidia se refiere al bien ajeno, y los celos al propio. El celoso quiere poseer exclusivamente el objeto y el motivo de su dicha, y vive temiendo que le sea arrebatado. El envidioso no piensa en sí mismo, sino en los demás, y para él pocos goces hay mayores que la contemplación del mal ajeno.

El orgullo es el principal fundamento de este ego. Quien siente un exagerado amor propio no se satisface con la abundancia de bienes, por muchos que éstos sean, sino que aspira a no tener en ningún aspecto ni a iguales ni a superiores. Y aunque nada pierda con lo que otros ganen, le disgusta y le parece una humillación no poseer él sólo ese bien.

Como nadie está libre de los ataques del ego, nadie se puede creer seguro de los asaltos de la envidia. Las personas que se dicen religiosas, que sienten repulsa hacia los vicios, no suelen ser las menos atacadas por la envidia. Ésta sabe disfrazarse tan bien que muchos creen que es virtud, pues la confunden con un celo justo, y dan a entender que lo que les enoja no es la virtud de otra persona, sino el que no sea tan perfecta como se opina, que no es su talento lo que desagrada, sino los defectos de cualquier índole en los que parece haber incurrido, o bien, que no es su fortuna la que indigna, sino el que no haga de ella todo el buen uso que podría hacer. Cuando la envidia de alguien se desata contra una persona que posee buenas y malas cualidades, este ego procura convencer al envidioso de que no es el brillo de su virtud lo que la saca de quicio, sino el disgusto de ver la manera en que abusa de los dones que posee.

La envidia es muy contraria al desarrollo de la humanidad y, en sí misma, no tiene ningún sentido. En realidad todos somos miembros de un

mismo cuerpo, y en ese cuerpo cada miembro participa íntimamente del bien y del mal que los otros miembros experimentan. Y esta es una razón obvia por la que no se debe envidiar a otras personas por hallarse situadas en otros niveles.

Es necesario violentar las leyes naturales para seguir al ego de la envidia. La naturaleza inclina a las personas a estimar más a quienes se encuentran más unidos por los vínculos de la sangre, o de la misma profesión, o del interés común, y es precisamente a estos a quienes el envidioso aborrece más. Las leyes que unen a las familias no representan nada para las personas que alimentan a este ego. El envidioso desconoce lo que es la gratitud, pues cree que se rebaja al recibir un favor. Su rabia se acrecienta cuando se encuentra con el desprendimiento y la generosidad, pues ve a un enemigo que aborrece, y no a un protector desinteresado, a quien le ayuda con bienes y virtud.

Este ego rencoroso seca en el corazón las fuentes de la benevolencia y del afecto, y priva al mismo envidioso de la felicidad y del consuelo que ofrece la vida espiritual. Al contrario, éste goza con la destrucción y la ruina, y si no se atreve o no puede causarla sólo con verla hecha realidad siente el placer más grande. Por eso se aísla y se rodea de una especie de muro que impide llegar hasta él el amor de las demás personas. De manera diferente, quien vive espiritualmente participa de la virtud de las demás personas, hace suyo el bien que realizan y cuanto más espiritualidad y virtud percibe alrededor suyo más rico se siente.

Alimentar el ego de la envidia es un error muy grave que, además, origina muchos otros errores que tienen funestas consecuencias. Cada vicio se opone a una virtud, pero de éste puede decirse que se opone a todas. El odio suele ser siempre su compañero. Del sufrir por el bien ajeno se pasa al deseo que tal bien no exista. Disgusta de ver la prosperidad de una persona, y luego hasta el verla disgusta. En algunos temperamentos este rencor no se sabe contener y estalla como un volcán, produciendo los mayores estragos. En muchas ocasiones, no retrocede ni ante la muerte del que se supone un rival peligroso.

El envidioso pasará con placer sobre los escombros de su ciudad o de su país, a cambio de ver abatido el objeto que le irrita y que alimenta a su cruel ego. Escribir la historia de las guerras civiles y de las discordias sociales que han ensangrentado la Tierra equivale a escribir la historia de la envidia. No por falta de voluntad, sino por falta de valor, muchos envidiosos no llegan a tan desmesurados excesos. Se alegrarán hasta lo sumo si ven a su competidor caído. Pero, por temor a las consecuencias que les pueden sobrevenir, no se

deciden a empujarle para que caiga. Si le hieren es por la espalda y sobre seguro, no de frente y con riesgos.

Su principal arma es la lengua. La verdad no tiene ante sus ojos valor alguno, ni la espiritualidad le infunde el más mínimo respeto. En todas las acciones y las palabras de las personas que le son superiores en algún aspecto buscan un motivo de crítica y de censura. Suelen ser maestros en el arte de la murmuración, y lo ejercen confiando en ella el éxito de sus perversos deseos. Ocultan con esmero el fin que se proponen, y hacen ver que sólo al bien y al interés general se dirigen sus palabras. Para no alertar y poner en su contra el ánimo de quienes les escuchan, comenzarán alabando al que desean derribar con sus palabras. Expresarán, de muchas y variadas maneras, la peculiar forma de apreciarles y el dolor que les causa ver disminuidas con defectos las apreciadas cualidades que tiene esa persona tan digna de elogio. De entre todas las virtudes que le envidien habrá una en especial que más alimente al vicio, y con el propósito de negar ésta harán el sacrificio de reconocer las otras. Si oyen elogios que vayan dirigidos a la persona a la que envidian, se cuidan mucho de mostrar la más mínima señal de indignación, y hasta asentirán si no encuentran ningún medio para hacer daño. A pesar de ello, más tarde sembrarán las dudas, disminuirán el valor de su virtud y lanzarán insinuaciones maliciosas. A veces, con el silencio dirán más que con palabras y, en ocasiones, su gesto será más elocuente que un discurso de censura.

No obstante, lo más sorprendente es que el envidioso no tiene ningún motivo para maltratar a las demás personas de manera tan cruel. No tenemos menos bienes porque los otros tengan más. Todos tenemos los bienes que nos merecemos, justo los que necesitamos para aprender en esta escuela de la vida. Pero, aunque pareciese que a alguien no le pertenecen los bienes que posee, no por envidiarlos pasan a pertenecer a uno. Se envidia hasta el talento, la hermosura, la salud y otras cualidades que son incommunicables y que Dios concede según los decretos de su sabiduría eterna.

El envidioso no suele sacar nunca ningún beneficio de su injusto proceder. Al contrario, hace el mal por hacer el mal. Sin motivo alguno causa perjuicios y se ocupa en destruir y arruinar. Este es un vicio que el que lo tiene o no lo conoce o procura no fijarse en él. Se puede ver al vanidoso gloriarse de sus honores, al avariento de sus riquezas y al lujurioso del número de sus relaciones. Pero jamás se ha visto a ningún envidioso hacer alarde de su envidia. Y este es un aspecto más que debe tener en cuenta la persona que ve la necesidad de ser consciente y de obrar adecuadamente ante las dificultades que plantea el vicio más extendido en la humanidad.

Entre los muchos sufrimientos que asedian al envidioso se encuentra el esfuerzo constante que debe realizar para que no se descubra su propia envidia. Quiere perjudicar al que provoca su envidia y, a la vez, quiere que no se note el sentimiento que le empuja a ello. La rabia le impulsa a realizar el mal, pero el temor le contiene y le sujeta. Suele sucumbir al miedo, porque este vicio es propio de personas pusilánimes y apocadas. Por esto mismo se sirve del anonimato, de la denuncia cobarde, de las palabras con doble sentido, de las insinuaciones encubiertas, de los medios que no le comprometen pero con los que difícilmente logra sus propósitos y sólo consigue la propia amargura. Porque el envidioso vive en un tormento de desesperación y de rabia, en un fuego que abrasa sin consumirse y que más se enciende cuanto más felicidad ve en los otros. Dios suele castigar al envidioso sacando ileso de sus intrigas a sus víctimas y ascendiéndolas al lugar más destacado. Sucede que no pueden las nubes ocultar por mucho tiempo el azul de cielo ni deja la luna de seguir su majestuoso camino a pesar de los aullidos de los lobos. Pero, quien es dominado por la envidia, tampoco puede satisfacerse cuando logra su objetivo. Si alguna vez el ser humano, dominado por la envidia, logra gozarse en la desgracia de alguien, la voz de su consciencia le recrimina entonces y arroja sobre su alegría la amargura del remordimiento.

No se contenta con ver caído a quien antes le hacía sombra, pues muchos son siempre los que se encuentra por encima de uno. No sólo le irritan los que van por delante, sino los que están en su nivel, porque no puede pasarles, y también los que deja detrás, porque teme que se le coloquen en la misma posición. Es un ser que sufre horriblemente y que acaba por no poder resistir el ver a su alrededor tantas personas que son felices o que le parecen que lo son. Rehuye el trato con las personas, y su resentimiento en la soledad se acrecienta. Al mismo tiempo los demás se apartan de su lado, pues se dan cuenta de su comportamiento e intentan evitar que les toque su turno.

No hay lugar en donde el envidioso se encuentre libre de su sufrimiento. En sociedad escucha palabras de alabanza que van dirigidas a otras personas y sufre, y en su soledad este recuerdo le acompaña y martiriza. Enterarse de ello es su tortura, y su ocupación consiste en espiar y conocer cuál es el halago y a quien se le dedica. Le duele ver la felicidad de los demás, pero no sabe apartar de ella sus ojos. Su ego le agranda las perfecciones que envidia y le presenta con gran exageración los honores que los demás reciben. Con la imaginación sobreexcitada tiene siempre fija en el pensamiento la superioridad ajena y ve desprecios, humillaciones y fracasos que, en realidad, no ha sufrido. Día a día crece su melancolía y su pesimismo, se vuelve más huraño y arisco y llega hasta sentir odio hacia la humanidad entera.



La convicción de la propia impotencia para realizar todo el mal que desea le trastorna y enajena. Como no puede arrojar fuera de sí el veneno que fabrica, él mismo se va matando sin saberlo. Llega, en efecto, a envenenar la fuente de la vida y a perder la salud. Aunque no en todos los envidiosos este vicio causa heridas tan profundas, siempre aparta del camino espiritual cuando no se trata como es debido. Ante su ataque, cuando intenta convencernos de que la honra que se tributa a alguien oscurece y rebaja en cierto modo la propia, se debe ser en un primer momento firme para rechazarlo, y después considerar que nadie es perfecto ni merece honor o gloria. Sólo a Dios se le debe el honor y la gloria. Por otro lado, en muchas ocasiones debe uno retirarse para que otro coja el relevo, de manera que la empresa en la que se está embarcado llegue a buen término.

Si nos diéramos cuenta de la manera en que damos a las cosas un valor que en realidad no tienen, seguramente el ego de la envidia no podría alimentarse. Damos en muchas ocasiones un valor absoluto a cosas que, en verdad, no lo tienen. El ego de la envidia hace ver las ventajas de las riquezas y de la posición, pero oculta a los ojos el trabajo con el que se consiguen, el temor con el que se guardan y la facilidad con la que se pierden. Muestra el brillo de los honores y de los cargos, pero no las incomodidades y la responsabilidad de esos mismos cargos, los desvelos, las luchas y las fatigas que siempre les acompaña.

Cuando se conoce el verdadero estado de ánimo de muchas personas a quienes se les considera felices, más que envidia inspiran lástima. Y muchas veces se envidia a los mismos que envidian a uno. No es adecuado envidiar ni codiciar ningún bien, pues todos tenemos lo que nos merecemos, lo que necesitamos para progresar espiritualmente. De manera paradójica, el verdadero bien se multiplica cuando se divide y se distribuye adecuadamente, y su disfrute no es menor para cada uno cuando más sean los que lo gozan. Quien sucumbe al vicio de la envidia se encuentra muy lejos de ese estado de consciencia, amor y bienestar que disfrutaban muchas de las personas que viven espiritualmente. Felicidad que le daría un disgusto enorme si le fuera posible ver.

Con este vicio sólo se logra producirse uno mismo desgracias y, en muchas ocasiones, ensalzar a quien se envidia, pues se contribuye con la intención y la voluntad a darle importancia a los ojos de las gentes. No es el mejor camino disgustarse por que le pasen a uno por delante, ya sea por virtud o por conocimiento, y consigan sus propósitos. Tampoco es lo más apropiado envidiarlos ni sentir ira contra uno mismo porque no tiene esa capacidad. Debemos ver nuestra situación personal en la vida, las características y capacidades personales, el sentido de la propia vida y ver,

también, cómo actúa en ella el ego de la envidia. Tenemos que ser capaces de ver todo ello y reflexionar para ser conscientes y obrar adecuadamente. La virtud de las demás personas no debe ser la causa de que, por la envidia, perdamos la nuestra. Antes bien, debemos servirnos de la envidia y de todos los demás egos para vivir espiritualmente.

## 5. La malevolencia y la ira.

La cólera o ira es una impureza que produce muchos estragos dentro de uno y, por ello, en el propio entorno. Estas impurezas pueden ser leves, manifestarse exteriormente o sólo permanecer en el interior. Si se verbaliza existe la posibilidad de que las demás personas se enfaden también y se entre en un altercado. Existen disensiones familiares, entre comunidades, barrios, pueblos y, al final, el ego y la ignorancia hacen estallar la guerra entre las naciones o en todo el mundo.

Se puede comparar la ira con una caja de sorpresas, una caja con un muñeco dentro sentado sobre un muelle. En estos juguetes al tocar ligeramente la tapa el pequeño muñeco salta. Si se quita al muñeco de la caja se puede golpear ésta hasta con un martillo que, a pesar de ello, no saltará ningún muñeco. No importa quien sea el que provoca, sólo puede salir lo que hay dentro.

En la naturaleza, el dolor es la reacción que tienen los animales contra el mal que experimentan. Entonces sigue un aumento y concentración de energía que tiene como objeto evitar, repeler o combatir la causa de la perturbación y del daño. El instinto de conservación que la vida ha puesto en la naturaleza los lleva a huir o a rechazar lo que ven o sienten como nocivo. Lo que les perturba y molesta pone en movimiento su irritabilidad. Esta aparece con una excitación nerviosa, con una actividad que, conociendo a los animales únicamente en el estado de reposo, nadie se imaginaría.

La ira surge porque de un modo u otro el ser humano se siente herido. Cuando el dolor surge su absurda reacción, su instinto natural, es infligir dolor a su vez; hasta que esto no se comprenda se seguirá alimentando el vicio de la ira. Pero no todo el mundo ocasiona dolor a otras personas, algunos se infligen dolor a sí mismos. Se tragan su ira, la reprimen y ésta hierve dentro. Todo ese resentimiento, preocupación y cólera se manifiesta en dolencias, falta de energía, depresión, reacciones negativas, falta de placer y falta de felicidad.

No existe virtud en la ira, la ira no es celo ni nobleza, tampoco es justicia. Una cosa es una protesta enérgica y magnánima ante el vicio, el atropello o el mal, y otra muy distinta es una protesta airada. Quien cede ante el ego de la ira se hace cómplice del error. La ira y el deseo de venganza son siempre desordenados, aunque haya podido existir una agresión grave.

El nivel de consciencia y de comprensión nos distingue de los animales y, aunque todos los egos la disminuyen en algún sentido y la merman, pocos lo hacen tanto como el ego de la ira. Éste no sólo la debilita, sino que llega a extinguirla por completo, conduciendo al colérico hacia el error. La ira sólo se diferencia de la locura en el tiempo de su duración. Es, además, un vicio contagioso que a quienes son propensos a él se comunica fácilmente y les empuja al colmo de los excesos.

Cuando no se vive espiritualmente no se puede contener la ira en el interior y estalla como un volcán. Entonces el colérico cambia de color, los labios le tiemblan, los cabellos se le erizan, parece que los ojos se le quieran salir de las órbitas, la voz se le vuelve ronca, le falta la palabra o le sale a borbotones, y un movimiento convulsivo le agita y mueve todo el cuerpo. Si quien se deja dominar por este ego se formara una idea del espectáculo que ofrece, seguro que intentaría librarse de una dominación tan bochornosa.

Muy desgraciado es quien se deja llevar habitualmente por los impulsos de la ira. No le faltarán ocasiones en que se la exciten, siendo tan imperfecta la condición del ser humano, tan limitadas sus facultades, pareciéndoles tan duras y arduas las condiciones de su existencia y viviendo en una sociedad tan perturbada donde los deseos son tan contrarios y la afluencia de gente para todo es tan grande. El iracundo siente ofensas y agravios donde en realidad no existen, y los que realmente le son inferidos los ve con una magnitud aumentada.

Al colérico siempre le parece que en todo se intenta excitar su enojo, y cuando hace explosión pierde la cabeza y hace cosas de las que se arrepiente profundamente cuando recobra la calma. No lo contienen ni los lazos de la amistad, ni los vínculos de sangre, ni los respetos más altos. Pasa por encima de las consideraciones más razonables y llega hasta los extremos más censurables.

Si la ira no se manifiesta en acciones, en muchas ocasiones se manifiesta con palabras, que luego suelen pesar amargamente al iracundo cuando vuelve a entrar en el dominio de sí mismo. Cuando la vida no les ofrece las circunstancias que a ellos se les antoja se revuelven descompuestos contra Dios, contra las demás personas e, incluso, contra las cosas, empeorando entonces su propia situación y poniéndose en ridículo ante quienes contemplan escenas tan dementes.

La cólera es algo diferente al odio, a la malevolencia, el rencor o a la animadversión, pues estas impurezas no se alimentan de una emoción tan

intensa en tan poco tiempo. Pero puede manifestarse en resentimiento hacia otras personas o rechazo hacia ciertos grupos que son diferentes a uno. Esto es muy corriente, pues se suele rechazar a otras personas por tener diferente el color de la piel o profesar alguna religión. Rechazar a un grupo de personas equivale a odiarlas.

La única paz que se puede vivir surge de la vida espiritual, y es algo bueno permitir que nazca la paz en el propio corazón y que esta paz se transmita a las personas con las que uno se relaciona. Pero muy pocas personas lucen una expresión de felicidad en el rostro ni una expresión serena. Las heridas que se sufren en la vida, junto a las constantes reacciones ante ella, hacen pensar que se puede eliminar el dolor si éste se devuelve. Por el contrario, eso produce doble dolor. La ira, con su explosión y su deseo de hacer daño a otras personas, es como golpearse a sí mismo, hacerse daño y continuar haciéndolo. Es como coger carbón ardiendo con las manos desnudas y tratar de echárselo a la persona con la que se está furioso. También se puede comparar la cólera con una balsa de aguas turbulentas, pues si se tiene agua hirviendo no se puede disponer de una superficie clara y lisa en la que ver el propio aspecto. Cuando se está furioso es imposible saber si esta reflexión sirve de algo, porque la atención se pierde, uno se olvida de todo y sólo está furioso. Si en el momento en el que una persona se enfurece se mirara al espejo, se sorprendería ver la expresión de su rostro. Pero nadie hace eso cuando está furioso, pues se está completamente inmerso y perdido en la emoción.

Quizás parezca un poco excesivo, pero aunque nos torturasen y nos despedazaran miembro a miembro no habrían razones para enojarnos. Aunque uno sienta un dolor horrible no debe sentirse amenazado. De hecho, quien no actúa de este modo es porque no ha entendido la vida. Aunque es muy posible que cualquier cosa que nos vaya a pasar no va a ser tan mala como ser despedazados trozo a trozo.

Se tiene que ver que la cólera que se siente contra algo o contra alguien es sólo una reacción de las propias impurezas que no tiene nada que ver con la acción que se percibe ni con quien la realiza. Todos nuestros problemas surgen debido a las propias reacciones y, de forma absurda e ignorante, se tiene la tendencia natural de culpar a quienes las provocan. Entonces uno se enfurece y culpa a la persona que ha provocado la ira. Pero se nos olvida considerar que resulta imposible enfurecerse si no se tiene la tendencia interna a querer ser provocados. De otro modo no ocurriría. Cuando empezamos a comprender todo esto tenemos una posibilidad de cambiar, pero sólo nos transformaremos si prestamos atención y nos damos cuenta de cuándo surge la cólera. La atención, el ver claramente lo que está ocurriendo,

actuará automáticamente como un freno. Es muy peligroso circular con un coche sin frenos y, sin atención, también la vida resulta muy peligrosa.

Es muy conveniente que quien alimente el vicio de la ira viva prevenido y alerta, pues si no se atajan los primeros impulsos no se sabe hasta donde puede conducirlo en su peligroso camino. Si viviendo con atención vemos que la cólera quiere surgir, nos damos cuenta inmediatamente que ahí hay una impureza, algo inútil, y que es nocivo dejar que surja. Con este descubrimiento ya hemos disminuido mucho la fuerza de la cólera, igual que al poner los frenos de un coche podemos disminuir la velocidad y moderar la marcha. Si comprendemos que la ira es en realidad una impureza el proceso se ralentiza y se llega hasta paralizarla. Cuando la cólera está paralizada se puede observar y ver su inutilidad. Entonces se comprende el daño que ocasiona a todos y la estupidez que supone alimentarla.

Con las reacciones nos causamos dolor a nosotros mismos y a los demás. Para dejar de actuar así es necesario que tomemos la firme resolución de vivir espiritualmente y no reaccionar inconscientemente nunca más, ocurra lo que ocurra a nuestro alrededor. Todos estamos obstaculizados por el ego, y todas las experiencias que nos resultan desagradables nos parecen así debido a su influencia.

La cólera es algo inútil que causa dolor a todos, a uno mismo y también a los demás. Y no sólo eso, sino que cada vez que surge deja un surco en la mente que facilita que cada vez brote más fácilmente. Por esto encontramos a menudo tan ariscas a las personas mayores, pues todo en su entorno se vuelve para ellas desagradable. No son felices porque el surco de la mente se les ha hecho tan profundo que les resulta muy difícil salir de él.

Todo empieza en el corazón de uno mismo, por eso hasta que no florezca la paz en el propio interior ésta no existirá en ninguna parte. Porque no hay paz en las sociedades que compone el ser humano ni nunca la ha habido, porque éstas se encuentran llenas de personas con impurezas. Sólo tenemos que mirar los periódicos y las revistas, en ellas no veremos nada más que impurezas. Si aceptamos el hecho de que éstas obstaculizan y hacen desgraciado a todo el mundo debemos dar un paso hacia la Luz, ser conscientes y obrar adecuadamente para no unirnos a este juego perjudicial. Sólo podemos vivir espiritualmente cuando no nos implicamos ni nos identificamos con reacciones inconscientes y negativas como la cólera y el odio.

## 6. El deseo sensual.

Se suele vivir a través de los sentidos y casi todo el mundo se encuentra apegado a ello. Este apego crea la ilusión de que vivir la vida de los sentidos es lo más importante que existe, que en ver bellos paisajes, escuchar sonidos gratos, gustar buenos sabores, tener sensaciones placenteras y pensamientos que complazcan se encuentra la vida y el camino espiritual. Pero ese modo de dirigir la vida no puede tener buen fin. Vivir la vida únicamente a través de los sentidos es como tener oro falso, que brilla pero no tiene valor y dura poco.

El ego, con su deseo sensual, es el que dice: “me gustaría estar sentado más cómodo”, “ahora me gustaría irme a dormir”, “hace demasiado calor, me gustaría darme una ducha fría”, “tengo hambre y debo comer, tengo sed y quiero beber, no estoy cómodo”, etc. Éste es el deseo sensual y casi siempre tiene algo que decir. Sólo deja de hablar cuando se encuentra con la firmeza y la fortaleza de una persona espiritual. Sólo entonces desaparece el deseo sensual.

La impureza del deseo sensual es difícil de reconocer porque es muy apreciada por la sociedad. En cada anuncio de la televisión, en los grandes almacenes, en los escaparates y en las tiendas vemos mensajes que van dirigidos a provocar deseos sensuales. Cuanto más se satisface la gente con coches más grandes, casas más nuevas, vestidos preciosos, etc., más afortunada se la considera. Como la satisfacción de deseos sensuales produce un placer momentáneo y posee a su alrededor un brillo de oropel, tiene la apariencia de ser algo bueno. “Si resulta agradable debe ser bueno” se justifica mucha gente. A nadie se le acusa por tratar de satisfacer sus deseos sensuales. Pero en realidad no sabemos lo que hacemos cuando intentamos satisfacer nuestros deseos sensuales. Es asombroso que seamos tan inconscientes de lo que hacemos.

Al alimentar el deseo sensual ocurre al revés que en los casos de malevolencia y de ira, que todos las pueden ver y tratan de desprenderse de ellas. Como éstas no están aprobadas por la sociedad ni producen placer o sensaciones agradables no se cae en el error de creer que son algo bueno. A pesar de que el deseo sensual produce placer cuando se le satisface es un ego tan devastador como puede ser la ira, se le satisfaga o no. Muy a menudo, la ira y el deseo sensual son dos caras de la misma moneda, cuanto más hay de uno suele haber más de otra. El deseo sensual produce un ansia que a menudo

se ve frustrada. Cuantos más deseos tengamos más deseos encontraremos que se nos deniegan, pues nadie consigue todo lo que quiere, es imposible. Entonces, al no conseguir lo que queremos, abrimos nuestras puertas al mal, a la ira y a la malevolencia.

Todas las satisfacciones sensuales, si duran demasiado, dejan de ser placenteras. Es un placer comer o ducharnos por un breve período de tiempo, pero no nos podemos imaginar estar dos o tres días comiendo, o en una ducha de agua fresca diez o doce horas, entonces dejarían de ser un placer para convertirse en una tortura. Sin embargo, eso es todo lo que el mundo busca, la satisfacción sensual momentánea. La gente incluso se droga o emborracha buscando placer y, evidentemente, dejan de obtener una sensación placentera cuando se ponen ebrios y pierden la salud. Todos los intentos de buscar la felicidad a través de los sentidos están condenados al fracaso.

No hay nada malo ni insano en sentir placer sensual a través de los sentidos, a través de los ojos, oídos, nariz, paladar o tacto. En el proceso de sentir las manifestaciones físicas no hay nada personal. Lo inadecuado surge con el deseo de querer conservar o renovar los placeres sensuales. Algunas personas obtienen placer sensual por medio de las drogas, el sexo, o incluso hiriendo a otras personas. Estos placeres sensuales son muy groseros y nocivos. Otros encuentran placer sensual mirando flores silvestres, puestas de sol u oyendo bella música. También éstos son placeres sensuales, aunque mucho más refinados. El disfrute de los sentidos se vuelve tanto más refinado cuanto más limpio y evolucionado se encuentra un ser humano. Es lícito disfrutar de todas las cosas buenas que tiene la vida, pero existe el peligro de desearlas. Este desear, esta ansia, provoca insatisfacción porque el deseo jamás se satisface totalmente. Siempre hay algo más hermoso que ver, oír y tocar, siempre hay algo más. Esto produce mucha inquietud e infelicidad, porque nunca puede quedar nadie plenamente satisfecho mediante la satisfacción de sus deseos.

Al no estar por completo satisfechos en nuestro interior pensamos que la carencia se halla en el objeto de nuestro deseo y que debe haber algo más bello que encontrar. La gente registra el mundo, hoy en día es muy fácil viajar alrededor de esta pequeña Tierra, lo único que se necesita es un billete de avión. Van de aquí para allá en busca de más emociones, de nuevos paisajes, de nuevas experiencias. Coleccionar experiencias se convierte en una obsesión. Y esto tampoco satisface, porque la experiencia no dura. Ninguna experiencia que hayamos tenido sigue aquí, todas se han ido, todas son recuerdos y ninguna se puede guardar. Sería más útil coleccionar sellos que experiencias, al menos los sellos se pueden mirar.



El deseo sensual es algo parecido a estar endeudado. Si tenemos una casa y por ella debemos dinero al banco, estamos obligados a ir mensualmente y amortizar la deuda con los intereses. Aunque en el caso de la casa, con el tiempo, se liquidaría la deuda y la casa nos pertenecería. Con el deseo sensual no es así, no se paga la deuda, siempre tenemos hambre y sed de nuevo, siempre queremos ver, oír, gustar y tocar una y otra vez. El deseo sensual se puede comparar también a un viajero que se ha ido de viaje sin provisiones. Llega un momento en el que éste tiene mucha hambre y sed, ve un pueblo y se alegra pensando: “ah, allí hay un pueblo donde podré conseguir algo para comer y beber”. Pero cuando llega al pueblo lo encuentra totalmente deshabitado y vacío, así tiene que seguir en busca de otro pueblo, que también lo encontrará deshabitado y vacío.

La esperanza y la espera de la satisfacción del deseo sensual lo hacen también placentero, pero una vez que se ha satisfecho ese deseo se acaba y un nuevo deseo aparece. El deseo sensual deja los cuerpos sutiles de las personas como una charca en la que se han echado muchos colores, pues la impureza del deseo se manifiesta en gran cantidad de sombras diferentes que cubren la luz de la consciencia. Cuando la persona cede al ímpetu del deseo, éste le impide ver que existe algo mucho más importante, pierde todos los verdaderos valores de la existencia y sólo ve al deseo y la posibilidad de su satisfacción. Pronto llega el momento en que no puede ni reconocerse a sí misma

El deseo sensual es un vicio que si se le alimenta destruye el hogar interior. Produce miedo porque no se puede conseguir todo lo que se quiere y lleva a estados muy desagradables de la mente, como la envidia y los celos, que no aparecen a no ser que se desee lo que otras personas tienen. Muchos de los problemas de la humanidad están originados por el deseo sensual. Desear sensaciones placenteras, comodidad, satisfacción, conseguirlos y cansarse de ellos, no conseguirlos o no poder conservarlos es una fuente de dolor psicológico. Comprender el deseo sensual significa desprenderse del sufrimiento y de la insatisfacción. No existe otra salida a la esclavitud del sufrimiento que tratar el anhelo de forma espiritual.

Sentirse incómodo es una magnífica oportunidad para aprender acerca de los deseos sensuales, es el momento más adecuado para aprender sobre ello pues no hay otro sitio ni otro lugar más idóneo donde hacerlo. No se enseñan estas cosas, ni en colegios ni en universidades, ni tampoco se suelen enseñar en casa, donde todos tratan de estar lo más cómodo posible. Sentirnos faltos de comodidad es una posibilidad a nuestra medida para aprender acerca de nuestros anhelos, que son la causa de todas nuestras penas. Si en momentos determinados de nuestra vida nos sentimos cómodos

no ocurre nada incorrecto, es estupendo, pero si nos sentimos incómodos también lo es.

El deseo de comodidad y el continuo movimiento tratando de obtenerlo es exactamente lo que iguala a casi todo el mundo en todas partes. Para escapar de la incomodidad la gente paga mucho dinero, por esa razón muchos hacen horas extraordinarias, van de viaje o buscan distracción. Aunque es una causa perdida nos identificamos con ella. Cuando nos hemos escapado de una situación incómoda enseguida surge otra vez la incomodidad. Cuando se acaba una distracción el aburrimiento aparece de nuevo. La pierna derecha ya no nos duele porque la hemos movido, bien, ahora le toca a la pierna izquierda, y así sin fin.

Por otra parte, en determinados círculos se piensa que el baile induce al vicio, y que los lugares en donde se practica atraen, por sus características, las reyertas, las envidias, la vanidad, las burlas y, en definitiva, el deseo sensual y la superficialidad de los egos. En estos círculos se cree que el baile abre las puertas del corazón al ego y que éste, aprovechando la ocasión, aparta a sus víctimas de la vida espiritual, disipa sus espíritus absorbiéndoles las fuerzas y despierta en el alma la inclinación al mal. También están convencidos de que la televisión, el cine y el teatro son inmorales y que invitan al ser humano, de muy diversas maneras, siendo unas más refinadas que otras, al vicio.

Muchas personas creen que abstenerse de entrar en determinados lugares, dejar de hacer ciertas cosas y apartar la vista de todo lo que pueda despertar el deseo sensual, es un buen medio para vencer al ego. Pero, en realidad, no es el mejor camino dejar de realizar determinadas cosas o guardar la vista de lo que se ve por temor a al ego y a las propias impurezas. Mejor que todo ello es ejercer la consciencia y la atención y obrar en todo ordenada y adecuadamente, aunque ello signifique alguna vez abstenerse de realizar determinadas acciones.

## **La lujuria.**

Este es un ego muy extendido y arraigado en la humanidad que causa mucho dolor. La lujuria entrega al ser humano a la ilusión y al engaño. Cuando éste cree que se entrega al placer se entrega en verdad al sufrimiento y a la fatiga. Quiere experimentar las dulzuras y no hace otra cosa que beber una copa que lleva el veneno y el hastío de la muerte. Por complacer los deseos del cuerpo transgrede las leyes de la vida, y lo que consigue es alejarse de la

espiritualidad, perder las fuerzas, la salud y, muchas veces, el propio cuerpo físico.

Alimentar al ego de la lujuria debilita enormemente. Quien se da al placer sensual termina como un árbol enfermo que tiene su interior devorado por los gusanos. Éste árbol conserva la vida en la corteza, pero la corrupción lo pudre por dentro. Subsiste en pie sobre una tierra cuyo alimento ya no absorbe, y el menor empuje del viento bastará para tirarlo al suelo.

Muchas enfermedades graves surgen desde la debilidad que provoca la lujuria, y por su misma causa son difíciles de curar o adquieren complicaciones peligrosas. Las primeras víctimas de las epidemias y los que menos resisten a la acción de los gérmenes y de los virus suelen ser las naturalezas a las que el ego de la lujuria arruina dejándolos sin energías.

La persona que alimenta y padece el ego de la lujuria, apegado a placeres groseros, desearía permanecer siempre en esta vida, pero con su insensatez mina su salud, se atrae dolor y, en muchas ocasiones, una muerte prematura. Aunque se dice que los egos sensuales son los más materiales, la verdad es que producen mucho daño en el alma. Cuando se alimenta la lujuria se resienten los sentimientos, la memoria, la imaginación y todas las capacidades intelectivas. Entonces, el ser humano sólo se desenvuelve con soltura en lo que atañe a los sentidos, y suele sentir el mayor rechazo a la vida espiritual.

La aplicación al estudio, la atención, la reflexión, el trabajo intelectual y, en resumen, todo lo que supone trabajo y esfuerzo, causa horror al alma disipada. Por otro lado, sus recuerdos e imaginaciones lascivas las inoportuna y las distrae a pesar de que se encuentre ocupada con los asuntos más importantes. Inquieta y perturbada en todo momento, se encuentra imposibilitada para realizar toda labor intelectual de alguna importancia, para llevar a cabo todo trabajo que conlleve cierto sacrificio o, incluso, la más ligera molestia.

La estupidez y la demencia son, en muchas ocasiones, el resultado de la lujuria. Pero todas estas debilidades y enfermedades no se limitan a acosar a quienes las provocan, sino que pasan a su descendencia y perpetúa en ella la degeneración.

Muchas veces, los instintos naturales arrastran al ser humano a la equivocación porque existe, además, una acción de incentivos que vienen de fuera. Son excitantes refinados con los que se satura todo el ámbito de lo sexual. Éstos incitan a la curiosidad morbosa y ocasionan una

sobreexcitación del deseo y de los egos. Esa fascinación atosigante es el resultado de una acción concertada entre la locura de atrapar placeres y el afán de lucro de los intermediarios entre la pasión y su objeto.

Cuando este vicio llega a obsesionar a una persona no le permite pensar en otra cosa, ni ocuparse en otro asunto, ni valer para nada más que para satisfacerle. Todo se reduce y se valora entonces en la medida en que satisface el apetito sensual, se salta por encima de lo más venerable y se hacen las cosas más sorprendentes y nefastas para alcanzar el objeto del anhelo. Cuando la lujuria lo necesita el avaro se vuelve pródigo, el soberbio se humilla, el iracundo se amansa y el ambicioso renuncia a la posición y a la fama. Por ella también se rompen los vínculos más nobles, pues este tipo de persona no respeta ni matrimonio, ni amistad, ni reputación, ni honor, y pasará por alto y atropellará todo sin respeto a las leyes de la vida.

Los otros egos descubren rasgos característicos que le son peculiares, pero la lujuria forma un conjunto enorme de desgracias y de maldad. Suele ir acompañada del furor de la soberbia, de la terquedad de la ambición, de los rencores del envidioso y de la ansiedad de la avaricia. El aguijón de los celos, del temor y de los grandes sufrimientos se clavan con más fuerza en el alma del lujurioso que antes se clavara el aguijón del deseo, y lo que al principio ansiaba como placer pronto se le convierte en una tortura, donde los más grandes sufrimientos suelen ir acompañados de los mayores crímenes.

Ningún otro tipo de ego se alimenta con objetos menos duraderos y más inestables. La persona lujuriosa revolotea inquieta de flor en flor, y lo que un día le causa deseo al día siguiente le produce tedio y disgusto. Además, si se ata a otra persona sufre lo indecible debido a sus caprichosos y ardientes deseos.

El ardor de este deseo sólo se apaga para volver a encenderse. Se llegará al cansancio, pero no a la hartura, se acabarán las fuerzas, pero no el deseo. Es una ilusión, con la que el ego intenta engañar y que a muchos seduce, la de creer que logrado el deseo quedará el anhelo satisfecho y se acabará por sí mismo. Cuanto más se alimenta el ego de la lujuria más vida cobra y más energías posee.

Si llega un momento en el que una persona sometida y obcecada por este vicio no puede llevarlo a cabo, se complace y se pierde en sus representaciones mentales y recuerdos, alimentando al monstruo de la manera en la que pueden sus capacidades. Pero aunque esto no fuera así, una cosa es dejar de alimentar al ego y otra muy distinta es arrepentirse de haberlo alimentado. Hastiado, aburrido, perdida la salud y la honra, desengañado, con

el corazón seco, sufriendo lo indecible y amargada el alma, el vicioso se apartará de la lujuria, donde buscó la felicidad y el placer y encontró que cada día era una noche más oscura.

La lujuria separa al ser humano de la vida espiritual si éste no es consciente de su situación y obra apropiadamente. De la misma manera que por lo común acorta la vida del cuerpo, ciega también los ojos del espíritu. Una mirada obsesionada en el cuerpo y que se recrea desordenadamente en él no puede resistir el resplandor de la Luz. Sin embargo, hay momentos en los que la persona que alimenta la lujuria ve su realidad, y la vocecilla de su consciencia, que constantemente es sofocada, se hace oír. En esos instantes la fascinación y el engaño de los sentidos se disipan, y puede escoger entre seguir acallando su consciencia o entrar en el camino espiritual. Pero se suele escoger poco esta segunda opción, y lo que ocurre en esta situación es que el libertino se revuelve airado contra su propia consciencia y contra la espiritualidad e intenta ahogar la voz de su consciencia con el ruido y la algaraza de la vida frívola y superficial. Entonces puede hundirse en los mayores tormentos y ultrajes a la propia naturaleza.

Una manera de comprender el deseo sensual cuando toma la forma de deseo sexual es prestar atención y ver no el conjunto de la persona que se desea, sino cada una de sus partes. Si una persona desea fuertemente a otra, en vez de ver, de fijarse y recordar toda la hermosa forma de esa persona, debe recordar que ese ser humano está formado de muchas partes pequeñas, en vez de quedar extasiados con la figura externa, la forma y el color, que sólo son la envoltura física. Así que, en vez de ver el hermoso conjunto, tal vez se le podría mirar los dientes o las uñas de los pies.

La codiciada hermosura del cuerpo es el vestido con el que éste se recubre. Es sorprendente su composición, pues en él, desde la planta de los pies hasta la coronilla, todo está rodeado de piel y lleno de diferentes órganos; hay pelo en la cabeza, pelo en el cuerpo, uñas, dientes, piel, carne, tendones, huesos, médula ósea, riñones, corazón, hígado, membranas, bazo, pulmones, intestino grueso, intestino delgado, garganta, excrementos, bilis, flema, pus, sangre, sudor, grasa, lágrimas, grasa en la piel, saliva, moco, aceite en las articulaciones, orina y seso en la cabeza.

Parece sencillo pero en general resulta difícil dejar de ver el todo y reparar en las partes que componen un cuerpo físico porque, normalmente, nadie se enamora de una dentadura ni se apasiona por la uña de un pie. Cuando, por ejemplo, se desea tener un coche nuevo maravilloso y muy caro, si se ve sólo la silueta externa, la forma y el color, quizás uno se sienta tentado a comprarlo y endeudarse los próximos diez años. Pero si uno se da

cuenta de las partes que componen a todas las cosas, de que ese coche está compuesto de volante, acelerador, filtro de aire, motor, que tiene muchos tornillos y tuercas, quizás no se sienta tentado de un modo tan apasionado ni por el coche, que sólo funciona porque sus piezas funcionan, ni por la persona que sólo funciona porque sus partes funcionan.

Para quien tiene muchos problemas con deseos apasionados la mejor ayuda es ver con claridad el objeto de su deseo. Todos los seres humanos estamos hechos de estas partes, nadie es diferente; si apartamos la piel encontramos lo mismo en todos.

## **La gula.**

En muchas ocasiones, la espiritualidad se pierde por la boca, pues la gula intenta empujar al ser humano lejos de la vida espiritual. Este vicio se comporta como el criado que no se atreve o no puede robar a su señor, pero entrega las llaves a multitud de bandidos para que entren y saqueen la casa.

El placer que se siente al comer es el medio del que se sirve la naturaleza para inclinar al ser humano a la nutrición, pues esta es necesaria para la misma vida. Los alimentos nos parecen gustosos para hacerse atractivos, y no es un error comer con gusto y sentir placer al hacerlo. Se cae en el error cuando se buscan los alimentos por el placer que les acompaña. El cuerpo humano pertenece también al mundo animal, y se inclina y busca en todo momento la ocasión de satisfacer sus necesidades animales. Es como un caballo salvaje que busca la ocasión de tirar al jinete que no lleva bien templadas las riendas. Tanto el cuerpo como el alma están destinados a vivir la vida espiritual, y para ella están creados. Esto supone ser consciente y vivir adecuadamente en todas las dimensiones de la existencia, incluso en la dimensión física. Dios colocó el placer en los alimentos para que estos sean ingeridos, y con placer se han de comer. Pero no se deben comer por el propio placer, sino porque son el medio por el que la vida nos sustenta y nos permite vivir espiritualmente.

De diferentes formas puede una persona alimentar el ego de la gula: en la cantidad, por exceso; en la calidad, por ser los alimentos demasiado exquisitos o estar preparados con demasiado estudio; en el modo en el que se ingiere la comida, por la avidez con la que se devora más bien que se come; en el tiempo, adelantando la hora de comer sin la necesidad ni la conveniencia de hacerlo, sólo por anticipar el placer de saborear los alimentos; y en el fin con el que se come, al tener como objeto el placer.

Si alimentamos y dejamos campar a sus anchas al ego de la gula, cada vez que tomemos un alimento parte de la energía vital que este debería aportarnos y parte de la energía que tenemos en nuestro organismo es absorbida por él, por el monstruo de la gula que llevamos en nuestro interior. Esta es una de las razones por la que después de ingerir ávidamente una comida nos sentimos tan agotados que necesitamos dormir o “reponernos” mediante estimulantes como el café, el té o el tabaco.

Hay deseo sensual cuando se siente un impulso de comer por la tarde y la mente piensa: “me pregunto si será verdaderamente necesario comer ahora”, o cuando la mente nos traslada a la cocina, imaginando todo lo que podríamos preparar allí. Si la mente se queja tenazmente y no somos conscientes de todo el proceso el deseo sensual puede con nosotros, pero si podemos mirar al deseo y verle, entonces entramos en el camino del conocimiento. No sirve de nada escuchar o leer historias sobre la tentación que habita en nosotros mismos, tenemos que conocerla cuando actúa, y no tiene otro lugar donde actuar que en cada uno de nosotros. Ahí el ego es muy feliz, alimentándose de nuestra propia vida, de las mismas energías que necesitamos para vivir, y se lo pasa en grande, porque por ignorancia y por debilidad sucumbimos a él.

La gula es una parte importante del deseo sensual, es un ego muy peligroso y que, en general, no se tiene en cuenta. Necesitamos comer para alimentarnos, pero cuando ingerimos alimentos para compensar algún déficit emocional, el simple acto de alimentarnos se vuelve tan complejo y peligroso que se hace imprescindible que lo estudiemos. Es necesario estudiarlo para conocer todos los matices que acompañan a este acto natural que cambia el objetivo natural de alimentarnos por el de obtener placer y compensación. En nuestra vida no debemos realizar ninguna acción que tenga la finalidad de compensarnos, sino que debemos ser muy conscientes y comprender la causa que origina nuestra forma de actuar, el problema que nos incita a buscar placer en la comida.

Muchas personas viven para el estómago, y en lugar de comer para vivir viven para comer. Algunas incluso llegan al exceso de vomitar lo que han ingerido para poder seguir comiendo. Estas se precipitan sobre el alimento para saciar sus instintos animales, y olvidan toda espiritualidad. Su primer pensamiento al levantarse de la cama suele ser el de regalar el gusto aquel día, y la única ocupación importante de todos los días es materializar ese mismo pensamiento, que sería también el único en la mente de un animal si éstos pudieran pensar como los humanos.

Los alimentos tienen por objeto prolongar la vida y conservar la salud, pero para muchos, debido al ego de la gula, son motivo de enfermedades, de vejez anticipada y de muerte prematura. Comer con exceso y hacerlo con alimentos impropios del ser humano envenena el cuerpo, lo sobrecarga y entorpece todas sus funciones vitales. Y aunque en un principio no cause trastornos graves en el organismo, va minando lentamente la salud, llegando a quebrantar hasta las más robustas complexiones. La gula es el origen de gran parte de las enfermedades que sufre el ser humano, y esto queda reflejado con muy buen sentido en muchos refranes populares. Viviendo en la sobriedad y en la templanza no se conocen los médicos ni las enfermedades. Las personas que se alimentan frugalmente se suelen morir de puro viejo después de haber vivido sanos y, muchas veces, felices.

Pero los golosos no alcanzan el fin natural que tiene la alimentación, muy al contrario, que es reparar las fuerzas y sostener la vida. En realidad, tampoco consiguen gozarse y satisfacer el gusto. La misma naturaleza castiga a los que de ella abusan, y quienes trastornan sus leyes sufren a su vez trastornos. A la hartura le acompaña el hastío. La sensibilidad que se excita más allá de los límites de lo justo se irrita primero y luego se embota. Los mecanismos del goce que se usan de manera impropia y con exceso se estropean y dejan de funcionar. Y como no encuentra el goloso el mismo placer que encontraba antes, acude a todos los aperitivos, a los excitantes y condimentos más fuertes. Pero no consigue otra cosa que embotar y arruinar el paladar y perder o pervertir el gusto. Como no respeta funcionamiento natural del aparato digestivo, éste le hace sufrir los mayores excesos y le condena a un continuo trabajo que es superior a sus fuerzas, éste se le rebela respondiendo con molestias, náuseas, agotamiento y dolores.

Para la persona espiritual, las horas de sueño reparador, llenas de paz y de sosiego, hacen que cada mañana las disfrute como una nueva existencia y goce las maravillas de esa nueva creación. Pero para el glotón, las horas de sueño son horas de pena, de fatiga y de sufrimiento. No descansa aunque el insomnio deje de atormentarle. Su mente no reposa porque se encuentra sobreexcitada, y las pesadillas le suelen asaltar. El dolor se acuesta con él y al despertar, que es un momento tan agradable para quien vive espiritualmente, se encuentra con la boca amarga, el estómago ocupado, soñoliento, dolorido, cansado y sometido por el tedio y el disgusto.

El goloso, que su felicidad depende de la comida, tiene que privarse a menudo de lo que más le gusta. Entre la alegría de los invitados a un convite él se encuentra triste, pensando en el daño que puede hacerle la comida, aunque la tome en poca cantidad y la mastique a consciencia. Es frecuente que el aparato digestivo de quien sufre el vicio de la gula se resista a aceptar o



a asimilar los alimentos y, paradójicamente, que muera de hambre quien más ha comido y en mayor abundancia y diversidad posee la comida.

A la vez que la gula arruina su salud también arruina su bolsillo. Lo que le envejece le empobrece. El estómago nunca se acaba de llenar, es como un saco que, aunque ahora esté lleno, luego está vacío. La gula y la ostentación se sientan muchas veces juntas a la mesa. A los gastos de tanta comida diferente se le suele añadir el lujo en el servicio y el abundante número de las personas que sirven. Los animales no siguen comiendo o bebiendo después que satisfacen su hambre o apagan su sed. Sólo el goloso, usando su libertad para abusar de la naturaleza, no hace caso de sus leyes. De la inteligencia se vale para pensar las formas de excitar y de complacer su apetito sensible. Los animales rehuyen lo que les es perjudicial, pero él no mira más que de alimentar su gula, cueste lo que cueste y produzca el daño que produzca. Para alimentar al ego de la gula se destruyen los bosques y las selvas y trabaja sin descanso gran parte de la humanidad.

Quien es esclavo de este ego no tiene oídos para escuchar la voz de su consciencia. Ocupado en procurarse placeres animales se vuelve insensible a la vida. Como si el corazón se le hubiera bajado al vientre, pocas cosas le interesan que no tenga relación con su ego particular. Faltos de consciencia, tiranizados por el monstruo de la gula, no se detienen a reflexionar que con su voracidad arruinan a su familia y malgastan el pan de sus hijos. Muchos contraen deudas porque derrochan en restaurantes lo que mucho les costó ganar con su trabajo.

La codicia es normalmente una compañera inseparable de la gula, y ésta, además de ser la causa de que se gaste mucho, suele ser la causa de que se gane poco. Cuando la ociosidad y la pereza no provocan gula, la gula provoca ociosidad y pereza. Se utiliza mucho tiempo para comer, y también mucho tiempo para digerir. El exceso de comida dificulta la digestión, volviéndola muy costosa, y para realizarla el ser humano debe poner en juego todas sus fuerzas vitales. El mucho comer cansa más que el mucho trabajar. Por este motivo tantas personas que no hacen nada se sienten agotadas e incapaces para todo. No sudan con el trabajo manual o intelectual, pero sudan con los trabajos de la digestión. Vuelven a la mesa sin haber terminado de digerir, convirtiendo su vida en un continuo banquete y su cuerpo en una máquina de comer.

La persona que come lo adecuado a sus verdaderas necesidades se prepara y se dispone para realizar las obras de mayor dificultad. Y es que las fuerzas que consume el aparato digestivo las roba el cuerpo al alma. En un

cuerpo cebado hasta la saciedad con todo tipo de alimentos se encuentra el espíritu como el pájaro que tiene los pies atrapados en un cepo.

El goloso no conoce más alimento que aquel que se tritura con los dientes, y sólo desea ingerir lo que le proporciona placer al paladar. Su alma, manchada por la gula, se presenta como un espejo sucio en donde la imagen de la vida no puede contemplarse. Los vapores de la digestión, el humo que sube de un estómago sobrecargado, como sube el vapor de una olla hirviendo, forman espesas nubes que dificultan enormemente el ejercicio de la consciencia, del entendimiento, de la sensibilidad y, en definitiva, de toda la labor espiritual.

Debemos ser conscientes en todo momento y dirigir y refrenar, cuando sea necesario, los apetitos naturales del cuerpo físico. No se debe consentir que éste se erija en el amo de uno mismo y nos dirija a su capricho y antojo. Es un vicio y un desorden alimentar el deseo sensual y perder la salud precisamente con lo que tiene por objeto conservarla. El goloso ceba un cuerpo que pronto ha de ser alimento de los gusanos, y no se cuida de vivir una vida espiritual, que es el mejor alimento tanto del cuerpo como del alma, pues no sólo de alimentos físicos vive el ser humano.

Todo deseo y búsqueda de placer aparta a las personas de la consciencia y del amor, las insensibiliza y suponen un obstáculo para obrar adecuadamente. Esta búsqueda de placer que se concreta en la ingestión de los alimentos también lo hace. Aunque en esta sociedad la gula no esté mal vista, desde una perspectiva espiritual es tan nefasta como una agresión colérica.

Casi todo el mundo debería aprender a comer. No es lo más adecuado comer de cualquier manera, en medio de ruidos, nervios, prisas e incluso disputas. Cada día tenemos una oportunidad para realizar un ejercicio de descanso, de concentración, de armonización de todo el ser.

Cuando una persona se sienta a la mesa tiene que comenzar expulsando del espíritu todo aquello que le pueda impedir comer en paz y en armonía. Y, si no entra enseguida en este estado, debe esperar a empezar a comer hasta el momento en el que haya conseguido calmarse. Cuando se come en un estado de agitación, de cólera o de descontento, se introduce en uno el desasosiego, unas vibraciones desordenadas que se transmiten a todo lo que se haga después. Incluso cuando se intenta dar una impresión de calma, de control, sale de uno algo agitado, tenso que propicia que no se viva espiritualmente.

Por el contrario, si se come en un estado de armonía se resuelven mejor los problemas que se presentan después, e incluso si durante todo el día uno se ve obligado a correr de aquí para allá, siente dentro de sí una paz que la propia actividad no puede destruir. Comenzando por el principio, por lo sencillo y evidente, se puede llegar muy lejos.

No es verdad que la fatiga se produzca siempre porque se ha trabajado demasiado. No, muy a menudo se produce por un despilfarro de fuerzas. Y precisamente, cuando se ingiere el alimento sin haberlo masticado bien, sin haberlo impregnado suficientemente con los propios pensamientos y sentimientos, es más difícil de digerir, y el organismo, que tendrá dificultad para asimilarlo, no podrá beneficiarse totalmente.

Cuando una persona come sin ser consciente de la importancia de este acto, aunque el organismo se fortalezca, sólo recibe las partículas más groseras, más materiales, lo cual es poco comparado con las energías de las que se beneficiaría si supiera de verdad comer en silencio, siendo totalmente consciente del alimento para recibir los elementos etéricos y sutiles. Así pues, durante la comida, uno se debe centrar en el alimento proyectando en él rayos de amor. Entonces se produce en la digestión la separación entre la materia y la energía. La materia se disgrega, mientras que la energía penetra en uno y puede disponer de ella.

En la nutrición lo esencial no son los alimentos en sí, sino las energías que estos alimentos contienen, la quintaesencia aprisionada, pues en ella se encuentra la vida. La materia del alimento sólo sirve de soporte, y justamente esa quintaesencia tan sutil, tan pura, no debe únicamente servir de alimento a los planos inferiores -al cuerpo a las emociones y a la mente-, sino que debe servir también para alimentar el alma y el espíritu.

La gula se satisface fácilmente pero surge una y otra vez. Por ello muchas personas intentan trabajar con este ego, que se satisface tan fácilmente y que surge tan a menudo, moderándose en el comer y haciéndolo en el número de veces, en la cantidad y en calidad adecuadas para alcanzar o conservar la salud.



## **7. La pereza y la apatía.**

El ser humano debe alternar de manera inteligente la acción con el reposo. Éste ayuda a recuperar las energías que se necesitan para vivir espiritualmente. Sin el descanso, en muchas ocasiones sería imposible ser consciente y obrar a la altura que requieren las circunstancias, ya que si no se reparan las fuerzas éstas se agotan pronto, y el organismo sufre si se le tiene constantemente en ejercicio.

Pero cuando se desea el descanso y el reposo se alimenta el ego de la pereza. Este ego hace sentir a las personas una excesiva y desordenada necesidad de reposo. El perezoso descansa con el fin de huir del trabajo espiritual, cuando se debe descansar para poder seguir viviendo espiritualmente.

De la clase de ocupaciones a las que cada uno se dedica, de la edad, de la robustez y de otras circunstancias depende la cantidad de descanso que uno puede y debe tomarse. La pereza impide a unos ser conscientes y obrar adecuadamente, a otros no les deja terminar las tareas ya empezadas y es la causa de que muchos terminen sus obras sin la debida perfección. Estos últimos no terminan sus propósitos como es debido porque no ponen en sus obras la suficiente diligencia ni ejercitan la actividad con el celo y el entusiasmo que requieren.

El sentir disgusto o fastidio por la labor que se debe realizar, incluso el decaimiento de ánimo en el obrar adecuado, no deben considerarse como culpa si no interviene la voluntad, aunque ésta sea la causa de que se murmure y se desaprobe el propio destino. Precisamente da muestras de mayor virtud quien no abandona el camino espiritual cuando más difícil se le presenta, y sigue obrando adecuadamente a pesar de todas las resistencias que encuentra y todos los obstáculos que le salen a paso. En ocasiones, la tristeza que se experimenta al obrar adecuadamente se origina únicamente al pensar sobre los esfuerzos que se precisan para obrar ordenadamente, sobre todo cuando se sufre por una falta de energía y se posee un organismo deteriorado que apetece el reposo como su mayor bien y se resiste a todo lo que signifique molestias o esfuerzos. Únicamente se alimenta al ego de la pereza y el ser humano equivoca su camino cuando, por su causa, se abandona la actitud de ser consciente y de obrar adecuadamente.

Este estado mental de pereza, de apatía y de escasez de energía se manifiesta en la vida como falta de dirección. Es un hecho muy corriente que una persona con energía sobresalga como alguien excepcional. Más aún, la energía es una condición necesaria para vivir espiritualmente, así que se puede comprender lo esencial que es este ingrediente en espiritualidad. La energía surge cuando se tiene una dirección bien definida en la que utilizarla, cuando se sabe exactamente a donde se va y se persevera en ello. Pero cuando no se tiene un concepto claro de lo que se está tratando de realizar, salvo conservarse vivo, del interior no brota mucha energía, la vida pierde su fascinación y su interés y el subconsciente cree que vivir es una causa perdida. Usar la propia fuerza y dirección sólo para sobrevivir no es una tarea fructífera y la energía entonces no surge. Viviendo espiritualmente permitimos surgir desde nuestro interior la energía necesaria para seguir siendo espirituales. Es como haber encendido una luz, si ésta se encuentra encendida y no cortamos la corriente la luz sigue brillando.

Como suele ser difícil estar sin hacer nada, el perezoso, a la vez que rehuye el trabajo espiritual, se distrae en bagatelas sin importancia. El vicio de la pereza es también un desorden muy perjudicial por los efectos que de él resultan. La Ley de la vida obliga al ser humano a andar el camino espiritual. Éste sólo se recorre siendo consciente y obrando adecuadamente, y esto siempre significa regeneración, pureza y virtud. Quien, dominado por el vicio de la pereza, se entrega al ocio, se resiste a la Ley de la vida y se sale del orden por ella establecido. Todas las facultades del ser humano deben ejercitarse y desarrollarse, éste ha nacido para el trabajo espiritual y no ha recibido dichas facultades ni la energía de Dios para tenerlas ociosas, sino para emplearlas consciente y adecuadamente.

Muchas veces cree el perezoso que no hace nada malo, puesto que no hace nada. No sabe que comete una falta moral de omisión, pues mal obra quien no obra adecuadamente. Se debe vivir espiritualmente en todo momento, pero esto no lo hace quien, por comodidad, deja de obrar apropiadamente. Sólo vive espiritualmente quien emplea el tiempo de su vida en ser consciente y en obrar adecuadamente. Sólo podemos vivir el presente, el pasado desapareció y el futuro no ha llegado. Cada hora que da el reloj es un tiempo que desaparece de nuestra vida, y de ésta sabemos lo que ha durado, pero no sabemos cuánto le queda. En lugar de aprovechar el tiempo, el perezoso no piensa más que en malgastarlo.

Toda la naturaleza actúa según las Leyes de la vida. El Sol alumbra sus días y la Luna sus noches; los ríos corren alimentando los campos y los árboles se visten de flores y se enriquecen de frutos; y no hay criatura que no cumpla sus propios fines. Sólo el ser humano cree que no tiene destino que

cumplir y que no puede vivir en armonía con la vida, cuando es la vida espiritual el destino de todos y la armonía y la virtud sus frutos.

El perezoso desconoce que sin movimiento no hay vida, y que en la naturaleza él mismo es un caso anormal. La pereza camina muy lentamente y la miseria le alcanza pronto. El perezoso arruina su vida y su salud, como viola las Leyes de la vida y entra en el desorden moral se atrae el remordimiento, la tristeza y se le clavan también en su corazón los dardos del tedio, del disgusto y del cansancio de todo.

Si viéramos el alma de los que parecen y quieren parecer felices porque no obran adecuadamente, nos convenceríamos de que la realidad es muy diferente a la apariencia. En esta Tierra, quien busca su felicidad en alimentar al ego es quien antes se da cuenta de lo absurdo que es eso. Y es frecuente que, desengañado y mirando la vida como una carga pesada e insostenible, se suicide para buscar un descanso que en realidad sólo halla la persona que vive espiritualmente.

El ego siempre nos tiene que encontrar viviendo espiritualmente. Las herramientas espirituales se desarrollan con el ejercicio y se estropean con el desuso. Cuando una persona vive espiritualmente, los egos, que andan siempre buscando la manera de alimentarse, no encuentran la forma de sugerir pensamientos equivocados y ponerla a obrar inapropiadamente. En cambio, si la persona no es consciente y no se encuentra obrando adecuadamente, le resulta fácil al ego colocarle en la mente ideas engañosas y perjudiciales

La pereza y la languidez o el letargo y la apatía se presentan cuando la mente no está dormida pero tampoco está despierta. Aparece cuando el ser humano se encuentra en una zona crepuscular en la que no se realiza ningún trabajo fructífero. Esta situación no es exactamente igual al sueño profundo, pues se suele salir con más facilidad de la zona crepuscular, pero posee la característica que uno puede caer una y otra vez en el letargo y quedarse sumergido en él.

Se necesita mucha energía para vivir espiritualmente, es extraño que normalmente se tenga tan poca energía cuando se está todo el día sentado o realizando poca actividad física. La mente está tratando constantemente de hacer algo distinto, en vez de permanecer atenta, y la energía se agota de este modo. Si la mente no estuviera lanzando toda clase de ideas, esperanzas y deseos, no agotaría al ser humano. El cansancio proviene también del poco ejercicio físico que se realiza normalmente, sin embargo casi todo el mundo está agotado cuando llega la noche. Es el hurgamiento continuo en la mente y

la constante valoración –“esto me gusta y esto no, esto lo quiero tener y de esto me quiero desprender”- lo que es tan agotador. Por esta razón, los que hacen trabajos de índole intelectual se cansan tanto o más que quienes plantan árboles o construyen carreteras.

La pereza y la apatía se pueden comparar a estar en prisión en una pequeña celda, no hay nada que se pueda hacer hasta que alguien abra la puerta. Si alguien se encuentra obstruido por el letargo y la somnolencia únicamente puede reunir y utilizar la energía suficiente para hacer las cosas más necesarias para su subsistencia básica.

La mayor parte de las personas no sabe o no acepta que vivir espiritualmente es una necesidad y, al no comprenderlo, en su interior entra el desánimo. Es necesario tener una idea muy clara acerca de la necesidad de vivir espiritualmente. No sólo necesitamos comer, dormir, lavarnos y vestarnos, éstas son necesidades básicas instintivas y no necesitan mucha energía. Pero para vivir espiritualmente necesitamos mucha energía y ésta sólo puede surgir si conocemos su importancia, si tenemos totalmente claro que vivir espiritualmente es lo que realmente debemos hacer. Ser consciente del propio modo natural e instintivo de vivir y de reaccionar requiere mucha energía, pero ocurre sorprendentemente que la energía utilizada para ello no representa un agotamiento, sino todo lo contrario, pues uno se siente pleno al llenarse de una energía renovada.

A veces nos sentimos tan fascinados por un libro que podemos pasar media noche despiertos y sin cansarnos en absoluto, simplemente seguimos leyendo; o vamos a una fiesta y pasamos la noche hablando con otras personas, sin cansarnos tampoco porque nos interesa o nos gusta estar allí. Vivir espiritualmente también es fascinante. El principio puede ser poco placentero, pues resulta difícil y sufrimos, pero cuando comprendemos lo que estamos haciendo, observando en cada momento todo lo que surge y obrando adecuadamente respecto a ello, resulta fascinante. Es difícil encontrar en la vida nada más fascinante que esto. Hablar con otras personas o leer un libro sólo supone adquirir “conocimiento” ajeno, pero observar los estados de nuestra mente y de nuestras emociones, surgiendo y cesando constantemente, es lo más fascinante y lo más provechoso que podemos hacer.

En muchas ocasiones queremos permanecer conscientes, pero perdemos el estado de consciencia, nuestros movimientos y nuestra mente actúan automáticamente o bien entramos en la somnolencia. En cuanto empezamos a perder la consciencia es preciso abrir los ojos, mirar una luz, frotarnos las mejillas, tirarnos de las orejas o mover nuestro cuerpo para activar la circulación; cualquier cosa antes que vivir dormidos. Éstos son modos físicos



de superar la somnolencia, pero también nos ayuda a ser conscientes conocer que la vida es incierta y la muerte es cierta, y que es precisamente ahora cuando tenemos la mejor oportunidad para vivir espiritualmente. Tenemos compañeros, conocimiento, comida, vivienda, nuestro cuerpo está medianamente sano, etc., pero ninguna de estas cosas las tenemos garantizadas. Meditar sobre ello es un modo de despertar la energía.

No hay otro momento excepto éste. El futuro puede parecer seguro, pero eso es una ilusión. Muchas personas mueren a cada momento, y si morimos habremos perdido la preciosa oportunidad para aprender a ser conscientes y para obrar adecuadamente que la vida nos ofrece. Tenemos que utilizar el tiempo que nos queda para lo más importante, para ser verdaderamente espirituales. Ahora es el momento, no hay otro momento mejor.

Cuando la mente está quieta y permanece inmóvil descansa. Hasta que esto ocurre es preciso que hagamos surgir la consciencia las veces que sean necesarias. Darnos por vencidos ante las inclinaciones naturales es lo que todo el mundo hace. Es el camino del instinto, darnos por vencidos y hacer lo más fácil. Pero aquel que conquista mil veces mil ejércitos no hace nada comparado con quien se conquista a sí mismo. Conquistarse a sí mismo significa conquistar por la consciencia y el conocimiento que esta nos aporta las propias inclinaciones naturales y no dejar que la mente haga lo que quiera.

Vivir espiritualmente debe tener su origen en un buen motivo, sólo así surge en uno la energía necesaria para vivir de forma espiritual. No es razón suficiente el deseo de disfrutar experiencias placenteras. Esta no es una buena razón y, sin embargo, es la principal en la mente de muchas personas. Este deseo de placer siempre produce desilusión y hace que la vida espiritual se convierta en una carga que provoca sufrimiento, como todo lo que se desea. El deseo de placer, también en la vida espiritual, supone caer en una desafortunada trampa mental que crea el pensamiento erróneo. La espiritualidad tiene un único objetivo, y este es ser conscientes y obrar adecuadamente. De ningún modo tiene el propósito de conseguir experiencias placenteras. Éstas pueden surgir y no hay ninguna razón para no disfrutarlas, pero si no se presentan tampoco importa, sencillamente debemos seguir siendo conscientes y obrar de manera adecuada.

Una dirección clara con un motivo adecuado permite el paso de la energía necesaria. Las personas espirituales conocen su motivo y su camino, por eso lo andan con vigor. Cuando no se tiene un motivo ni un camino no hay fascinación ni interés. Es difícil encontrar un camino claro en la vida, pero la luz de la consciencia que impulsa a obrar adecuadamente lleva a los seres humanos por el camino de la espiritualidad.



## 8. El desasosiego y la ansiedad.

Otro obstáculo para obrar adecuadamente es el desasosiego y la ansiedad. La ansiedad es el sentimiento que se experimenta cuando, sin motivo, uno se preocupa en exceso por la posibilidad de que en el futuro ocurra algo temido sobre lo que no se tiene control. La angustia es también un sentimiento de amenaza cuya causa es por el momento desconocida pero que puede aparecer cuando menos se espera.

El desasosiego de la mente y de los sentimientos se debe generalmente a experiencia pasadas, a los actos, los pensamientos y los sentimientos que hemos realizado y los que hemos omitido, todo aquello que en nuestra vida nos hubiera gustado hacer y no hicimos, o lo que hicimos que quisiéramos no haber hecho. El desasosiego de la mente dificulta la paz y la consciencia porque se presenta una y otra vez. Los pensamientos y las emociones son como olas que impiden ver con claridad y en las que nos podemos ahogar.

Casi todos sienten ansiedad por el futuro y se preocupan con facilidad. A menudo, sin que puedan pararse y pensar lo inútil que es, pues la ansiedad por el futuro no tiene sentido. La persona que se está preocupando no es la persona que será en el futuro. Habrá un cambio, no sólo será más mayor, y es de esperar que un poco más sabia, sino que vivirá un conjunto de circunstancias totalmente diferentes, con pensamientos y sentimientos diferentes. Los seres humanos somos un cambio constante.

Eso no significa que no se pueda planificar. La planificación y la ansiedad no son lo mismo, la planificación se convierte en ansiedad cuando se empieza a pensar si el plan se va a materializar o no. La planificación es excelente, pero luego debe dejarse a un lado el plan hasta que se pueda poner en práctica, sin inquietarse por los futuros resultados.

La ansiedad acosa a muchas personas y las alborota, las saca del momento presente que es el único que se puede vivir. Todos los momentos que empleamos en preocuparnos son momentos perdidos, pues perdemos la vida al no vivir en el momento presente. Cuando pensamos en el pasado o nos preocupamos del futuro no vivimos, sino que recordamos o proyectamos, y eso no es la vida. La vida no se puede pensar, tiene que vivirse. La vida sólo puede vivirse en el instante presente, y esta es una de las artes que enseña la espiritualidad, a vivir en el momento presente, lo que equivale a vivir por entero.

El desasosiego, la ansiedad y la agitación son inútiles, pero el ser humano los permite porque no ve la realidad. El desasosiego y la ansiedad unidos es distracción, nos distraemos de lo que realmente queremos hacer, que es vivir espiritualmente. Olvidamos lo que íbamos a hacer porque estamos distraídos y preocupados por algo, y tampoco hacemos nuestro trabajo con facilidad y tranquilidad porque la mente está en otra parte. Pero ahora tenemos una buena oportunidad de cambiar todo esto. Se debe vivir consciente de la propia mente, y ver con claridad cuando surge un pensamiento que distrae. Es necesario ver la inquietud que aparece cuando se tienen pensamientos inútiles e inquietantes, turbulentos, desmañados y que distraen.

La ansiedad, el desasosiego de la mente y de los sentimientos se manifiesta en el desasosiego del cuerpo como agitación. El cuerpo es un sirviente y no tiene autoridad por sí mismo, sin la mente es como un cadáver. Todo lo que el cuerpo hace se lo dicta la mente, tanto si nos damos cuenta de ello como si no. A menudo reaccionamos tan inconscientemente que pensamos que es nuestro cuerpo el que actúa, pero la realidad es que el cuerpo no puede actuar sin la mente.

Es necesario trabajar bajo las estrellas, pero con los pies bien puestos sobre el suelo, respirando el aire puro a pleno pulmón, huyendo del encierro de filosofías y creencias embrolladoras, sabiendo que todos los pensamientos que producen inquietud y agitación de espíritu no son, de ningún modo, de Dios, que es el príncipe de la paz, sino que son tentaciones del ego. Por la consciencia se disipa el deseo y el ansia por las cosas. Tenemos que darnos cuenta que cada segundo que pasa nos acercamos más a la hora de nuestra muerte y que todo pasa, todo transcurre incansablemente, nace, se desarrolla y muere, y el placer se evapora muy pronto. Tenemos que tomar la vida como es, no como nos la imaginamos.

Si sólo nos quedara tan sólo una hora de vida arreglaríamos todo lo que fuera necesario exteriormente, nuestros negocios, nuestra última voluntad y todas esas cosas. Muy posiblemente, reuniríamos a nuestras familias y amigos y les pediríamos perdón por el daño que pudiéramos haberles hecho y los perdonaríamos por completo por lo que nos pudieran haber hecho. Moriríamos por completo a la agitación, a las cosas de la mente y a los deseos del ego. Y si eso puede hacerse por una hora también es posible hacerlo durante los días y los años que nos pudieran quedar.

Antes de enredarse en las cuestiones del mundo, cualquiera que sea el asunto, es necesario estar por dentro en sosiego y en paz. Para poner en orden lo de fuera primero hay que disponer con tranquilidad lo de dentro. No se

puede confundir las convulsiones de un epiléptico, que nacen de un ser débil y enfermo, con los movimientos acompasados y rítmicos de una persona sana, que mueve su cuerpo a la luz de la razón y bajo por su voluntad. De esta forma se conduce y relaciona la persona entera y fuerte, aquella que parece estar en continuo descanso, que nada juzga y nada hace con precipitación, que administra su vida y sus asuntos con grandes miras, sabiendo que tiene fuerzas para llegar a donde quiere.

Cuando nos empeñamos demasiado en cosas que están muy por encima de nuestras fuerzas y no dependen de nuestro esfuerzo, cuando nos agitamos y precipitamos al obrar, el excesivo afán corre el riesgo de parecer infantil y ridículo, aunque tratemos asuntos “espirituales”. Olvidamos que casi todo lo que tratamos con sosiego y con calma sale bien. Los ángeles, conociendo los propósitos de Dios y de las altas jerarquías, los veneran y tratan de llevarlos hacia delante con diligencia, pero sin ansias ni agitación, porque cuando se emprende una tarea con torturas interiores se nubla la razón y son casi nulas las posibilidades de acierto.

Hay personas que se perturban por muchas cosas y, como las ardillas, están en continuo movimiento interior y exteriormente. Cambian de muebles, derrumban tabiques, varían de gustos y de amistades, etc. Si su cuerpo logra un momento de reposo con la lengua lo critican todo y todo les llena de enfado y de malestar. Ojalá se tomara consciencia de que las cataratas no son navegables, que siempre se hace bastante de prisa lo que se hace bien y que el sello de todo lo sólido es la paz, la quietud y la reserva.

En el estado actual de la humanidad la serenidad absoluta y perfecta es más bien un tema filosófico que una realidad. Estamos expuestos continuamente a las impresiones del mundo que nos rodea, influenciados por nuestros genes, tendencias, impulsos, hábitos, hormonas, temperatura, presión atmosférica, medio social, y por muchísimos factores más que hace de todo ello un conjunto que nos resulta imponderable. Todas las perturbaciones tienen su raíz en la mente y en la imaginación. Si sabemos tratarlas justo en el momento en que surgen en nuestro interior les quitaremos las fuerzas y evitaremos en gran medida que se desarrollen. El mundo entero puede tambalearse, llegar problemas, accidentes, desgracias y catástrofes, pero nuestra paz interior y nuestra serenidad deben estar afianzadas en Dios y ser imperturbables.

La inquietud es fría y enfría. En la paz espiritual se encuentra la mayor magnanimidad y, desde luego, mucha mayor eficacia que en las manifestaciones de pensamientos y emociones desbordadas. En la naturaleza los zánganos hacen más ruido y andan más ocupados que las demás abejas,

pero no producen la miel. Las personas que son inquietas se acaloran y apasionan por los bienes exteriores y superficiales. Su mismo afán contribuye a disiparlas pues están continuamente ocupadas en diversos asuntos, a los que les dan mil vueltas, entran en sutilidades y finalmente se fatigan. Carecen de la paz interior y del silencio que nace de la espiritualidad y son muy peligrosos, porque disfrazan su disipación. Si los estudiamos bien hallaremos a individuos inquietos y censuradores, siempre ocupados en cosas exteriores, tercos en sus opiniones, infelices y descontentos a fuerza de especular, siempre halagados por sus propios pensamientos, y que se impacientan y otras veces se vuelven airosos por la menor contradicción. En una palabra, personas a quienes todo les molesta y que casi siempre molestan a todo el mundo.

Alimentar al ego del desasosiego, de la ansiedad y de la agitación es un error, pero creer que la indiferencia es un modelo de perfección también lo es. Esta es más propia de santos de madera que de personas completas. Es una grave equivocación cultivar la indiferencia frente a las cosas que nos ofrece la vida, tanto las que nos parecen buenas como las malas. Tampoco es lo mejor llevar una vida inactiva, el sueño demasiado prolongado, la pérdida del tiempo, el amodorramiento y la somnolencia espiritual. El camino espiritual, el que nos conduce hacia la verdad, se halla lejos del “nirvana” imaginado por las mentes inmaduras. Necesitamos despertar la consciencia para que sea siempre el norte, la guía y la norma de nuestra conducta y de nuestro obrar.

Sin embargo, por otro lado, hay personas a las que no se les ve tomar asiento, tomar mucho afecto de las personas ni echar raíces que satisfagan al amor propio. Apenas han cumplido su misión en un punto ya se les ve disponerse para partir de nuevo; van y vienen. Pero este movimiento incesante no debe ser juzgado a la ligera. Si los vemos lanzarse a nuevas empresas necesitamos discernir antes de considerarlos como espíritus agitados y nerviosos, ansiosos de trabajo, que necesitan de la laboriosidad exterior y de la desgraciada actividad que nunca entra en sí y nunca termina. Nos encontramos bellos ejemplos en personas con suertes adversas, que quizás padezcan persecuciones que les empujan para acá y para allá. Éstas mismas pueden ser las almas más serenas que puedan existir, aunque nos parezca sencillamente incomprensible que puedan vivir el sosiego y la serenidad en su interior a pesar de la falta de paz en el exterior.

La agitación no tiene nada que ver con la verdadera actividad. Dios da vida y alimenta a todo el Universo; Él es actividad eterna y todo lo mueve, sin moverse, con soberana tranquilidad. Quien es consciente y obra

adecuadamente, quien vive en Dios, verá el fruto de su trabajo en medio de bendiciones de paz y tranquilidad.

El antídoto que se debe utilizar contra el desasosiego y los pensamientos que distraen es aprender más sobre la verdad de la propia realidad. Cuando vemos con claridad la propia vida encontramos soluciones más sencillas y eficaces para cualquier clase de dificultad que surja. Las soluciones adecuadas siempre nos liberan del sufrimiento y del egoísmo, aunque no suelen ser fáciles de realizar porque muchas veces son lo contrario a la inmoderación y al bienestar físico.





## 9. La duda escéptica.

La duda escéptica se puede explicar como el dudar que el camino espiritual lleve a buen fin, que uno se encuentre en el camino adecuado o, también, como tener dudas sobre la propia habilidad y sobre las propias aptitudes.

La confianza en uno mismo surge cuando se es consciente y se obra adecuadamente. Entonces surge una sensación de seguridad en la que nace la entera confianza en uno mismo. Ésta confianza sólo es posible cuando se es plenamente consciente de la propia mente y de las emociones, cuando se ve como uno se altera, enoja, preocupa, tiene miedo, envidia, codicia, etc. Si estas cosas ocurren en nuestro interior y no somos conscientes de ellas nos será imposible vivir en la auténtica seguridad y confianza en uno mismo, en la sensación de profunda seguridad en la que no importa lo que ocurra, pues vamos a ver lo que suceda y la acción será la adecuada.

La duda escéptica surge en la persona que es incapaz de amar. Para dedicarnos a un camino, para consagrarnos a una actividad, tenemos que ser capaces de entregarnos totalmente. Si no podemos amar por entero no podemos entregarnos por entero. En lo que se refiere al camino espiritual debemos entenderlo y amarlo, sólo entonces podremos entregarnos a él incondicionalmente. Si no nos entregamos a la vida espiritual con todo nuestro ser nos sucederá como a quien está casado y pensando constantemente que podría encontrar otro cónyuge mejor. Así no se puede tener un buen matrimonio. Debemos consagrarnos totalmente, entender completamente lo que es la espiritualidad y amarla desde lo más profundo de nuestro corazón. Si lo hacemos así no hay espacio para la duda escéptica.

La dedicación total quiere decir que nos entregamos con todo nuestro ser, que somos conscientes, obramos adecuadamente y amamos de verdad. Las personas que están sumidas en la duda escéptica siempre están revoloteando de una cosa a otra, este es el pasatiempo favorito de los llamados “buscadores espirituales” que no pueden comprometerse. Para ellos siempre puede haber un camino mejor, una opción mejor. Y nunca valoran con justicia lo que tienen delante de sí. Consagrarnos totalmente al camino espiritual es una ocupación para toda la vida. No significa en absoluto que no podamos mantener una familia o hacer muchas otras cosas, pero todo ello debe hacerse con la sabiduría de quien vive espiritualmente.