

Venga ya la dulce muerte mística



CRISTINA SÁNCHEZ RODRÍGUEZ

(Revisión 1ª de 2016)

“VENGA YA LA DULCE MUERTE MÍSTICA”

Aclaración:

1 He colocado algunas citas y párrafos de otros autores para ilustrar las ideas que expongo. En esos textos incluyo explicaciones entre paréntesis para ayudar a su mejor comprensión. Estas explicaciones son mías y están señaladas con el símbolo #

2 Se ha de leer todo, con mucha paciencia, tranquilidad y atención; leyendo y volviendo a releer; en actitud de recogimiento interior; llegando hasta el final del texto para tener una comprensión redondeada sobre lo que estoy diciendo. De lo contrario el contenido aquí expuesto no logrará los efectos adecuados para llevarnos a la vivencia de la “dulce muerte mística”

*Vivo sin vivir en mí,
y tan alta vida espero
que muero porque no muero*

Vivo ya fuera de mí
después que muero de amor;
porque vivo en el Señor,
que me quiso para sí:
cuando el corazón le di
puso en él este letrero,
que muero porque no muero. (...)

Sólo con la confianza
vivo de que he de morir,
porque muriendo el vivir
me asegura mi esperanza;
muerte do el vivir se alcanza,
no te tardes, que te espero,
que muero porque no muero.

Mira que el amor es fuerte;
vida, no me seas molesta,
mira que sólo me resta,
para ganarte perderte.
Venga ya la dulce muerte,
el morir venga ligero
que muero porque no muero. (...)

(Santa Teresa de Jesús de Ávila), Fragmento de un poema.

Pido a Dios que me de la inspiración suficiente para desarrollar este texto. Suplico a su Bondad me de la poesía, la belleza y la emotividad; pero también la precisión, el análisis y el orden en las ideas para que esta información que trato de transmitir sea lo mejor entendida posible, pueda ser claramente llevada a la práctica por los que así lo quieran; y al mismo tiempo sea también su lectura un recreo para el espíritu.

Sabrán ustedes que Santa Teresa compara a nuestra alma con un castillo, compuesto de muchas moradas, unas más exteriores que otras. Todas colocadas en derredor de la "Morada Central"; donde mora nuestro Ser interno, nuestro Esposo o nuestro Cristo interior. Si las paredes de este Castillo están limpias, son como un cristal transparente que deja pasar la Luz proveniente de la Morada Central, iluminándolo todo, creando orden, limpieza y armonía en esta casa del alma. ¡Ay, si el mundo exterior fuese también como este castillo y la luz de Dios pudiese iluminar por igual a todos los hombres que trabajan cada uno en diferentes moradas, en los diferentes estratos de la sociedad! Desgraciadamente poco se ha acordado la sociedad de buscar esa Luz que puede iluminarnos a todos y las paredes del

castillo del mundo andan sucias y desmoronadas incluso. Los hombres ni siquiera echan en falta la necesidad del cobijo en este castillo; ya que quien no se ha preocupado por entrar dentro de si mismo para conocerse, no puede llevar esa vivencia al mundo de fuera. La sociedad es un reflejo de lo que somos.

Santa Teresa nos dice que la **puerta de este Castillo Interior es la oración**. No obstante hay que saber orar. Se puede ver la puerta, pero no saber muy bien que **llave** utilizar. La práctica y la perseverancia y un ardiente deseo de Ser en Dios, nos ayudarán a encontrarla. El Maestro Swami Sivananda nos enseña:

“El Amor es la llave. El abrirá todas las puertas. Cultiva el amor. Reza, Canta. Recuerda. Medita. El Amor es un fuego abrasador en cuyas llamas se consumirá todo el odio y los males mundanos.”

Y otro Maestro dice: *“Si en tu corazón no arde una inquietud que te abraza hasta la consumación de tu cuerpo, no podrás invocar a Dios ni al Espíritu Santo. Y no sabes pedir y por eso tu hora aún no ha llegado.”* El hombre de Kariot

Miguel Ángel Buonarroti: *“El amor son las alas que Dios ha dado al hombre para llegar al Cielo”*

El carmelita en espíritu es “aquel al que le consume un celo por el amor de Dios tan grande como el del profeta Elías”. No es necesario tener la forma externa de un carmelita para que tu espíritu vibre de acuerdo con ese anhelo. La ascensión al Monte Carmelo implica deshacerse a nivel psicológico de todas las formas concretas y sensibles, aparte de nuestros egoísmos personales. Evidentemente, el mundo en el que vivimos nos exige tener una forma, pero en ella debemos aprender a no tener puesta la voluntad ni el deseo para no caer en el egoísmo que se genera al proyectar voluntad y deseo en esta forma.

San Juan de la Cruz nos explica que para ascender por “la senda estrecha de la perfección”, no hay que ir en posesión de nada, nada, nada. Solo Dios debe llenarlo Todo. Esto se consigue con la negación, mortificación de nuestros apetitos, deseos, gustos... en definitiva con la eliminación de nuestros defectos. Y nos vuelve a decir, que sólo el Amor de Dios es quién nos da la fuerza para tan noble empresa, porque la voluntad por sí sola no podría. El Amor es muy poderoso. Podemos ver sus efectos en cosas mundanas. ¿Cuanto no podrá el Amor si le aplicamos a cosas divinas? Vivir enamorados nos trae felicidad e impulso para llegar lejos y superar problemas, tanto en lo físico como en lo espiritual, pues tal como es arriba es abajo. El Amor es la lucecilla que se enciende en medio de las tinieblas de este mundo para poder iluminarnos el Camino.

Por tanto, **la puerta de entrada al Castillo es la oración en el Amor; y la llave es la muerte**, negación o consumación de nuestros defectos y apegos mundanos, de las ponzoñas y sabandijas que aún se cuelan en las primeras moradas, como nos explica Santa Teresa; para que, aunque vivamos en el mundo, estemos muertos al mundo en vida y tengamos así la verdadera vida que es el tener puesto en Dios las acciones, los pensamientos, los sentimientos y la voluntad. Nuestras potencias, o servidores en este castillo (que son los sentidos y nuestras capacidades de actuación, bien sean pensamientos, sentimientos y/o acciones), reciben así bien la Luz de la Morada Central y hay Orden y Limpieza en nuestra fortaleza.

A esos defectos de tipo egoísta a los que me refiero, se les puede llamar de muchas formas: pecados, errores, malos pensamientos, malos sentimientos, malas acciones, “yoes”, “egos” o “ego”, agregados psicológicos, malos deseos...

*“Para que entendamos como, para entrar en esta divina unión, **ha de morir todo lo que vive en el alma, poco y mucho, chico y grande**, y el alma ha de quedar sin codicia de todo ello, y tan desasida, como si no fuese para ella, ni ella para ello.”*

“...para acabar de sosegar la casa del espíritu, solo se requiere negación (# negación aquí significa muerte o eliminación) de todas las potencias y gustos y apetitos espirituales en pura fe. Lo cual hecho, se junta el alma con el Amado en una unión de sencillez y pureza y amor y semejanza.” Extractos de Subida al Monte Carmelo de San Juan de la Cruz.

Otro Maestro dijo: *“No todos escogen esta senda que lleva al corazón (# centro) mismo de las cosas”* *“Porque así como la vida va a la muerte por amor, así el amor resurge de la muerte donde hay un corazón despierto que sepa contenerlo en su amar y en su morir.”* El hombre de Kariot

Y volvamos otra vez a San Juan: *“Si quieres que en tu espíritu nazca la devoción y que crezca el amor de Dios y apetito de las cosas divinas, **limpia el alma de todo apetito y asimiento y pretensión, de manera que no se te dé nada por nada**. Porque, así como el enfermo, echado fuera el mal humor, luego siente el bien de la salud y le nace gana de comer, así tú convalecerás en Dios si en lo dicho te curas; y sin ello, aunque más hagas, no aprovecharás.”*

Toda esta “muerte mística” de la que hablo se concreta en un método que explicaré más adelante. Es un método, por tanto, basado en la muerte de los defectos mundanos por causa del Amor de Dios. Es el “motor espiritual” más efectivo de todos los que he conocido y aplicado. Es tan efectivo, directo y condensado; es una medicina tan potente, que a más de uno puede producirle una reacción alérgica, o crisis depurativa tan intensa, que no quiera seguir leyendo más. Pero en mi deber está el contarle, para que al que le sirva le aproveche. Las crisis depurativas, cuando se superan, nos traen largos periodos de salud y logros personales. Esto no sólo es válido para el cuerpo, también lo es mucho para el alma. Tal como es arriba, así es abajo. Así en la Tierra como en los Cielos. Recordemos, como nos dice Santa Teresa, que “las aguas vivas de la vida” en donde este castillo está establecido necesitan estar limpias, pues las aguas se ennegrecen por causa de nuestros pecados o errores, a los que no hemos sabido mortificar. Las aguas negras, ennegrecen también todo el castillo, permiten fácilmente la entrada de sanguijuelas y ponzoña en las primeras moradas, y llega un momento que la Luz Central no alumbra en todo el castillo con la Majestad que debiera, causando el desorden y caos interior; y la falta de Amor por nuestros semejantes. Es pues la “muerte mística” algo indispensable en cualquier trabajo espiritual que se realice.

Pero vamos a hablar un poco sobre esta “enfermedad del alma”; que puede entenderse de muchas formas. El alma puede enfermar por causa de sus errores; pero, también el Amor genuino que llevamos dentro puede causar otra especie de “enfermedad”, de llamado interior a recuperar la verdadera salud y a sentirnos en paz y en amor con toda la humanidad. Esta segunda enfermedad sería positiva, porque supone el principio de la “crisis depurativa” que necesitamos para lograr la verdadera salud del alma.

Y Puesto que amar por curar queremos, y enfermar de amor para sanar amando aún más; y volver a enfermar de nuevo, para volver a sanar amando todavía más, en un estado de vigilia y despertar, cada vez más elevado, es lo que buscamos; analicemos un poco más las características de esta “fiebre con propiedades curativas” causada por el amor divino:

“También decía que únicamente pueden sanar quienes se saben enfermos.”

*“Mi rabí nos decía también del **gradual ir de vigilia en vigilia**, siempre orando en el secreto de un corazón ardiente, porque este gradual despertar precedía a la muerte de lo efímero, sin lo cual no hay vida eterna posible. Nos decía que sin esta muerte no hay ni amor ni regeneración.”* Palabras que su Maestro enseñaba al hombre de Kariot

“Y supe que quien despierta en el camino de la regeneración, va de una a otra vigilia, y así comprende que de nada le vale al hombre ganar la tierra si con ello va a perder su alma. Y que Dios Padre Todopoderoso, Creador del Cielo y de la Tierra, para ello dio potestad a la Comunión de los Santos por su Espíritu Santo, para el perdón y la remisión de los pecados y para que los pecadores lleven también en sí la vida eterna en la eterna vigilia, amén.”

Leamos ahora lo que nos dice Santa Teresa en el libro de su vida:

*“(…) Desde a poco tiempo comenzó su Majestad, como me lo tenía prometido, a señalar más que era Él, creciendo en mí un amor tan grande de Dios, que no sabía quién me le ponía, porque era muy sobrenatural, ni yo le procuraba. **Veíame morir con deseo de ver a Dios, y no sabía adónde había de buscar esta vida, si no era con la muerte.** Dábanme unos ímpetus grandes de este amor, que aunque no eran tan insufrideros como los que ya otra vez he dicho ni de tanto valor, yo no sabía que me hacer; porque nada me satisfacía, ni cabía en mí, sino que verdaderamente me parecía se me arrancaba el alma ¡Oh artificio soberano del Señor! ¡Qué industria tan delicada hacíais con vuestra esclava miserable! **Escondíaisos de mí y apretábaisme con vuestro amor, con una muerte tan sabrosa que nunca el alma querría salir de ella.**”*

Quien no hubiere pasado estos ímpetus tan grandes, es imposible poderlo entender, que no es desasosiego del pecho, ni unas devociones que suelen dar muchas veces, que parece ahogan el espíritu, que no caben en sí. Esta es oración más baja, y hanse de evitar estos aceleramientos con procurar con suavidad recogerlos dentro en sí y acallar el alma; que esto como unos niños que tienen un acelerado llorar, que parece van a ahogarse, y con darlos a beber, cesa aquel demasiado sentimiento. Así acá la razón ataje a encoger la rienda, porque podría ser ayudar el mismo natural; vuelva la consideración con temer no es todo perfecto, sino que puede ser mucha parte sensual, y acalle este niño con un regalo de amor que la haga mover a amar por vía suave y no a puñadas, como dicen. Que recojan este amor dentro, y no como olla que cuece demasiado, porque se pone la leña sin discreción y se vierte toda; sino que moderen la causa que tomaron para ese fuego y procuren matar la llama con lágrimas suaves y no penosas, que lo son las de estos sentimientos y hacen mucho daño. Yo las tuve algunas veces a los principios, y dejábanme perdida la cabeza y cansado el espíritu de suerte que otro día y más no estaba para tornar a la oración. Así que es menester gran discreción a los principios para que vaya todo con suavidad y se muestre el espíritu a obrar interiormente. Lo exterior se procure mucho evitar.

*Estotros ímpetus son diferentísimos. No ponemos nosotros la leña, sino que parece que, hecho ya el fuego, de presto nos echan dentro para que nos quememos. No procura el alma que duela esta llaga de la ausencia del Señor, sino hincan una saeta en lo más vivo de las entrañas y corazón, a las veces, que no sabe el alma qué ha ni qué quiere. **Bien entiende que quiere a Dios, y que la saeta parece traía hierba (#ponzoña, veneno) para aborrecerse a sí por amor de este Señor, y perdería de buena gana la vida por Él.***

No se puede encarecer ni decir el modo con que llaga Dios el alma, y la grandísima pena que da, que la hace no saber de sí; más es esta pena tan sabrosa, que no hay deleite en la vida que más contento dé. Siempre querría el alma- como he dicho- estar muriendo de este mal.

Esta pena y gloria junta me traía desatinada, que no podía yo entender cómo podía ser aquello. ¡Oh, qué es ver un alma herida! Que digo que se entiende de manera que se puede decir herida por tan excelente causa; y ve claro que no movió ella por dónde le viniese este amor, sino que del muy grande que el Señor la tiene, parece cayó del presto aquella centella en ella que la hace toda arder. ¡Oh, cuantas veces me acuerdo, cuando así estoy, de aquel verso de David: Quemadmodum desiderat cervus ad fontes aquarum (# Como el ciervo brama por las corrientes de agua, así brama mi alma por Ti, oh Dios) que me parece lo veo al pie de la letra en mí!

*Quando no da esto muy recio, parece se aplaca algo, al menos busca el alma algún remedio – porque no sabe qué hacer -con algunas penitencias, y no se sienten más ni hace más pena derramar sangre que si estuviese el cuerpo muerto. **Busca modos y maneras para hacer algo que sienta por amor de Dios; más es tan grande el primer dolor, que no sé yo qué tormento corporal le quitase. Como no está allí el remedio, son muy bajas estas medicinas para tan subido mal; alguna cosa se aplaca y pasa algo con esto, pidiendo a Dios la dé remedio para su mal, y ninguno ve sino la muerte, que con ésta piensa gozar del todo a su Bien. Otras veces da tan recio, que eso ni nada no se puede hacer, que corta todo el cuerpo. Ni pies ni brazos no puede menear; antes si está en pie se sienta, como una cosa trasportada que no puede ni aun resolgar; sólo da unos gemidos no grandes, porque no puede más; sonlo en el sentimiento.***

Quiso el Señor que viese aquí algunas veces esta visión: veía un ángel cabe mí hacia el lado izquierdo, en forma corporal, lo que no suelo ver sino por maravilla; aunque muchas veces se me representan ángeles, es sin verlos, sino como la visión pasada que dije primero. (# en el cap. 27 del libro de la vida, anterior a éste) En esta visión quiso el Señor le viese así: no era grande, sino pequeño, hermoso mucho, el rostro tan encendido que parecía de los ángeles muy subidos que parecen todos se abrasan. Deben ser los que llaman querubines, que los nombres no me los dicen; más bien veo que en el cielo hay tanta diferencia de unos ángeles a otros y de otros a otros, que no lo sabría decir. Veíale en las manos un dardo de oro largo, y al fin del hierro me parecía tener un poco de fuego. Este me parecía meter por el corazón algunas veces y que me llegaba a las entrañas. Al sacarle, me parecía las llevaba consigo, y me dejaba toda abrasada en amor grande de Dios. Era tan grande el dolor, que me hacía dar aquellos quejidos, y tan excesiva la suavidad que me pone este grandísimo dolor, que no hay desear que se quite, ni se contenta el alma con menos que Dios. No es dolor corporal sino espiritual, aunque no deja de participar el cuerpo algo, y

aún harto. Es un requiebro tan suave que pasa entre el alma y Dios, que suplico yo a su bondad lo dé a gustar a quien pensare que miento.

Los días que me duraba esto andaba como embobada. No quisiera ver ni hablar, sino abrazarme con mi pena, que para mí era mayor gloria que cuantas hay en todo lo criado. (...)” Santa Teresa de Ávila

“...pero la llaga del cauterio de amor no se puede curar con otra medicina, sino que el mismo cauterio que la hace la cura, y el mismo que la cura, curándola la hace; porque cada vez que toca el cauterio de amor en la llaga de amor, hace mayor llaga de amor; y así, cura y sana más por cuanto llaga más. Porque el amante, cuanto más llagado, está más sano, y la cura que hace el amor es llagar y herir sobre lo llagado, hasta tanto que la llaga sea tan grande que toda el alma venga a resolverse en llaga de amor. Y, de esta manera, ya toda cauterizada y hecha una llaga de amor, está toda sana en amor, porque está transformada en amor. (...)

8.¡Oh dichosa llaga, hecha por quien no sabe sino sanar!¡Oh venturosa y mucho dichosa llaga, pues no fuiste hecha sino para regalo y la calidad de tu dolencia es regalo y deleite del alma llagada!” San Juan de la Cruz. Llama de amor viva.

“Cuando lanzaste la flecha, no eras tú quien la lanzó sino Dios...” (Qorán 8,17). Pero nosotros hemos de solicitársela y disponernos.

Sigamos pues con el estudio de estas medicinas o métodos que pueden curar esta llaga de amor, dejando la herida curada, pero la brecha siempre abierta para aún curar más, hiriendo sobre lo herido, y aún curando sobre lo curado que vuelve a estar herido por causa del Amor, dándonos aún mayor deleite en lo divino. Esta necesaria purificación, cuando el alma anhela un tipo de vida superior, hace que Dios cause en el alma esta herida o llaga de amor, que es la que abre nuestras “carnes”, o nuestra psicología, para actuar como agente purificador. Esta herida, éste derramamiento de sangre, tiene el poder de curar, de purificarnos; de la misma forma que un cirujano abre nuestros tejidos para sacarnos algo que se nos ha enquistado o algo ponzoñoso. El cirujano es Dios. Nos cura con mimo y amor, pero no por ello deja de abrir en nosotros las llagas que son necesarias para extirparnos la raíz de nuestros males. Es bueno confiar en este cirujano que siempre cura bien. El único precio que cobra es el abandono a su voluntad.

Cura tan bien que nos mata, a tantas heridas como nos hace, pero... ¡Que forma tan maravillosa de matar! En ésta desaparece sólo el mal, pero la vida sigue palpitando aún con más fuerza. La vida en su forma más pura, más auténtica. Tanto nos mata, tanto de lo que nos entorpece nos quita; que parece que de nosotros queda nada más que un esqueleto andando por la calle. Pero... ¡oh milagro! El esqueleto anda por la calle, más ligero que una pluma y sus huesos no se vienen abajo. Hasta sonrío y todo. Es este un muerto que está vivo. Es un muerto para el mundo, y un vivo para el cielo. Ahora bien, como muerto está para el mundo, no le afecta nada de este mundo. Y si no, ¿Qué haría un muerto cuando le insultan, le pegan, o por el contrario le alaban? Nada, de nada. Un muerto no se inmuta por nada porque está muerto. Los muertos ya sólo tienen paz en si mismos, descansan en paz, viven para la paz; aunque el mundo se hunda en la más profunda de las hecatombes. Sonríen en paz, lloran en paz, se levantan en paz y andan en paz. No poseen deseo. Ya nada les afecta. Y sin embargo, este esqueleto andante, se levanta de la tumba y anda por la ciudad. Se disfraza de un paisano normal y cualquiera; y se mezcla entre las gentes sin que estas le reconozcan.

¿Qué fuerza es capaz de sostener un puñado de huesos sin que se caigan? ¿Qué fuerza es capaz de quitar de encima de nosotros el peso de nuestra carne enferma y putrefacta; y sentir la ligereza del espíritu, quitándonos la vieja vida para darnos muerte, y dándonos la nueva vida por causa de esta muerte? Sin duda las técnicas curativas de este Cirujano Amador logran esos milagros tales.

Yo he elegido a este Curandero del Alma. Pero no sé si a ti te gustará eso de convertirte en un esqueleto vivo que ha practicado el ayuno de todos sus vicios, errores y egoísmos; y se ha quedado así de flaco. Tan flaco como fortalecido. No obstante en mi deber está el contártelo, no sea que a ti te de también por probar de esta medicina y quien sabe... vaya usted a saber. A mí no me ha ido mal... aquí estoy, escribiendo esto tan contenta, cuando el dolor de mis llagas ya se ha convertido en alegría que hace volar el espíritu.

Si eres un soldado espiritual te vendrá bien esta medicina. Un esqueleto así, puede luchar y pelear en el campo de batalla, matando al enemigo; pero como él está muerto, nada le puede matar a él, pues ya lo está; y puede seguir luchando y luchando, que por muchos dardos que le tiren, flechas y bombas; todas se desvanecen contra la ausencia de vida egoica que le anima y le sostiene. Por tanto, no hay batalla que se le resista. Puede ganarlas todas. Sólo exige una condición este soldado, impuesta por el cirujano que le ha dado este poder. Pues la fuerza mágica que hace que un esqueleto soldado pueda andar y luchar se la han proporcionado las técnicas curativas de su médico: Que no mate por odio, sino por Amor. Que la causa de esta batalla sea para lograr más amor, no para lograr más odio. Por tanto, con esto queremos decir, que la única guerra aprobada por el Médico del Alma, es aquella que mantenemos sobre nosotros mismos, en la que luchamos contra nuestros defectos e inclinaciones egoístas. Es una guerra psicológica que nada tiene que ver con las tristes guerras de asuntos materialistas que tanto dolor traen a la humanidad. Hablamos del “misticismo guerrero” del que muchos autores han hablado para referirse a la obra de Santa Teresa de Ávila, envuelta toda ella en una aureola marciana pero sin perder el encanto del amor de Venus.

Pues recordemos lo que nos dice San Juan de la Cruz en sus dichos de luz y amor:

“El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa” Como este esqueleto, que no se cansa por estar muerto al mundo y está revestido con el amor invisible, pero sí tangible de Dios.

“Al pobre que está desnudo le vestirán, y el alma que se desnudare de sus apetitos, queres y no queres, la vestirá Dios de su pureza, gusto y voluntad.” Como este esqueleto que se ha desnudado de sus viejas carnes y como muerto al mundo es revestido por la fortaleza de Dios, para luchar en sí mismo contra el odio por causa del Amor.

“El amor no consiste en sentir grandes cosas, sino en tener grande desnudez, y padecer por el Amado.” Hablamos de nuevo de la desnudez, eliminación o mortificación de nuestros egoísmos, defectos o pecados. Incluido el apego que puede surgir, incluso hacia las cosas aparentemente positivas, pues el alma ha de morir a todo, también a las cosas que pueden traer algún gusto de Dios, y por ende, una inclinación egoísta de tipo espiritual, que también las hay aunque no parezca. *“Desasida de lo exterior, desposesionada de lo interior, desapropiada de las cosas de Dios, ni lo próspero la detiene, ni lo adverso la impide.”* Así como nuestro esqueleto, que nada le afecta, y sólo hace asiento en él la fortaleza de Dios. *“Si purificas tu alma de extrañas posesiones y apetitos entenderás en espíritu las cosas, y si negares el apetito en ellas, gozarás de la verdad de ellas, entendiendo en ellas lo*

cierto.” “¡Señor Dios mío!, no eres tú extraño a quien no se extraña contigo; ¿cómo dicen que te ausentas tú?” “Verdaderamente aquel tiene vencidas todas las cosas que ni el gusto de ellas le vuelve a gozo ni el desabrimiento le causa tristeza.”

“Quien supiere morir a todo, tendrá vida en todo.” Aviso nº 171 de San Juan de la Cruz. Nos referimos de nuevo, a esta muerte mística de nuestros defectos psicológicos, que también tiene mucho que ver con no ser esclavos de nuestros sentidos; pues es el apego a la sensualidad lo que causa el desarrollo de tendencias innatas egoístas. Y de esta forma:

“Manso es el que sabe sufrir al prójimo y sufrirse a sí mismo.”

“Si un alma tiene más paciencia para sufrir y más tolerancia para carecer de gustos, es señal que tiene más aprovechamiento en la virtud.”

“Apártate del mal, obra el bien y busca la paz.”

Y ahora enlazo con la siguiente idea y para ello pongo esta última frase de mi muy querido Santito:

“Quien huye de la oración, huye de todo lo bueno.”

Y por sorprendente que parezca, la mejor arma que tiene este esqueleto soldado, es la oración. Ahora bien, veamos como es la “técnica de oración” que aquí voy a explicar, puesto que hay muchas formas de orar. Algunas veces necesitamos aislarnos de lo que nos rodea y rezar en soledad, en la intimidad de nuestro cuarto o de un lugar tranquilo. Pero a veces no se puede, porque las circunstancias que nos rodean no facilitan un ambiente de recogimiento. Sin prescindir de nuestros ratos de oración silenciosa, la técnica de oración que aquí voy a describir vale para cualquier situación, incluso cuando andamos más ajetreados y ocupados en las cosas exteriores. Esta técnica se conoce con el nombre de “muerte en marcha”; y nos vamos a ir adentrando en su comprensión poco a poco.

Vayamos pues a disponernos para que este Cirujano del Alma, nos mande sus flechitas amorosas y curativas para extirparnos lo malo y encendernos en lo positivo. Éste método conocido como “muerte en marcha” hace referencia a estas flechitas. Veremos como estas flechitas son como finos alfileres, pero potentes, que pueden penetrar en los recovecos más pequeños de nuestra esencia anímica. Todo lo que es grande está hecho de lo que es pequeño. Las cosas no se consiguen de golpe, sino poco a poco, pasito a pasito y detalle por detalle, “flechita por flechita”, “alfiler tras alfiler”. Al igual que cuando un pintor pinta un cuadro, necesita pinceles de diferente grosor, unos para pintar superficies de forma general más gordos, y otros pequeños para los detalles, así este cirujano que cura y prepara a los soldados del amor, necesita flechas de diferentes tamaños, unas más finas, para los detalles, y otras más gordas para lograr otro tipo de efectos en nuestro proceso de cura. Pero aquí vamos a hablar sólo de “los pinceles pequeños” que son los que se refieren a la “muerte en marcha” En otros apartados de mi libro “Elévate más allá de las formas”, hablo también del “pincel gordo”, al que también denomino “flechazo”. Pero esto ya son palabras mayores, que por ahora, nos resuelven poco en este camino de la negación íntima. Empecemos por aquí, porque la comprensión de “los detalles” es una base para el comienzo de este trabajo, nos tendrá que acompañar siempre a lo largo del mismo, y no podremos llegar a la meta sin ella.

Pero antes de seguir, quiero hacer una mención de honor al Maestro que me enseñó este método de oración, “muerte en marcha”; pues en realidad, yo no me lo he inventado. Simplemente me he limitado a practicarlo. Lo aprendí de Él y lo que aquí expongo, son sus

orientaciones explicadas a la luz de mi experiencia personal. He tenido la suerte en la vida, al igual que Santa Teresa decía que la vida le había regalado encontrar buenos libros; pues yo he tenido también la suerte de encontrar otros tantos libros buenos y buenos Maestros también. Y éste es uno de ellos, el Maestro Rabolú, a quién debo el conocimiento de este método de oración denominado “Los detalles y la muerte en marcha”. Desde el agradecimiento a este Maestro; y pidiendo ayuda a Dios para poderlo explicar bien, conforme al uso de mis propias palabras, experiencia y comprensión; quisiera que naciesen estas líneas.

La religión que se profesa no es impedimento para poner en práctica este método de oración. Da igual en lo que se crea, y como sean las formas externas de la religión que se practica. Como si se es ateo. **Lo único que se necesita para aplicar este método es anhelo para morir al deseo egoísta, disfrutar de la muerte sabrosa de nuestros defectos y alcanzar por medio de esta muerte, la comunión con Dios.** El ateo que haga esto, comprobará que su vida empieza a cambiar. Y a la causa de ese cambio podrá llamarla como quiera, pero no podrá negar que la posibilidad del cambio está ahí y es un hecho constatable para el que lo consigue. No obstante, volviendo a la idea de la Comunión con Dios, decir que está presente en muchos credos del mundo, por tanto, vuelvo a repetir, que nuestra religión no debe ser impedimento para llegar a ello. Pero como soy, culturalmente hablando, cristiana, y teniendo en Santa Teresa y en San Juan de la Cruz un ejemplo de vida que responde a este ideal, voy a usar sus escritos para ilustrar esta forma de oración. A pesar de todo, ruego al lector, profese la religión que profese, y especialmente si no es cristiano, que no se deje impresionar por las formas externas religiosas del cristianismo, y vaya más al fondo de la cuestión. Que intente comprenderlo todo en base a un “traductor universal” en el que todas las religiones confluyen.

Para practicar este método se necesitan dos cosas: **Un estado psicológico de vigilia interna, y una petición.** Y estas dos cosas han de ser vividas al detalle, al instante, momento a momento. Expliquemos por separado cada uno de estos dos aspectos:

Estado psicológico de vigilia interna:

El estado psicológico de vigilia interna vamos a llamarlo también auto-observación. Vamos a explicarlo un poquito antes de seguir con nuevas ideas.

Tenemos estos centros de actividad, donde se manifiestan nuestros sentimientos, pensamientos... y en definitiva, donde se cristaliza lo que somos: Centro intelectual, donde se procesan los pensamientos; centro emocional, en el que radican las emociones; centro motor, con el que nos movemos y actuamos; y centro instintivo-sexual donde se plasman nuestros comportamientos de tipo sexual.

Practicar la auto-observación, supone incrementar el estado de relajación, junto con concentración, desde el que realizamos cualquiera de las tareas de la vida cotidiana. De esta manera, aprendemos a estar más pendiente de todo lo que nos rodea, sean estas cosas externas o internas. Las prácticas de relajación, concentración y meditaciones del yoga, favorecen este tipo de estado. Es esto como una forma de que el “alma entre en sí”, de entrar dentro de nosotros para conocernos mejor. También podemos llamarle íntima recordación, porque no sólo es estarse atento a uno mismo, también es aprender a vivir “en íntima noticia amorosa” de Dios. Este estado favorece el auto-control que podemos tener sobre nosotros mismos, y podemos ver así, cuando un defecto, algo erróneo en nosotros, un estado de egoísmo que nos aparta de esa vivencia en “íntima noticia amorosa” de Dios, quiere manifestarse. Ese defecto puede operar a través de cualquiera de los centros antes dichos: bien sea en forma de pensamiento, o de sentimiento, o de acción, o de volición. O incluso puede actuar por varios centros a la vez, por ejemplo, malos pensamientos acompañados de sentimientos de odio.

Cultivando este estado en nosotros, aprenderemos pues a estar vigilantes, a cualquier defecto que intente manifestarse e impida que la Luz, proveniente de la Morada Central de nuestro Castillo interior, llegue a iluminarnos. Pues son estos los defectos, que en palabras de Santa Teresa de Jesús, manchan las paredes del castillo interior y evitan que la Luz procedente de la Morada Central nos alcance. Estando atentos podremos prever nuestras inclinaciones egoístas y frenarlas antes de que actúen. Además, también es una buena forma de auto-conocimiento íntimo.

Quiero recordar, la importancia que Santa Teresa daba a este auto-conocerse en su libro de las Moradas:

“No es pequeña lástima y confusión que, por nuestra culpa, no entendamos a nosotros mismos ni sepamos quién somos. ¿No sería gran ignorancia, hijas mías, que preguntasen a uno quien es, y no se conociese ni supiese quién fue su padre ni su madre ni de que tierra? Pues si esto sería gran bestialidad, sin comparación es mayor la que hay en nosotras cuando no procuramos saber qué cosa somos, sino que nos detenemos en estos cuerpos, y así a bulto, porque lo hemos oído y porque nos lo dice la fe, sabemos que tenemos almas. Más que bienes puede haber en esta

alma o quién está dentro en esta alma o el gran valor de ella, pocas veces lo consideramos; y así se tiene en tan poco procurar con todo cuidado conservar su hermosura: todo se nos va en la grosería del engaste o cerca de este castillo, que son estos cuerpos.

Pues consideremos que este castillo tiene -como he dicho- muchas moradas, unas en lo alto, otras embajo, otras a los lados; y **en el centro y mitad de todas éstas tiene la más principal, que es adonde pasan las cosas de mucho secreto entre Dios y el alma.**”

“Pues tornemos ahora a nuestro castillo de muchas moradas. No habéis de entender estas moradas una en pos de otra, como cosa en hilada, sino poned los ojos en el centro, que es la pieza o palacio adonde está el rey, y considerad como un palmito, que para llegar a lo que es de comer tiene muchas coberturas que todo lo sabroso cercan. Así acá, enrededor de esta pieza están muchas, y encima lo mismo. Porque las cosas del alma siempre se han de considerar con plenitud y anchura y grandeza, pues no le levantan nada, que capaz es de mucho más que podremos considerar, y a todas partes de ella se comunican este sol que está en este palacio. Esto importa mucho a cualquier alma que tenga oración, poca o mucha, que no la arrincone ni apriete. Déjela andar por estas moradas, arriba y abajo y a los lados, pues Dios la dio tan gran dignidad; no se estruje en estar mucho tiempo en una pieza sola. **¡Oh que si es en el propio conocimiento! Que con cuán necesario es esto** (miren que me entiendan), aun a las que la tiene el Señor en la misma morada que Él está, que jamás- por encumbrada que esté- le cumple otra cosa ni podrá aunque quiera; que la humildad siempre labra como la abeja en la colmena la miel, que sin esto todo va perdido. Mas consideremos que **la abeja no deja de salir a volar para traer flores; así el alma en el propio conocimiento**, créame y vuele algunas veces a considerar la grandeza y majestad de su Dios. Aquí hallará su bajeza mejor que en sí misma, y más libre de las sabandijas (# estos “yoes” suplantadores de su Señor) adonde entran en las primeras piezas, que **es el propio conocimiento.** (...).

No sé si queda dado bien a entender, **porque es cosa tan importante este concernos** que no querría en ello hubiese jamás relajación, por subidas que estéis en los cielos; pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que la humildad. Y así torno a decir que es muy bueno y muy rebueno tratar de entrar primero en el aposento adonde se trata esto(#el propio conocimiento de estos “yoes” equivocados, defectos o bajezas nuestras que observamos en esta primera morada que nos dice Santa Teresa), que volar a los demás; (#moradas más elevadas o estados contemplativos más altos, pero en los que no puede darse la observación y conocimiento de estos nuestros defectos y bajezas.) porque éste es el camino, y si podemos ir por lo seguro y llano, ¿para qué hemos de querer alas para volar?; mas que busque cómo aprovechar más en esto; y a mi parecer **jamás nos acabamos de conocer si no procuramos conocer a Dios; mirando su grandeza, acudamos a nuestra bajeza; y mirando su limpieza, veremos nuestra suciedad; considerando su humildad, veremos cuán lejos estamos de ser humildes.**”

Voy a poner a continuación un ejemplo práctico, de la vida diaria, en el que podemos ver como se manifiesta un defecto de ira mezclado con codicia. Es una situación tan común, que si no intensificamos en nosotros el estado de auto-observación, no podríamos darnos cuenta de que la causa de nuestro estado psicológico erróneo es un defecto que no nos permite encarar la situación con la actitud psicológica correcta. Vayamos al ejemplo:

Uno se levanta por la mañana tan tranquilo, como si no pasase nada. Se planifica lo que va a hacer a lo largo de la mañana. Decide irse de compras. Planifica que va a pasar por varias tiendas, y al final de la jornada pasará por la última tienda donde comprará unos alimentos frescos, lechuga, tomate y pan que le servirán para preparar la ensalada y acompañar la comida del día. Supongamos que uno no vive en el centro de la ciudad, y necesita coger el coche para desplazarse hasta donde están las tiendas donde va a comprar lo que tiene programado. Como queremos que nos de tiempo a hacer todo lo que tenemos en mente, empezamos a ponernos un poco nerviosos ya para no perder mucho tiempo. Ya nuestro estado psicológico se empieza a alterar. Se están empezando a colar, a través de nuestro centro emocional los primeros detalles de impaciencia y codicia, pues empezamos a querer hacer más de lo que podemos. En la carretera nos encontramos con un tractor que lleva detrás una cola de coches y nos toca ir a paso de tortuga. En nuestro centro mental comienzan a surgir pensamientos como estos: “nos tocó la pascua”, “con la prisa que tengo y me toca el cazurro este”. Nuestro centro emocional empieza a alterarse un poco más que antes, que sumado a la sensación de prisa que ya teníamos empieza a producir malestar y malhumor. Por si fuera poco, algún conductor, también impaciente como nosotros, empieza a pitar; lo que nos produce una alteración mayor. Nuestro centro motor empieza a hacer movimientos, de los que muchas veces ni siquiera somos conscientes: movemos nerviosamente algún miembro del cuerpo, resoplamos, etc... Después de que ya conseguimos adelantar al tractor, empezamos a acelerar un poco más de lo normal para recuperar el tiempo perdido, y al llegar a una glorieta donde tenemos preferencia, nos vemos obligados a frenar bruscamente porque un conductor que no nos ha visto se interpone en nuestro camino. Automáticamente, indignados, pensamos algo más o menos así: “Éste cretino... que susto me ha dado; encima de que yo tengo preferencia.” Nuestro centro emocional vuelve a alterarse un poco más de lo que ya estaba y nuestra sensación de incomodidad va en aumento, hasta el punto de que nos nace el impulso de decir algún taco. Llegamos a nuestro destino, pensando más en lo que nos acaba de pasar que en lo que nos demanda el momento presente, que es aparcar. Cuando empezamos a tomar conciencia de ello, sucede que nuestros planes se frustran, porque en donde acostumbábamos a aparcar sin problemas, resulta que otra vez no hay sitio. Nuestro centro mental vuelve a emitir otro pensamiento de enfado y nuestro centro emocional vuelve a crisparse de nuevo. Después de dar vueltas y vueltas, e irnos molestando detalle por detalle, cada vez un poco más, donde la impaciencia nos va consumiendo poco a poco; por fin encontramos un sitio. Como marionetas, víctimas y manejados por las circunstancias, ahora nos alegramos porque nuestros planes empiezan a funcionar conforme los habíamos diseñado y nos salen las cosas como nos gustan. Nuestro centro emocional se relaja un poco y a la mente nos vienen pensamientos de: “por fin”, “buff, que alivio, ya encontré lo que buscaba.” Después de aparcar, nos percatamos de que han puesto esa zona de pago y tenemos que ir al parkímetro a pagar, que se encuentra a cierta distancia de donde hemos dejado el coche. Los pensamientos que nos surgen son los siguientes: “vaya, estos chupones, siempre viendo como le pueden vaciar a uno el bolsillo, y encima el aparato este de pagar está a tomar vientos. Las únicas monedas de dinero suelto que tenía para pagar el pan se las van a cepillar estos tíos...” Malhumorados, impacientes y escocidos por el dinero que hemos tenido que pagar, seguimos adelante con nuestra jornada. Entramos en una tienda de zapatos. Necesitamos un nuevo par para el invierno y miramos y requetemiramos entre todos los pares que nos ofrecen a ver cual nos gusta más. Son cientos los pensamientos que nos surgen en esa situación. Y si agudizamos nuestra capacidad de auto-observación, veremos que la mayoría de estos pensamientos nos crean un estado u otro de pequeña emoción, a la que por lo general, no solemos prestar importancia. Algunos pensamientos pueden ser: “Estos zapatos si que son bonitos, pero... demasiado caros.” “Estos

no me gustan”, “me quedaría con estos por el precio, pero con estos otros por su diseño”... Nos probamos varios pares, y de repente vemos unos que nos gustan mucho. Nos acercamos para observarlos más de cerca, y una señora se nos adelanta y los coge ella primero. “Vaya”, pensamos, nos impacientamos y nos volvemos a molestar, aunque como somos educados disimulamos lo que sentimos y esbozamos una sonrisa falsa y un “pruébeselos usted primero, por favor” a la señora que se nos ha adelantado; pero en el fondo sentimos fastidio. Después de que esta señora se ha llevado los zapatos que parecía que eran los que más nos gustaban, un poco frustrados, seguimos mirando pares de zapatos; y al final dudamos entre dos pares que nos gustan mucho. La música de la tienda, anima en nosotros el deseo de comprar, de tener y adquirir más. Nos genera una ligera ansiedad mezclada con una sensación de que comprando y adquiriendo esos productos seremos más felices; pero en realidad, si nos observamos profundamente, la única base emocional que subyace a esa sensación es una codicia insatisfecha que, sumada al estado emocional negativo que teníamos ya antes de entrar en la tienda hace que empecemos a alterarnos más fácilmente por las cosas. Después de dudar y dudar con cual par de zapatos nos quedamos, y después de haber pensado y requetepensado mil y un pensamientos, con sus sentimientos asociados; decidimos quedarnos con los dos pares; gastando más dinero del que teníamos previsto. Contentos por fin con la compra hecha, pero molestos por haber gastado más de lo debido, salimos de la tienda un poco deprisa, porque ya se nos empieza a hacer tarde; y vamos a otra tienda de moda, donde han adelantado las rebajas una semana antes. Volvemos a impacientarnos nuevamente. Llegamos a la nueva tienda deseosos de encontrar algo que nos guste y esté bien de precio. La tienda está abarrotada de gente, hay cola en los probadores, y las personas se agolpan en los stands de ropa revolviéndolo todo. Nos dejamos llevar por el frenesí y el deseo de comprar y se nos olvida la hora que es. Al final nos marchamos de la tienda satisfechos, pero no muy relajados y corre que te corre vamos a la última tienda que teníamos prevista: donde compraremos el pan y las verduras frescas para nuestra ensalada diaria. Pero al llegar a la puerta... está cerrado. Se nos ha hecho demasiado tarde. Una sensación de fastidio nos invade, que se suma al estado emocional nada positivo que hemos ido cosechando a lo largo de toda la mañana. En nuestro centro motor, sentimos ganas de dar una patada al suelo y soltamos una palabrota. Regresamos a casa yendo a la zona donde habíamos aparcado el coche. Al llegar descubrimos, que hemos excedido el tiempo correspondiente al pago que teníamos que hacer; y nos han puesto una multa. Tanto hemos tenido que pensar en la tienda de zapatos y en la de ropa, que al final nos olvidamos de cuando caducaba el tikit del parkímetro. Nuevo enfado y nueva sensación de malestar se suman a los que ya teníamos. Llegamos a casa. Cuando entramos, descubrimos a nuestro hijo adolescente, que ha estado toda la mañana viendo la tele, sin hacer nada de provecho, sin colaborar en casa y desatendiendo sus estudios. Este hecho nos irrita una vez más y se convierte en la gota que desborda el vaso. Irrumpimos en cólera, cargamos toda nuestra desazón hacia nuestro irresponsable hijo; y en vez de corregirle con la cordura que se necesita y usando el método adecuado, estallamos en un griterío ansioso, al que nuestro hijo, harto de tantas serenatas correctivas, le entra por un oído y le sale por otro. Sabemos que no hemos actuado bien, que deberíamos haber abordado el tema desde otro ángulo, pero, víctimas de la situación y de las circunstancias, no hemos sido capaces de reaccionar de otra forma.

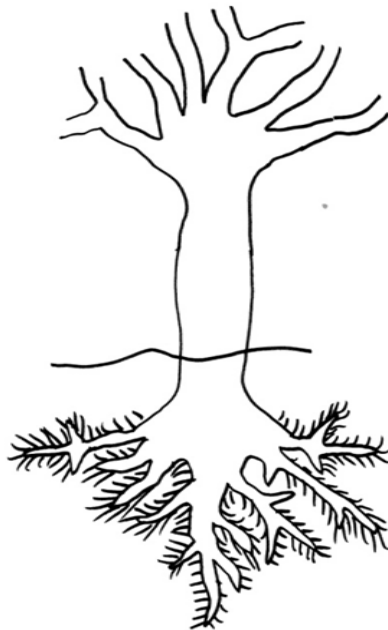
Bien, he puesto este ejemplo, un poco largo, discúlpeme el lector; para que analicemos, como las diferentes situaciones de la vida, causan en nosotros los estados psicológicos que nos pueden dar felicidad o disgusto. También para mostrar, que una explosión de ira no aparece de golpe. Son muchos pequeños detalles (recordemos lo de las

flechitas o pinceles que antes se ha dicho), tanto en pensamientos como en sentimientos, los que se van sumando para que el defecto gordo, acabe haciendo presa en nosotros.

Todos tenemos en este mundo, que salir de vez en cuando de compras, que conducir coches por carreteras llenas de tráfico, que pagar en los parkímetros y que lidiar con hijos irresponsables y desobedientes. No tratamos de eludir estas circunstancias, sino de modificar la actitud psicológica con la que nos enfrentamos a ellas.

Si desde el comienzo de la mañana, hubiésemos aprendido a resistir con paciencia a cada pequeño detalle de impaciencia y hubiésemos frenado y cortado esos pensamientos que nos estimulaban ese sentimiento, no hubiésemos sido tan víctimas de la situación y hubiésemos conseguido mantener en un mayor grado de equilibrio nuestro estado emocional y el mental. Posiblemente nuestros pensamientos y palabras, dirigidas hacia nuestro hijo, también hubiesen sido más acertadas. Resistir, oponernos ante nuestros defectos es importante; pero esta resistencia ha de empezar por los detalles más ínfimos, desde la comprensión de estos detalles, pues todos nuestros grandes defectos están formados por detalles de defectos muy chiquitines que van alimentando al defecto grande.

El Maestro Rabolú, para explicarnos esto, usaba el siguiente símil: El defecto grande, bien sea de ira o de cualquier otra cosa, está representado por un árbol, al que tenemos que intentar cortar. Pero ese árbol es muy grande y no tenemos fuerza para hacerle venir abajo. Ese árbol está sustentado por una raíz, que a su vez tiene otras raicitas más pequeñas que son las que se encargan de proporcionarle el sustento. Bien, estas raicitas representan los pequeños detalles de defectos de los que poco a poco se va sustentando nuestro gran defecto. Para eliminar este árbol defectuoso, debemos de comenzar por eliminar estas pequeñas raíces, una por una, detalle por detalle. Esto sí podemos hacerlo, pues tenemos fuerza para enfrentarnos y resistir a ese nivel, estas pequeñas cosas. A medida que vamos eliminando detalles y detalles, el árbol va perdiendo los elementos que le sustentaban y se va secando poco a poco, perdiendo fuerza. Así es como podemos acabar venciendo al defecto grande.



*“Y así como el alma se va forjando poco a poco, de una vigilia en otra, así también las fuerzas que la integran se van perdiendo poco a poco para aquél que olvida el Espíritu Santo. **Nada se gana de una sola vez, nada se pierde de una sola vez.** Todo depende de cómo el hombre anda en la infinita ronda en la que Dios existe yendo de la vida, por amor, a la muerte y como el hombre sabe de su existencia yendo de la muerte, por amor, a la vida.”* El hombre de Kariot

Este trabajo con los detalles del ego (o nuestros defectos) es muy importante por muchas razones. Pensemos en la obviedad de este pensamiento: Como va a ser capaz uno de trascender una vida entera, de superar una vida entera; sino es capaz de superar un detalle mínimo de un instante.

El uso de esta metáfora, del árbol con raicillas que son nuestros detalles de defecto, que alimentan al árbol-defecto grande, no solo es usado por el Maestro Rabolú. La misma Teresa de Jesús la utiliza con el mismo sentido:

*“18. Verdad es que no podemos estar sin ellas; (# se refiere a las pequeñas faltas) mas siquiera múdense, **porque no echen raíces, que serán más malas de arrancar, y aún podrán venir de ella a nacer otras muchas.** Que si una hierba o arbolito ponemos y cada día le regamos, cuál se para tan grande, que para arrancarles después es menester pala y azadón. Así me parece es hacer cada día una falta, por pequeña que sea, si no nos enmendamos de ella; y si un día o diez se pone, y se arranca luego, es fácil. **En la oración lo habéis de pedir al Señor, que de nosotras poco podemos, antes añadiremos que se quitarán.** (...)”* Teresa de Jesús. Conceptos del Amor de Dios, cap. 2-18.

“(...) Es imposible nosotros ir a llegar a comprender este ego (# pecado, falta, error), si tiene todos estos derivados de él, pues viene a ser el alimento del árbol.

Un árbol por ejemplo, cualquier árbol que sea, tiene su raíz principal, que es la que sostiene al árbol para no dejarlo caer y echa otras gruesas a los lados que la ayudan a sostener para que el aire no la tumba, pero de esas raíces gruesas que son éstas, dependen miles de raíces pequeñísimas que son las que alimentan el árbol. Las otras raíces gruesas no hacen sino sostenerlo ahí, pero él se alimenta con todas esas ramificaciones de raíces que echa, que esas van para la superficie de la tierra, arrastrando las vitaminas que necesita el árbol, el sustento.

Entonces, eso sucede exactamente igual con el ego de nosotros, o los egos. (#defectos).

***Tenemos el ego de la ira, pero de este dependen muchísimos que son los que lo alimentan; el ego se sostiene por todas esas raíces, todas esas ramificaciones diminutas que son los detalles.** Por los detalles está vivo el ego. Si empezamos a quitarle las raíces, empieza a desnutrirse y a morir; de lo contrario no podemos. Entonces, como da el Maestro: “que acabar con el ego de la ira”, pero ¿cuántos egos de la ira o manifestaciones tiene ese elemento?, entonces, ¿cómo lo comprende uno?, no los puede comprender.*

Entonces, si empieza uno a quitarle el alimento al ego, entonces sí empieza a comprender y empieza a perder fuerza. Eso es inevitable.

*El Maestro habla en otros términos de esto, tal como lo que estoy explicando yo. Él usaba otros términos: “**Hay que morir de momento en momento, de instante en instante**”; que esa frase yo no la entendía y decía “pero ¿cómo, qué va a morir de instante en instante, de momento en momento?” **Él se refiere a estas manifestaciones diminutas, que uno no les “para bolas”, que cree que no es defecto, y ese es el alimento que está alimentando el defecto**, por todas esas raíces diminutas, van y van alimentando el defecto, entonces, si empezamos a quitarle eso, el defecto muere, o mejor dicho, el ego muere, empieza a decaer de una vez, porque él se alimenta por todo eso. Entonces es la vida de él. Si le empezamos a quitar eso, el resultado es la muerte. (...)” Maestro Rabolú. El Águila Rebelde. Los detalles y la muerte en marcha.*

Esto no deja de sorprendernos, dos místicos, Teresa de Jesús del siglo XVI, y el Maestro Rabolú, del siglo XX, nacidos en contextos y circunstancias muy distintos, pero que se expresan en el mismo lenguaje metafórico para hablar de la misma realidad psicológica, la corrección del alma a través de los detalles. Teresa de Jesús no pudo leer los libros del Maestro Rabolú en los que explica detenidamente sus enseñanzas sobre como irle arrancando las raíces pequeñas al árbol grande por haber nacido 500 años antes. (Libros como por ejemplo, “El águila rebelde.”) Los que conocimos y estudiámos al Maestro Rabolú sabemos que apenas leía libros, es casi seguro que no leyó a Teresa de Jesús, no era intelectual, con trabajo y esfuerzo aprendió a leer y escribir con 40 años. Sin embargo, ambos se expresan con lenguajes similares.

Esta maravillosa coincidencia tiene varias explicaciones. Diremos algunas de ellas. Ambos, Teresa y el Maestro Rabolú, habían andado mucho por las primeras moradas del auto-conocimiento, esto es, se habían trabajado muchísimo todo lo que tiene que ver con el autodescubrimiento interior y al final habían llegado a los mismos caminos y conclusiones. Además, hay ciertas almas, que independientemente de la época y circunstancias en las que les toque vivir, tienen una raíz común o similitudes en el plano místico. Teresa de Jesús, como buena carmelita que era, tenía en uno de sus modelos de vida contemplativa al profeta Elías. Los carmelitas intentaban imitar el estilo de vida que este profeta llevó en el monte Carmelo. El monte Carmelo, además de ser un lugar físicamente real, también es un estado de elevación interior, un estado profundo de conciencia al que muy seguramente también había llegado el Maestro Rabolú. El Maestro Rabolú también reverenciaba a los profetas del antiguo pueblo de Israel con lo cual su alma se venía ligada a ellos. Sobre los vínculos entre las almas del profeta Elías, Rabolú, Santa Teresa de Jesús y también San Juan de la Cruz y muchos cabalistas hebreos de diferentes épocas, no tengo porque decir nada más. Aquellos que estén más avanzados en los conocimientos de la mística más profunda, no sólo teórica sino práctica, sabrán perfectamente a que me refiero y lo entenderán como una obviedad. Por ahora baste solo mencionarlo.

Continuemos con el estudio de analogías comunes asociadas a la idea de los detalles psicológicos. Volvamos al símil de Santa Teresa, de las primeras moradas del Castillo Interior, y podremos ver, como en cada una de las primeras moradas es como si viviese un detallito de algún defecto determinado. La comprensión de cada uno de estos detallitos, y su posterior eliminación, es también una forma de descubrir nuevas facetas de nosotros, sean estas buenas o malas, de conocer a fondo un poco más estas múltiples caras que configuran el caleidoscopio de nuestra psicología. Abordar el análisis, el estudio y la comprensión de los detalles, es profundizar en el auto-conocimiento que se da en estas primeras moradas. Con ese conocimiento podemos valorar cuan positivo sería vernos libres de esas tendencias egoístas, y tras esta comprensión, aplicar la eliminación o muerte a esos errores. Eliminar

detalle por detalle nuestros defectos, es limpiar, en las primeras moradas, las suciedades que se dan y que evitan que la Luz procedente de la morada central, donde mora Dios, llegue hasta los aposentos más exteriores.

Y hay montones de detalles que conocer, multitud de defectillos que han de ser purgados, limados, tantas como moradas conforman estas que se encuentran en el primer nivel del auto-conocimiento, tal y como nos lo explica la Santa. Cada eliminación de un defecto de estos, es una pequeña muerte psicológica por la que hay que pasar. De ahí que se utilice la expresión de “pasar por mil muertes” para llegar a Dios. Recordemos también que la biblia nos dice que “Saúl mató a sus miles y David a sus diez miles”. Esta frase, tiene un genuino sentido espiritual, a parte de otros que queramos darle. Está relacionada con lo de pasar mil muertes o más de mil muertes para llegara a Dios. Tiene que ver con estas pequeñas muertes, múltiples, detalle por detalle, por las que hay que pasar para afirmarse en el trono de la divinidad. Además, este trabajo, de pulir sobre los detalles, nos irá dando también un equilibrio mayor en las energías de nuestros diferentes centros de actividad del cuerpo, en definitiva, a ser personas más equilibradas en todos nuestros ámbitos, lo cual nos ayudará a ser más fuertes en la virtud y a tener mejor arada la huerta para que las flores divinas nazcan en ella.

Volviendo a las moradas de Santa Teresa. Veamos como nos dice que en estas primeras moradas, hay legión de aspectos negativos que de una u otra forma nos cortan el camino para llegar a la morada central, donde habita el Amado:

*“De estas moradas primeras podré yo dar muy buenas señas de experiencia. Por eso digo que **no consideren pocas piezas, sino un millón; porque de muchas maneras entran almas aquí, unas y otras con buena intención. Mas, como el demonio** (# los defectos o el ego) **siempre la tiene tan mala, debe tener en cada una muchas legiones de demonios para combatir que no pasen de unas a otras y, como la pobre alma no lo entiende, por mil maneras nos hace trampantojos, lo que no puede tanto a las que están más cerca de donde está el rey, que aquí, como aún se están embebidas en el mundo y engolfadas en sus contentos y desvanecidas en sus honras y pretensiones, no tienen la fuerza los vasallos del alma (que son los sentidos y potencias) que Dios les dio de su natural, y fácilmente estas almas son vencidas aunque anden con deseos de no ofender a Dios, y hagan buenas obras. Las que se vieren en este estado han menester acudir a menudo, como pudieren, a Su Majestad, tomar a su bendita Madre por intercesora, y a sus Santos, para que ellos peleen por ellas, que sus criados poca fuerza tienen para se defender. A la verdad, en todos estados es menester que nos venga de Dios. Su Majestad nos la dé por su misericordia, amén.”***

Enlazando con estas palabras de Santa Teresa, vamos a otro de los requerimientos de este método, que es **la oración o la petición** de la que antes he hablado.

La petición:

Como nos dice ella, debemos tomar a nuestra Bendita Madre por intercesora. Entonces, cuando descubramos cualquier defecto del tipo que sea, expresado bien sea en nuestros pensamientos, sentimientos, acciones y/o voliciones, realizaremos la siguiente petición: **¡MADRE MÍA, SÁCAME ESTE DEFECTO Y DESINTÉGRAMELO!** Lo podemos hacer en voz alta si estamos solos, en voz baja o en silencio. Lo importante es poner intención y voluntad, junto con un esfuerzo de resistir la tentación de dejarse llevar en el instante en que ese detalle quiere manifestarse. Entonces, es como si nuestra Madre Divina, lanzase una lanza o una flecha, que nos consume ese defecto, evitando que caigamos en él, e inflamándonos poco a poco del amor divino. Cada petición de estas, que ha de repetirse cada vez que surja uno de estos defectos, se hará tantas veces como sea necesario a lo largo del día, y durante toda la vida. Es como si solicitásemos al arquero del Amado, estas pequeñas flechitas para que nos vaya conquistando poco a poco, detalle por detalle, y gracias a nuestra perseverancia, **conquistar nuestro corazón para Él.**

“Cuando lucho, Madre querida, en el combate, tú fortaleces mi corazón” Santa Teresita de Lisieux

En este proceso, el defecto ha de aflorar, ha de surgir en nuestro interior para que podamos verle, reconocerle y comprenderle. Pero hemos de resistirle para que no se manifieste ni llegue a hacernos caer. En esta resistencia nos ayudamos de la petición, de la asistencia de la Divina Madre, de nuestro ardiente anhelo de SER, y de la respiración, como más adelante voy a decir. Desde este punto de vista, no es malo vivir con tentaciones y dificultades, porque ahí es donde más oportunidades surgen para descubrirnos, auto-conocernos, y eliminar defectos. Es esa la gran riqueza de vivir en el mundo para acabar no siendo del mundo. Aunque también hay que decir, que aquel que algo quiere ganar, algo debe arriesgar. Y cuanto mayores son las dificultades, mayores méritos podemos lograr si resistimos, pero mayor será la caída si no podemos. Hay que reconocer que practicar este método requiere una gran fortaleza interior. Aunque sabiendo que es Dios quien proporciona esa fortaleza, ¿qué hemos de temer si nos encomendamos a Él?

“Porque si el Alma no es tentada, ejercitada y probada con trabajos y tentaciones, no puede avivar su sentido para la sabiduría.” San Juan de la Cruz

Y pues, en la línea de la purificación que estamos hablando, pues para purificarnos tenemos que padecer sacrificando nuestros egoísmos: *“El más puro padecer, trae y acarrea más puro entender.”* San Juan de la Cruz

Y no se trata sólo de resistir y aguantar la situación con silencio y en paciencia. Esto por supuesto, pues nos dice San Juan de la Cruz: *“En silencio y esperanza será nuestra fortaleza”* También es necesaria la ayuda divina. Y para ello pongo otro ejemplo de Santa Teresa que ella explica en una de sus relaciones, en concreto la nº 58:

*“Otra noche después, leyendo en un libro otro dicho de San Pablo que me comenzó a consolar, estaba pensando cuán presente había traído de antes a nuestro Señor, que tan verdaderamente me parecía ser Dios vivo. Pensando en esto, me dijo y parecióme muy dentro de mí, como al lado del corazón, por visión intelectual: **“Aquí estoy, sino que quiero que veas lo poco que puedes sin Mí.”**”*

De esta manera, practicando la vigilia sobre nuestros comportamientos y sobre nuestra forma de vivir, también estaremos poniendo en práctica las palabras de Jesús: *“Velad y orad, para que no caigáis en tentación.”* Pues estamos velando cuando nos auto-

observamos, vigilando que aspectos se manifiestan en nuestros centros de actividad, manteniendo el recuerdo de nuestra íntima divinidad, para así, cual vigías en época de guerra descubrir a nuestros “enemigos interiores” que intentan apartarnos de nuestro estado de íntima recordación; y oramos, cuando solicitamos la ayuda divina para que nos de la fuerza necesaria eliminando esos defectos y poder seguir firmes en nuestra atalaya de la contemplación sin ser vencidos.

"No podréis velar sin orar, y no podréis orar sin velar". El hombre de Kariot

“Quien huye de la oración huye de todo lo bueno.” San Juan de la Cruz

Esta complementariedad mutua entre la vigilia y la oración, no es sólo necesaria para los momentos de recogimiento espiritual, sino para estas situaciones habituales de la vida en las que tenemos que enfrentarnos con el ajetreo cotidiano aprendiendo a no sucumbir a él. Es como si nos llevásemos un altar portátil e invisible en nuestro corazón, aunque tengamos que vivir en el más profundo y oscuro de los infiernos.

Si volvemos al ejemplo que he puesto anteriormente, de la persona que sale de compras, podemos ver, que ante muchos de los pensamientos y sentimientos que la surgían, podía haber efectuado la petición: **¡MADRE MÍA, SÁCAME ESTE DEFECTO Y DESINTÉGRAMELO!** Desde el primer comienzo de la mañana, cuando empezó a confeccionar el plan de las actividades que iba a hacer durante la mañana, ya podía haber aplicado esta petición, al darse cuenta de que la codicia se le manifestaba cada vez que se impacientaba por conseguir lo que quería, cuando se encontró con el tractor delante de su coche, cuando no encontró sitio para aparcar...en fin, si en cada situación de esas hubiese modificado poco a poco su actitud, solicitando para ello la ayuda divina expresada en esta petición; se hubiese ido sobreponiendo paulatinamente a su condición psicológica habitual y hubiese logrado elevar en ella su estado de conciencia y de vigilia interior, se hubiese acercado a un mayor equilibrio, hubiese podido resistir mejor ante la indignidad que le produjo al final encontrarse a su hijo en ese estado, se hubiese controlado mejor y hubiese medido mejor sus palabras; y lo que es más importante: hubiese estado muriendo poco a poco al mundo sin irse del mundo físicamente hablando; y hacerse más capaz de solucionar los problemas del mundo desde el mundo mismo atrayendo el cielo a la tierra.

Por eso el Maestro Samael nos enseña: *“Que bello es morir de instante en instante, de momento en momento. Sólo con la muerte del ego adviene lo nuevo.”* Y además nos dice:

*“Oración en el Trabajo psicológico es fundamental para la disolución. Necesitamos de un **poder superior a la mente**, si es que en realidad deseamos desintegrar tal o cual “yo”(...)*

*“Orar es platicar con Dios. Nosotros debemos apelar a Dios Madre en nuestra intimidad si es que en verdad queremos desintegrar “yoes”, **quien no ama a su Madre, el hijo ingrato, fracasará en el Trabajo sobre si mismo.***

Cada uno de nosotros tiene su Madre Divina particular, individual, ella en sí misma es una parte de nuestro propio Ser, pero derivado. (...)

Si en lo meramente físico tenemos padre y madre, en lo más hondo de nuestro Ser tenemos también a nuestro Padre que está en secreto y a nuestra Divina Madre KUNDALINI.

Hay tantos Padres en el Cielo cuantos hombres en la tierra. Dios Madre en nuestra propia intimidad es el aspecto femenino de nuestro Padre que está en secreto.

Nuestra Madre Divina particular, individual, mediante sus poderes flamígeros puede reducir a polvareda cósmica a cualquiera de esos tantos “yoes” que haya sido previamente observado y enjuiciado.

En modo alguno sería necesaria una fórmula específica para rezarle a nuestra Madre Divina interior. Debemos ser muy naturales y simples al dirigirnos a ELLA. El niño que se dirige a su madre, nunca tiene fórmulas especiales, dice lo que sale de su corazón y eso es todo.

Ningún “yo” se disuelve instantáneamente; nuestra Divina Madre debe trabajar y hasta sufrir muchísimo antes de lograr una aniquilación de cualquier “yo”.

Volveos introvertidos, dirigid vuestra plegaria hacia adentro, buscando dentro de vuestro interior a vuestra Divina Señora y con súplicas sinceras podéis hablarle. Rogadle desintegre aquel “yo” que hayáis previamente observado y enjuiciado.

El sentido de auto-observación íntima, conforme se vaya desarrollando, os permitirá verificar el avance progresivo de vuestro trabajo.”

“Quien huye de la oración huye de todo lo bueno.” San Juan de la Cruz

*“¡Quiero amarte como un niño pero quiero luchar como un ardiente guerrero!”
Santa Teresita de Lisieux*

Es obvio, que esta petición no tiene porque formularse siempre de la misma manera. En definitiva, de lo que se trata es de pedir a la Madre Divina su ayuda e intercesión para eliminar nuestros defectos. Se pueden usar otras fórmulas: “Virgencita mía, elimina este defecto”; “Saca ese defecto y mátalos con tu lanza”, “Llama de amor viva, actúa en mí y consume ese error.”... bueno y en definitiva las mejores fórmulas y palabras son las que nos nazcan de un corazón sincero que lo que busca es sobreponerse a determinadas tendencias que hemos comprendido que no son buenas para nosotros. Esta Madre, es **la generatriz de Dios en nosotros mismos**. Representa **la forma, la vivencia, más pura de amor** a la que debemos invocar para solicitar esa pureza amorosa que es la que, con su fuego, consume nuestros errores. La Madre amorosa presta su ayuda, para que nada contrario a Dios evite que nazca en nosotros esa chispita del amor, que es como si un pequeño niño Cristo naciese en nuestro corazón. Está relacionada con el fuego del Espíritu Santo. Pues es este el fuego purificador que rodea con su aureola a esta Virgen. Pero podemos explicar esto en otros términos, que no son cristianos, porque efectuar esta petición, y ser asistidos por este aspecto femenino de la divinidad, es un derecho que tienen todos los seres humanos, independientemente de su religión. El fuego del Espíritu Santo tiene que ver, en la religión hindú con el Kundalini. Un hinduista puede realizar esta petición de la siguiente manera: **“Devi Kundalini Shakti, actúa en mí y elimina este defecto.”** Si eres judío, puedes invocar a la Shekináh, a la gloria del Señor en su aspecto femenino diciendo: **“Sagrada Shekináh, elimínate este defecto.”** Si eres musulmán puedes invocar a la Luna o la Vaca. O simplemente invoca a Dios, con el nombre que quieras darle, con las palabras que surjan espontáneamente en tu interior. ¡Y por que no, esta grandeza del amor y la misericordia divina pueden llegar a cualquier ser humano, usando para ello Dios las formas religiosas de cada cultura y pueblo! ¿Cómo no va a ser tan grande este amor maternal que

adopte distintas formas y nombres para adaptarse a los diferentes lenguajes de la tierra y poder ser así entendido, comprendido y vivido por cada persona? ¿No es el amor maternal un Valor Universal? ¿No es un derecho humano, tanto en lo físico como en lo espiritual que no se le puede negar a nadie? ¿No es misericordia y comprensión de unos seres con otros lo que necesitamos en este mundo en que vivimos, más ahora que nunca? ¿Si entre humanos luchamos por lograr eso, como no va a conseguirlo la divinidad hacia la humanidad con mayor perfección que nosotros, utilizando en cada religión un término o elemento que represente el aspecto maternal, misericordioso del amor más puro? Dios nos abre todas las puertas, pero a veces, las limitaciones de nuestra mente y nuestros preconceptos religiosos nos endurecen el corazón y nos impiden ver como la misma Verdad se encierra en todos los cultos religiosos de la tierra, siendo entonces los seres humanos quienes cerramos las puertas. ¿Por qué intentamos convencer a otros de que militen en las filas de nuestra institución religiosa? Mejor entiendo yo, convenzámonos todos de que la Misericordia y el Amor Maternal están en todos los cultos, respetando las religiones de todos sin imponer ninguna sobre otra; y ayudémonos a encontrar esos valores mutuamente, cada uno en la religión que quiera profesar. El efecto de esta petición para la muerte mística, no está tanto en la fórmula que usemos, ni en el nombre que empleemos, como en la voluntad, intención, devoción y anhelo de superación que pongamos en ella. Ha de ser como “un suspiro nacido de las entrañas” en el más ardiente deseo de encontrar a Dios en cualquier evento de la vida, de no perder la virtud que engendra la oración, llevado a cada instante, a cada momento y a cada situación:

“En lo que está la suma perfección, claro está que no es en regalos interiores ni en grandes arrobamientos ni visiones ni en espíritu de profecía; sino en estar nuestra voluntad tan conforme con la de Dios, que ninguna cosa entendamos que quiere, que no la queramos con toda nuestra voluntad, y tan alegremente tomemos lo sabroso como lo amargo, entendiendo que lo quiere Su Majestad. Esto parece dificultosísimo, no el hacerlo, sino este contentarnos con lo que de todo en todo nuestra voluntad contradice conforme a nuestro natural; y así es verdad que lo es. Más esta fuerza tiene el amor, si es perfecto, que olvidamos nuestro contento por contentar a quien amamos. Y verdaderamente es así que, aunque sean grandísimos trabajos, entendiendo contentamos a Dios, se nos hacen dulces. Y de esta manera aman los que han llegado aquí, las persecuciones y deshonras y agravios. (...)”

*“¡Oh válgame Dios, si entendiésemos cuánta miseria es la nuestra! En todo hay peligro, si no la entendemos. Y a esta causa nos es gran bien que nos manden cosas para ver nuestra bajeza. Y tengo por mayor merced del Señor un día de propio y humilde conocimiento, aunque nos haya costado muchas aflicciones y trabajos, que muchos de oración (# se refiere aquí a la oración de recogimiento, cuando uno se aísla de las actividades exteriores para evitar distraerse, o cuando realiza prácticas de concentración y/o meditación similares a las que pueden hacerse en una clase de yoga. No se refiere por tanto a esta manera de oración de la muerte en marcha que aquí describo y que es para aplicar en cualquier situación y trabajo de la vida. Pero sí habla de orar en todo momento y situación en estas palabras que siguen:). **¡Cuánto más que el verdadero amante en toda parte ama y siempre se acuerda del amado!** (# trabajando con esta muerte en marcha, en todo momento nos acordamos del Amado, pues este recuerdo, con su petición correspondiente, hace que nos afirmemos más en él, borrando los errores que de Él nos apartan) **Recia cosa sería que sólo en los rincones se pudiese traer oración.** (# Con este método aquí explicado vemos como la oración se puede tener en cualquier momento y situación. Ha de*

nacer de cada instante vivido con un fuerte sentimiento de entrega a lo divinal) *Ya veo yo que no puede ser muchas horas (# la oración de recogimiento); más, ¡oh Señor mío!, ¡qué fuerza tiene con Vos un suspiro salido de las entrañas, de pena por ver que no basta que estamos en este destierro, sino que aún no nos den lugar para eso que podríamos estar a solas gozando de Vos!*”

Así pues, ha de ser esta petición de la que hablo; **¡MADRE MÍA SÁCAME ESTE DEFECTO Y ELIMÍNAMELO!**, como **la fuerza que tiene con Vos un suspiro salido de las entrañas.**

Otra forma de ayudarnos en nuestras peticiones sobre la muerte de los detalles, es inspirar y retener un poco el aliento mientras hacemos la petición. Quien practique de forma regular ejercicios de pranayama o respiración, entenderá y encontrará fácil el hacerlo, pues debemos de convertir este hecho, la respiración-retención, en un hábito cotidiano, asociado con las actividades que hacemos. Esto ayuda a activar un poco más la conciencia y nos refuerza la fortaleza necesaria para no dejarnos llevar por los defectos que en ese momento pugnan por hacerse dueños de nosotros mismos. Esto hace que nuestra energía, contenida en el aliento vital de la respiración, se concentre en nuestra parte divinal interna, en vez de invertirse en los propósitos egoístas del defecto que quiere manifestarse. Nos da fuerza para resistir contra el error y para afirmarnos en nuestra atalaya del soldado vigilante. Ayuda a fortalecer la voluntad.

“Cualquiera que sea el trabajo cotidiano que hagáis, habéis de poner aspiración en el mismo, hasta que se convierta en hábito. Ello os hará desarrollar vuestros poderes constructivos.” (# Este consejo del Maestro Moria es muy válido para cualquier cosa, incluida la técnica de la muerte en marcha)

“Aspirar interiormente y edificar con reverencia hacia nuestro Intimo (# nuestro Dios Interno), es una actitud que nos ayuda a mantenernos equilibrados.” M. Moria

Es importante hacer notar, que este esfuerzo continuado por afirmarse en la virtud, invocando con ello a Devi Kundalini, o como sintamos de corazón llamarla, también sirve de estimulante para esta fuerza dormida y latente en nosotros. Es como si continuamente la estuviésemos llamando para que despierte, y demostrándola con hechos, probados por nuestra resistencia en la virtud, que queremos que venga a socorrernos con su fogosa energía, que nos envuelva con su “llama de amor viva” para consumir nuestra redención en el paraíso ardiente del amor. Pensemos lo que puede llegar a intensificarse esta demanda, si además la combinamos con respiración y retención. Más tarde o más temprano, Kundalini tiene que acabar despertando, intensificando su fuerza. Pero ella es tan misericordiosa y auxiliadora, como tremendamente exigente. Su ayuda es tan potente como su rigor. Nunca ascenderá por alguien que no esté puro. La forma más pura del amor, encarnado en nuestra virgencita o Kundalini, no se combina con formas impuras. Inevitablemente las consumirá si quiere abrirse paso en este camino de la ascensión. Pero sólo las consume con nuestro consentimiento, con nuestra solicitud o petición, y con nuestra voluntad puesta en la divinidad.

Si tenemos mucha práctica con ejercicios de pranayama o respiración, no resultará muy difícil combinar la petición con la respiración y retención del aire. Surge casi espontáneo si nos esforzamos por no perder el estado de íntima recordación. Hasta el punto de que ya no es necesario invertir tanto tiempo en los ejercicios de pranayama para lograr sus beneficios. Pero para no perder ese estado es necesario morir a cada defecto, por pequeño que sea,

porque la suma de esos defectos, uno detrás de otro, es lo que nos hace perder el nivel de conciencia al que aspiramos.

El trabajo con los detalles es de suma importancia por muchas de las cosas que antes he expuesto. Quisiera volver a retomar la idea del trabajo con los detalles. Quien así vive, entra a participar en una especie de “guerra” psicológica contra sus propios defectos. Recordemos de nuevo como “David mató a sus diez miles para subir al trono de Israel, muchos más que Saúl”. En esta “guerra psicológica”, es muy importante fijarse en nuestros errores pequeños, que son los que tenemos que aprender a conocer y son los que alimentan a nuestros defectos gordos. Estos detallitos son como unos soldados enemigos que han invadido nuestra fortaleza, nuestro castillo interior. Si no los matamos poco a poco será difícil reconquistar la fortaleza que nos han robado. Estos detalles también se pueden representar como esas pequeñas manchas que han ensuciado las paredes de nuestro castillo. Y al juntarse pequeñas pero muchas, han hecho grande la mancha. Está claro que en este trabajo de limpieza tendremos que ir poco a poco. Todo esto ya se ha dicho pero lo retomo para ejemplificarlo con un párrafo de la subida al monte Carmelo de San Juan de la Cruz, donde explica precisamente la necesidad de ser cuidadosos con las pequeñas cosas. Siendo fieles en lo poco seremos fieles en lo mucho. Además, si no somos capaces de controlar nuestra ira o cualquier otro defecto en un aspecto muy pequeño... ¿Como seremos capaces de controlarla cuando es grande?

*“...Y así, el alma que tiene **la voluntad repartida en menudencias** es como el agua que, teniendo por donde se derramar hacia abajo, no crece para arriba; y así no es de provecho.”* Subida al Monte Carmelo. Libro primero cap. 10

*“...Luego, claro está que, para venir el alma a unirse con Dios perfectamente por amor y voluntad, ha de carecer primero de todo apetito de voluntad, por **mínimo** que sea; (...)”* Cap.11 Subida al monte Carmelo

*“El que no tiene cuidado de remediar el vaso, por una **pequeña resquicia** que tenga, basta para que se venga a derramar todo el licor que está dentro. Porque el Eclesiástico nos lo enseñó bien diciendo: **El que desprecia las cosas pequeñas poco a poco irá cayendo** (19,1). Porque, como él mismo dice, de una sola centella se aumenta el fuego (11,34). Y así, una imperfección basta para traer otra, y aquellas otras; y así, casi nunca se verá un alma que sea negligente vencer un apetito, que no tenga otros muchos, que salen de la misma flaqueza e imperfección que tiene en aquél; y así, siempre van cayendo”. Cap. 11 Subida al monte Carmelo.*

*“18. Verdad es que no podemos estar sin ellas; (# se refiere a las pequeñas faltas) mas siquiera múdense, **porque no echen raíces, que serán más malas de arrancar, y aún podrán venir de ella a nacer otras muchas.** Que si una hierba o arbolito ponemos y cada día le regamos, cuál se para tan grande, que para arrancarles después es menester pala y azadón. Así me parece es hacer cada día una falta, por pequeña que sea, si no nos enmendamos de ella; y si un día o diez se pone, y se arranca luego, es fácil. **En la oración lo habéis de pedir al Señor, que de nosotras poco podemos, antes añadiremos que se quitarán.** (...)”* Teresa de Jesús. Conceptos del Amor de Dios, cap. 2-18.

A estos apetitos de menudencias y detalles es a los que hay que ir conociendo y aplicando la fórmula que he explicado, ayudándonos de la inspiración, aunque esto último no es estrictamente necesario pero sí altamente recomendable. Si nada lo impide, mejor

hacerlo. Y de esta forma, poco a poco, detalle a detalle, se va muriendo para el mundo y viviendo para Dios.

No olvidemos que los ejercicios de respiración, en concreto las inspiraciones y las retenciones, ayudan a fortalecer, no sólo la capacidad de resistencia frente a la tentación, sino la capacidad de auto-observación.

*“(...) Ahí se aplica la muerte en marcha, que afloró un detalle de esos: **“Madre mía, desintégrame este defecto”**, enseguida, enseguida, no esperar para mañana o pasado, sino enseguida, instantáneamente; que **la Madre Divina con su poder**, como estos son detalles, no son tan fuertes, **los desintegra con facilidad**. (...)”* Maestro Rabolú. El Águila Rebelde. Los detalles y la muerte en marcha.

Quiero llamar ahora la atención sobre otro aspecto, para arrojar más luz sobre el tema: A cada instante de nuestra vida se abren dos opciones, la de la superación íntima luchando para que la conciencia despierte, brille y pueda manifestarse; o bien la de dejarse llevar por los defectos, que arrastran sobre nosotros el sopor del sueño de la conciencia. Con esta práctica, intentando vivir cada instante desde el auto-conocimiento y el auto-control, aprendemos a tomar el primer camino, paso a paso, detalle por detalle, hasta que el hábito del vivir despierto se va afirmando sobre nosotros, siempre para empujarnos a un mayor despertar, plenitud, felicidad y calidad de vida.

*“Aún en el sueño el hombre tiene cierto poder de elección, muy limitado por cierto; pero lo tiene. De todos modos, cuando lo ejercita, este poder aumenta. Si su interés en comprender es sincero y profundo no le será difícil darse cuenta de que **el hombre dormido puede elegir entre despertar y seguir durmiendo**.”* El hombre de Kariot

Volvamos al estudio de los detalles, a sus múltiples facetas. A la metáfora de compararlos con una legión:

“Piensa en la Luz, siente su Amor y pondera que esa luz tiene un poder que dice de sí misma, YO (# Aquí el autor emplea el término YO para referirse a nuestro Ser interno, a nuestro Dios divinal, no al “yo” de tipo egoísta. Sobre el análisis de la palabra “yo” y sus diferentes significados en el campo de autoconocimiento íntimo, puede profundizarse en uno de los capítulos de mi libro “Elévate más allá de las formas”).

Y ese YO crecerá en ti y su fuego fundirá la legión de demonios que a cada desatino a que te inducen en el sueño que tú llamas vigilia, también dicen de sí mismos: ‘yo’ (# aquí el término yo se refiere a los defectos).

Son muchos “yo” que te dominan y que chupan tu sangre, la sangre que te llega del Reino del Mayab (# la fuerza, influencia, inspiración, ayuda, por llamarla de alguna forma, que proviene del reino de los Cielos).

Sé tú el Amo, sé tú un solo, íntegro YO, ese YO al que tanto ama la Sagrada Princesa Sac-Nicté. (# Una forma de llamar a la Madre Divina o a la energía del Kundalini)” El hombre de Kariot

“Muera ya este yo, y viva en mí otro que es más que yo y para mí mejor que yo, para que yo le pueda servir. Él viva y me de vida, Él reine y sea yo cautiva, que no quiere mi alma otra libertad.” Santa Teresa de Jesús

Volvamos a los ejemplos de la vida diaria. En el caso de la persona que salía de compras, podemos ver como podría haber trabajado con los detalles de defectos asociados principalmente con la impaciencia y la codicia. Pero este método de trabajo es válido con cualquier defecto, ya sea de ira, gula, envidia, orgullo, lujuria, pereza... Todos estos defectos están constituidos por detalles muy ínfimos que tenemos que aprender a conocer en las diferentes moradas de nuestra alma, especialmente en las más exteriores que es donde se manifiestan más. Esto es necesario porque como decía la Santa de Ávila, tenemos que vernos cara a cara con nuestras flaquezas, para que comprendiéndolas podamos apreciar mejor la grandeza de Dios. Y por otro lado, el esfuerzo de superarnos continuamente, nos convertirá en servidores y esclavos de nuestro Dios interno. Esfuerzo que Él sabrá compensar adecuadamente cuando llegue el momento.

Vamos a estudiar más casos prácticos, y me pondré a mi misma de ejemplo, para que vean que tengo tantos defectos como cualquiera de ustedes; y para que vean también que este texto está escrito desde la práctica. Combina teoría y práctica a la vez. También intento demostrar con esto, que no soy ninguna persona espiritual encerrada por ahí en una caverna y aislada del resto y de la realidad social que envuelve a la mayoría de las personas. Mis problemas son los de la mayoría de los humanos; y comprendiéndome y ayudándome a mí misma, intento comprender y ayudar a la humanidad:

Ahora estoy escribiendo esto para ustedes. Mientras escribo, me entusiasmo con lo que pongo y me entra cierta impaciencia. También mi orgullo personal me crea cierta ansiedad para hacer algo muy perfecto. Si me auto-observo con agudeza; puedo ver dentro de mí que estos defectos crean en mí un cierto grado de impaciencia y ansiedad. Impaciencia por acabar pronto y ansiedad por que todo salga bien y mi orgullo se vea satisfecho. En esos momentos, comprendo que mi actitud mental y emocional no es correcta y tengo que cambiarla. Ejecuto mi petición poniéndome en manos de mi Madre Divina: **¡MADRE MÍA, SÁCAME ESTE DEFECTO Y DESINTÉGRAMELO!** Y lo diré tantas veces como sienta surgir dentro de mí esa tendencia, por pequeña que sea. Si hago esto con amor puro y desinteresado, lo único que puedo sentir correctamente es alegría y satisfacción por poder comunicar algo positivo. Quizás ahora se vaya la luz eléctrica y de repente pierda todo el trabajo que estoy haciendo en el ordenador. Entonces, automáticamente me sentiré mal, y seguro que me dan ganas de decir algún taco o de dar un golpe sobre la mesa o algo así. Esa es mi tendencia egoísta de hacer lo que yo quiero y no lo que Dios quiere. ¿Quién sabe, si la luz se ha ido y pierdo mi trabajo, por qué enfadarse? ¿Y si la voluntad de Dios es que yo no escriba este libro? ¿Por qué no refugiarse en el amor y la voluntad de Dios, que no en nuestros deseos que son los que siempre nos hacen sufrir cuando no conseguimos lo que queremos? Si tengo experiencia en este método de trabajo y he aprendido a conocerme a mi misma, aunque solo sea un poco, en el momento que afloran esos malos sentimientos de enfadarme y sentirme frustrada, hago la petición que he explicado. Los defectos tienen que aflorar para que podamos verlos, pero no dejar que se manifiesten y cortarles las alas, no por medio de la represión sino por medio de la imploración a la gracia Divina.

Otro ejemplo: Sigo trabajando en escribir esto y alguien me interrumpe para decirme algo. La primera reacción es enfadarme por que me han molestado y verbalizar la importancia de lo que estoy haciendo para justificar mi enfado. Si veo a mi “enemigo

psicológico” a tiempo, freno el impulso y hago la súplica a mi Madre Divina. Entonces dejo lo que estoy haciendo para atender a la otra persona. O quizás pueda pedirle por favor que intente no distraerme, pero siempre lo haré con paciencia, amor y comprensión; sin poner mi orgullo por medio, entendiendo que son antes las necesidades de los otros que las de uno mismo. Si anteponemos las necesidades de los otros a las nuestras; luego nos resultará más fácil anteponer las necesidades de Dios sobre nuestros deseos. Y así viviremos de forma práctica la frase que dice: Amar primero a Dios, y luego a todo lo demás. Y sin quererlo también nos estaremos amando a nosotros mismos.

Otro caso más: Trabajo en una escuela con niños. Todos mis alumnos quieren que les atienda y no tienen paciencia para esperar. Esto me genera prisa por querer atenderles a todos y empiezo a hacer las cosas más rápido de lo recomendable. Con lo cual, con mi actitud, no logro transmitirles la paz que ellos necesitan para esperar con más paciencia. Pierdo la dulzura en el trato con ellos por esta prisa y acabo por no pensar muy bien lo que tengo que decir. Los niños, sobre todo cuando son más pequeños, son muy sensibles al estado emocional de la persona con la que tratan. Por tanto, cuando me encuentro en esta situación y desde el primer momento que surge el primer detalle de prisa, y ayudándome de la respiración, pido a mi Madre Divina para que frene esta ansiedad en mí, todas las veces que sean necesarias. Obviamente, trabajar con niños en una escuela, no solo requiere un conocimiento de técnicas espirituales. Hay que tener otras técnicas profesionales y pedagógicas para saber llevar una clase y controlar a los niños en base a una disciplina equilibrada, entre rigor y libertad, que garantice sus beneficios, tanto en el aspecto de asegurar su felicidad, como de asegurar su correcto desarrollo humano. Una persona muy espiritual, pero que no tenga trato con niños, ni sepa llevar una clase; se puede volver loco, si le dejan en una situación así, inclusive hasta perder el estado espiritual que ha logrado por medio de las técnicas espirituales que haya practicado. Si pongo este ejemplo, más que para ilustrar la forma de realizar mi trabajo cotidiano, lo pongo para ejemplificar el método de la “muerte en marcha”. Sobre las técnicas de trabajo docente, combinado con técnicas trabajo espiritual, quizás hubiese que escribir otro libro entero, para analizar pormenorizadamente cada aspecto de este trabajo.

Más ejemplos: Tengo un alumno que es muy muy vago y no hace nada a menos que estés encima de él. Tantas veces le tengo que decir: “venga trabaja”; que se me acaba la paciencia y a veces siento dentro de mi la desesperación. Entonces formulo mi petición milagrosa, tantas y tantas veces como noto en mí esa impaciencia por pequeña que sea. Y si le tengo que decir millones de veces, “venga trabaja”, se lo diré pacientemente. Al estar más cerca de Dios, encontraré más fácilmente el tono de voz adecuado para mover la voluntad de ese alumno al cumplimiento de su deber, y al mismo tiempo respetar su libre albedrío.

Puede suceder, que me vea obligada a regañar a algún niño por algo malo que ha hecho. A veces es necesario hablar con autoridad y con firmeza a los niños. Pero me auto-observo, para que la firmeza y la fuerza con la que tengo que hablar a mis alumnos, nazca del amor hacia ellos por ayudarles y no de mi sentimiento de ira porque se me ha acabado la paciencia y ya no les aguanto más. En estos momentos también aplico mi petición, detalle a detalle, cada vez que veo que mi situación emocional se desestabiliza mínimamente por mi impaciencia, por leve que sea. Así siempre estoy controlando la situación y en guardia frente al enemigo que intenta asaltar mi castillo interior. Dios nos da la dulzura a la hora de hablar. Pero también da la fuerza y la autoridad cuando es necesaria. Esa fuerza está muy relacionada con la “energía marciana” de la que hablo en mi libro “Elévate más allá de las formas”, en concreto en el capítulo titulado: “la vida de armadura”. Cuando esto es así, y

hablamos con fuerza, pero sin sentir ira, notamos que no nos cansamos, no nos deja sensación de depresión ni de estrés. Dios nos ayuda a encontrar en nuestras palabras el tono adecuado para cada situación. Aquí, aplicar la fórmula de la petición a la Madre Divina es muy importante. Pues como dice San Juan de la Cruz en sus dichos de Luz y Amor: *“El alma que anda en amor, ni cansa ni se cansa.”*

Nuevos ejemplos: Voy conduciendo el coche. Mientras conduzco voy pensando en muchas cosas que me distraen de mi actividad principal. Cosas sobre lo que me dijo la vecina, sobre algo que me sentó mal, o sobre algo que me apetece mucho hacer. Quizás presté demasiada atención a los anuncios que hay a lo largo de la carretera. A esos pensamientos les aplico mi petición y me olvido de ellos, no recordándolos más. Únicamente la tarea que estoy haciendo y el sentimiento de la Presencia Divina tienen que llenarlo todo. (*“Olvido de lo criado y memoria del Criador”* San Juan de la Cruz) De esta forma me concentraré mucho mejor en lo que hago, saldrá mucho mejor, y evitaré riesgos de accidentes.

Otro ejemplo más: Una persona está interpretando una música muy bonita, pero en su ansia de hacerlo perfecto pone un punto de voluntad egoica personal, y esto la genera cierto nerviosismo por hacerlo bien, incluso, si está tocando con otros se enfada y se pone de mal humor cuando estos lo hacen mal. Cada vez que sienta esas tendencias, deberá aplicar la petición; y verá, como poco a poco, perseverando, esas malas emociones se eliminan y solo ya queda el disfrute de la música que se realiza sin ningún apego hacia ella, sintiendo el alma mucho más disfrute, al haber eliminado la ansiedad por “gustar” de la música. Ahora ya es sólo el poder de la música el que estimula al alma y ella recoge pasivamente los beneficios que esa música opera en ella. Por eso decía San Juan: *“No te conocía yo a ti, Dios mío, porque aún quería conocer y gustar cosas.”* Y también: *“Para venir a gustarlo todo, no has de tener gusto en nada.”* Y esto no quiere decir que esa persona no se esfuerce por tocar o cantar bien, pero el cambio en su actitud psicológica la llevará a hacerlo de otra manera.

Otro caso práctico: Fulanito de tal, está empezando a vivir en estado de auto-vigilia. Pero como es un hombre de vida activa tiene que enfrentarse todos los días a numerosas dificultades en su trabajo. Por la mala organización en la oficina en la que trabaja, le toca a él hacer casi todo el trabajo, mientras otros de sus compañeros se pasan el rato charlando y tomando café. Esta situación le hace sentir mal y pensamientos como estos vienen a su mente: “el jefe que tengo no se molesta en hacer las cosas bien, es un comodón, igual que todos mis compañeros, que se aprovechan de mí, que soy el más débil” A estos pensamientos le acompañan sentimientos de frustración, malestar interno y recelo hacia sus compañeros. Esta claro que Fulanito, ni domina la situación, ni es feliz. Ninguno de estos pensamientos ni sentimientos provienen de su Ser interno. Sin embargo, una persona de alto nivel espiritual, que haya aprendido a hacerse dueño de sí mismo poniendo su mirada en su Dios interior, en vez de sentir odio hacia sus compañeros sentirá amor. No le importará hacer por ellos el trabajo que ellos no quieren hacer. **Aplicará a cada uno de los sentimientos y pensamientos que le surgen, la petición dicha antes.** Y si vislumbra algo de injusticia en la situación que le toca vivir, sabrá de forma equilibrada, justa, y con paciencia hacer llegar a su jefe la visión de su situación para que sea éste el que ponga remedio. Pero nunca se desesperará si no consigue lo que quiere, pues esta persona en realidad ha aprendido a no querer nada salvo el equilibrio y la quietud de su alma, aún en la tormenta más tempestuosa. Esta actitud le llevará a ser humilde y servicial con los demás; y aunque le desprecien, nunca sufrirá con ansiedad. Quizás sufra de ver como otros pierden sus almas, pero él no sufrirá por lo que a él le hagan, siempre que se sienta aferrado a su Dios interno. Tiene su “casa sosegada” en medio de la “noche oscura”, como nos dice San Juan de

la Cruz en su poema. Y no por ello, dejará de buscar en justicia, poniendo a Dios por delante, la solución a sus problemas. Y más tarde o más temprano, Dios le ayudará.

Y ya para terminar: Una persona ve que otra tiene un coche nuevo, último modelo. No es el hecho de mirar lo grave, sino el sentimiento que impregna nuestra forma de mirar. Podemos mirar sin codicia, sin dar importancia a lo que vemos, no poniendo el afecto y la voluntad en ello. Pero, lo más normal en la mayoría de las personas es ver estas cosas y al hecho de verlas, acompañarlas con un deseo de poseerlas. Podemos notar en nuestro interior un cierto grado de ansiedad o deseo por lograr conseguir el coche que tiene el otro. Incluso envidia, que se nota por el estado emocional que nos deja. Cada defecto o pecado tiene un “sabor psicológico” especial que tenemos que aprender a diferenciar para conocernos mejor. Y ser muy sinceros con nosotros mismos. No autojustificarnos con argumentos mentales creyendo que no tenemos envidia o codicia cuando vemos ese objeto, cuando en realidad sí lo estamos sintiendo pero no lo queremos reconocer. En esos momentos que nos sinceramos con nosotros mismos, viendo nuestras falacias y admitiéndolas, por pequeñas que sean, hay que aplicar la fórmula que les he explicado.

También la presencia de la Divinidad en nosotros tiene un “sabor psicológico” característico que hay que aprender a sentir para agarrarnos a ella cada vez más. Es necesario familiarizarse con Él.

Hasta aquí algunos de los muchos ejemplos que pueden ponerse, porque en el vivir día a día surgen muchos detalles. No sólo a las personas que vivimos en el mundo nos aparecen las luchas. Creo que también, el que decida aislarse del mundo para llevar una vida mística, o a un ambiente espiritualmente adecuado, a ese también le pueden surgir sus ocasiones y dificultades que tenga que saber superar con ayuda de Dios. Por eso, este método de “muerte en marcha” le puede servir a cualquiera.

Tantas veces se ha de repetir esta fórmula de oración para la muerte, tantas a lo largo de toda la vida, en tantos instantes para cada mínimo detalle; que podremos decir como Rumi: *“He llegado a ser como una oración, de tantas oraciones que he hecho.”* Pero por muchas veces que hagamos nuestras peticiones, debemos de ayudarnos de que la vivencia divina interior siempre sea algo singular, siempre captar su sabor especial, por mucho que repitamos nuestras letanías, y no debemos caer en una simple mecanización fría de este hábito adquirido; pues entonces dejará de hacer el efecto que se espera de él. Aunque sea hábito, ha de ser vivido cada día como si fuese distinto; pues el hecho de descubrirnos en toda esta multiplicidad de aspectos, tanto positivos como negativos, ha de aportarnos esa experiencia de novedad desde la que aplicamos nuestro hábito de petición.

Para cultivar este estado de auto-observación vigilante, es muy importante desarrollar la capacidad de concentración. Conviene acostumbrarse a hacer sólo una cosa y no muchas a la vez para aumentar el poder de la atención y rendir más en la tarea externa y en la interna conjuntamente. De esto hablo muy ampliamente en varios capítulos de mi libro “Elévate más allá de las formas”. En el libro doy una técnica que quiero describir brevemente aquí para lograr una mayor concentración y efectividad en nuestros trabajos de la vida diaria. Con ella, también podremos hacerlos con una actitud de mayor recogimiento interior. Ésta es la técnica de la agenda y consiste en lo siguiente:

Nos apuntaremos en una agenda, libreta, folio... las distintas actividades que queremos realizar. Cuando nos venga a la mente la planificación de varias tareas, merece la pena pararse un rato a escribir y ordenar estas ideas en nuestra agenda, según nuestras

prioridades, y así no estaremos haciendo veinte cosas al mismo tiempo, pensamientos de una clase por un lado y acciones de otra índole, por otro; pues eso a la larga distrae, nos puede poner nerviosos y perdemos el estado de auto-observación y auto-control. Una vez que tengamos apuntadas en la agenda todas las cosas que nos surjan, las iremos haciendo por orden, una detrás de otra. Y a medida que las terminemos, las tacharemos de la agenda. Pueden quedarse tareas pendientes de un día para otro, pero las dejaremos apuntadas en nuestra agenda para que no se nos olviden y no se nos pasen. Yo tengo en mi casa una pizarra donde apunto todas las cosas que me surgen; no sólo las que se hacen en el mismo día, sino cosas para días posteriores, y conforme las voy haciendo, las voy borrando.

Tras la breve ilustración de esta técnica, volvamos a las explicaciones referidas sobre este trabajo de auto-descubrimiento personal:

Es obvio, que no todos los aspectos de nuestra psicología que descubramos tienen porque estar asociados a un defecto. En esos casos no será necesaria esta petición. También vamos a conocer en nosotros elementos positivos, a los que tendremos que intentar potenciar. En nuestro interior viven “nuestros amigos” y “nuestros enemigos”. A ambos tenemos que aprender a conocer muy bien, en base a la comprensión de nuestros detalles psicológicos.

Algunos de estos “nuestros amigos” que son los rasgos de la fuerza divina presente en nuestro interior; pueden ser: la calma, la paciencia, la devoción, el amor hacia los demás y la necesidad de hacer algo bueno por ellos, la felicidad, la alegría... En ellos reside la fortaleza para que podamos acercarnos más y sentir mejor a nuestro Cristo interior. Nos dan la energía y el aliento para continuar en esta guerra que nos permitirá ascender al Monte Carmelo, desasidos de todo cuanto nos estorba. Contrarios a esta fuerza divina, tenemos a “nuestros enemigos” que son todos los sentimientos de ira, violencia, nerviosismo, ansiedad, codicia..., que a la larga incluso hacen enfermar psicológicamente a muchas personas y las apartan de su propia felicidad y plenitud personal.

*“Si has invocado a tus **amigos**, también has puesto en guardia a tus peores **enemigos. Los unos y los otros aparecerán en ti y ante ti en mil formas distintas**, y a menudo los confundirás durante tus primeros pasos. Tus amigos no serán siempre los más gratos o amables pues te irán privando de todo cuanto ahora estimas estable. Entonces será cuando tus enemigos, celosos y sonrientes, desplegarán ante tu visión interior mil posibilidades para elevarte sobre tu condición actual. Y si llegas a ceder y muerdes el venenoso fruto que te ofrecerán, caerás preso y quedarás sujeto con la triple cadena de ilusión y de sueño que siempre se apodera del ingenuo que ignora el valor de la experiencia y de la oposición.*

Pero conocerás bien pronto a tus amigos en los silencios infinitos a que tú mismo te lanzarás ansioso y sediento de palabras de verdad. Entonces sentirás fluir un ‘algo’, áspero o suave, según sea la circunstancia, y el mero hecho de sentirlo te indicará que estas en El Camino hacia un completo despertar.

Porque ese verbo, ese ‘algo’, eres tú mismo, el Amo, el Creador.” El hombre de Kariot

Son muchas las cosas que uno va descubriendo sobre sí mismo a medida que intensifica este trabajo. Resulta sorprendente e incluso maravilloso. Uno empieza a saborear

este trabajo y le resulta muy gratificante. Estamos hablando de algo muy práctico, concretado en el aprendizaje y auto- descubrimiento de cada uno.

Veremos que cosas nos cuestan más y que cosas nos cuestan menos. Algunos defectos resultan más fáciles de atajar, descubrir y comprender que otros. Y también nos daremos cuenta de que algunos se nos resisten más y otros menos. Quizás nos resulte más fácil empezar a controlar nuestros pensamientos ya que éstos, en principio, se procesan de forma más lenta que los sentimientos. Para mí es más fácil atajar los pensamientos que los sentimientos. Controlando los pensamientos, también se controlan mejor los sentimientos, aunque esto ya dependerá de la experiencia de cada uno.

Aunque pueda parecer “difícil” de aplicar este método, con tanto rigor y precisión; en realidad no lo es tanto. Uno debe de empezar por aplicar la petición a las pequeñas cosas que empieza a comprender, aunque lo haga de forma imperfecta. Poco a poco irá rescatando más conciencia que le permitirá afinar más y más cada vez en este proceso. Y llegar a tener una capacidad para ver detalles, y analizar situaciones, mucho mayor de la que se hubiese imaginado en un principio. Será capaz de abarcar más de su psicología con menor esfuerzo. Comprenderá que, a pesar del trabajo de análisis y desmenuzamiento que he hecho aquí, todo se resume en una vivencia muy simple: **Querer vivir amando y recordando a Dios ayudándonos de esta petición.** A pesar de aparentar ser dificultoso, incluso pesado de llevar; puedo dar fe de que funciona cuando se trabaja con la perseverancia necesaria; y es precisamente al revés lo que se consigue: Que las cosas sean más fáciles y menos pesadas de llevar; porque nosotros nos limpiamos de lo que nos estorba y es Dios quien empieza a sostenernos al invocar su ayuda. Pues es Él quien hace ligeras nuestras cargas, y afloja nuestros yugos.

Por último, quiero hacer notar un hecho que puede pasarle a todo el que se ponga en serio a luchar por la muerte de su “yo inferior”. Cuando las luchas son muy intensas y nuestros defectos aparecen continuamente, sobre todo en el centro emocional; aunque se pida muchas veces a la Madre Divina, puede uno tener la sensación de que la “sequedad espiritual” le domina y no avanza en su trabajo, entendiendo por “sequedad espiritual” la falta de anhelo, motivación por lo divino, falta de conexión con la vivencia mística... El término de sequedad es muy utilizado entre los místicos españoles (Santa Teresa y San Juan de la Cruz) para referirse a esos estados en los que parece que Dios nos abandona y las dificultades se ciernen sobre nosotros haciendo peligrar nuestro acercamiento a lo divino. En otras ocasiones parecerá que el nerviosismo o la agitación no se van de uno, aunque resistamos y controlemos la situación. Esto puede darnos la sensación de que el método no funciona o de que no le estamos aplicando bien. Quizás no nos hayamos dejado llevar por la impaciencia o por la ira, pero esos defectos han aflorado en nosotros y van dejando su huella, aunque evitemos que se manifiesten. Posiblemente no sintamos en nosotros la fuerza y el amor divinos y sí la sequedad y aspereza de espíritu de la que algunas veces hablaba Santa Teresa. Aún el eco del ruido de la batalla permanece resonando en nuestro interior, ya que los defectos aunque no se manifiesten tienen que aflorar para que los descubramos y eso crea pequeñas perturbaciones que se suman y tardan un tiempo en desaparecer.

Pero si hemos luchado, y hemos orado con fuerza y con fe, continuamente, muchas veces, detalle por detalle a cada uno de nuestros defectos; incluso aunque lo hayamos hecho de forma imperfecta, y hemos tenido la voluntad de resistir a pesar de la desazón que podamos estar sintiendo; podemos tener la seguridad de que nuestra Madre Divina sí ha actuado, y tarde o temprano nos mostrará los resultados de nuestros esfuerzos,

mandándonos esa lluvia restauradora de la que hablaba la Santa de Ávila en su cuarto grado de oración (véase su libro de la vida). Que parece que ya es Dios quién nos restituye y nos riega el huerto, casi sin poner de nuestra parte. Cuando pedimos por la muerte de nuestros defectos es como si fuésemos regando nuestro huerto con los cubos que sacamos del pozo, poco a poco y de forma limitada. El premio regalado a nuestros esfuerzos y a querer desasir la voluntad al ego poco a poco, es esta lluvia bendita que viene del Cielo y que en un momento hace todo el trabajo que a nosotros nos ha costado tanto. Por eso es tan importante la perseverancia en tiempos de sequía espiritual. A Dios rogando y con el mazo dando (a nuestros defectos principalmente). Nunca la desesperanza porque Dios siempre vigila como trabaja su obrero en la viña, y cuando llega la hora se presenta a reclamar los frutos de nuestro trabajo y a restaurar las fuerzas perdidas.

Perseverancia y empeño, como en otras muchas cosas de la vida, son fundamentales para confirmar y calificar la veracidad y los beneficios de este método de oración.

Este método, conocido como “muerte en marcha”; tiene además otra ventaja añadida: no es necesario dedicar ningún tiempo específico, y de que cualquiera puede ponerlo en práctica a la par de las actividades cotidianas que hace, llevándose consigo este altar portátil e invisible, llevando a Dios consigo en cada momento e instante. Es un método completo, sencillo, sincrético y condensado, que encierra muchos aspectos de trabajo espiritual en un instante. Es Todo en Uno. Una forma de yoga íntegro para aquellas personas que no tengan tiempo: Contemplación con actividad. Actividad con atención. Atención con lucha y guerra para acabar trayendo la paz del alma. Comprensión, vivencia, devoción y oración. Autoconocimiento, lucha, resistencia, fortaleza y superación. Inspiración y concentración. Sacrificio y esperanza. Experiencia del Amor y de la Misericordia. Lucha por la Justicia. Vivir el presente concreto sintiendo Al Que engloba todas las épocas, todos los instantes y todos los pasados, futuros y presentes. Capacidad para ser más serviciales. Mística guerrera donde Marte y Venus se dan la mano. Instante y Eternidad. Todo esto, y mucho más, se encierra en algo tan sencillo como aprender a “morir” a nuestros defectos, de instante en instante, de momento a momento, con ayuda de la Divinidad.

Si se combina este trabajo de muerte detalle a detalle, con las prácticas de meditación que explico en mi libro: “Elévate más allá de las formas”, se podrá ver, que por muy duras que hayan sido las luchas; cuando uno se recoge a hacer estas prácticas, los resultados serán cada vez mejores y sentiremos como la presencia divina embiste cada vez con más fuerza, a medida que nos vayamos purificando con este trabajo de muerte de los detalles. Y si no se tiene tiempo para hacer prácticas de meditación, es igual. Si nuestro esfuerzo es del agrado de Dios, las embestidas celestiales llegarán tarde o temprano, incluso en las situaciones en las que menos nos lo imaginemos.

“Cuando lanzaste la flecha, no eras tú quien la lanzó sino Dios...” (Qorán 8,17). Pero nosotros hemos de solicitársela y disponernos, como ya hemos dicho.

Las fuertes embestidas del amor divino también son necesarias en este trabajo. Estas son como “el flechazo” que manda Dios y que completa y complementa el trabajo de los detalles. Las flechitas, de las que hemos hablado en este capítulo, que nosotros solicitamos para recibir, conforme a la capacidad de nuestra voluntad, son necesarias, al igual que “el flechazo”. Y nunca, nunca en la vida, abandonar este trabajo con la auto-observación, la muerte en marcha y los detalles:

“Nunca te sientas tan perfecto que bajes la guardia o aligeres la vigilancia.” El hombre de Kariot.

“Quiso el Señor que viese aquí algunas veces esta visión: veía un ángel cabe mí hacia el lado izquierdo, en forma corporal, lo que no suelo ver sino por maravilla; aunque muchas veces se me representan ángeles, es sin verlos, sino como la visión pasada que dije primero. (# En el cap. 27 del libro de la vida, anterior a éste) En esta visión quiso el Señor le viese así: no era grande, sino pequeño, hermoso mucho, el rostro tan encendido que parecía de los ángeles muy subidos que parecen todos se abrasan. Deben ser los que llaman querubines, que los nombres no me los dicen; más bien veo que en el cielo hay tanta diferencia de unos ángeles a otros y de otros a otros, que no lo sabría decir. Veíale en las manos un dardo de oro largo, y al fin del hierro me parecía tener un poco de fuego. Este me parecía meter por el corazón algunas veces y que me llegaba a las entrañas. Al sacarle, me parecía las llevaba consigo, y me dejaba toda abrasada en amor grande de Dios. Era tan grande el dolor, que me hacía dar aquellos quejidos, y tan excesiva la suavidad que me pone este grandísimo dolor, que no hay desear que se quite, ni se contenta el alma con menos que Dios. No es dolor corporal sino espiritual, aunque no deja de participar el cuerpo algo, y aún harto. Es un requiebro tan suave que pasa entre el alma y Dios, que suplico yo a su bondad lo dé a gustar a quien pensare que miento.” Santa Teresa de Jesús

“No sé si queda dado bien a entender, **porque es cosa tan importante este conocernos** que no querría en ello hubiese jamás relajación, **por subidas que estéis en los cielos**; pues mientras estamos en esta tierra no hay cosa que más nos importe que la humildad. Y así torno a decir que es muy bueno y muy rebueno tratar de entrar primero en el aposento adonde se trata esto (# el propio conocimiento de estos “yoes” equivocados, defectos o bajezas nuestras, junto con su eliminación; que observamos en esta primera morada que nos dice Santa Teresa), **que volar a los demás**; (# moradas más elevadas o estados contemplativos más altos, pero en los que no puede darse la observación y conocimiento de estos nuestros defectos y bajezas.) **porque éste es el camino**” Santa Teresa de Jesús.

“Nunca te sientas tan perfecto que bajes la guardia o aligeres la vigilancia.” El hombre de Kariot.

Voy a poner ahora otros textos de Santa Teresa, principalmente, para que comprendamos realmente la importancia que esta muerte mística tenía para ella. Y también para ilustrar como a pesar del aparente escollo y esfuerzo que puede ser ponerlo en práctica, hay un logro sabroso, reconfortante detrás de él; puesto que nos trae la conquista de la paz interior en cada situación de la vida:

“Mira que el amor es fuerte;

vida, no me seas molesta,

mira que solo me resta,

para ganarte perderte.

Venga ya la dulce muerte,

el morir venga ligero

que muero porque no muero.”

“(…) quien de todo punto ha muerto al mundo para vivir más en Dios, que así es: **una muerte sabrosa.** (…)”

*“Quienes de veras aman a Dios, todo lo bueno aman, todo lo bueno quieren todo lo bueno favorecen, todo lo bueno loan, con los buenos se juntan siempre y los favorecen y defienden. No aman sino verdades y cosa que sea digna de amar. ¿Pensáis que es posible quien muy de veras ama a Dios amar vanidades? Ni puede, ni riquezas ni cosas del mundo, de deleites, ni honras; ni tiene contiendas ni envidias. Todo porque no pretende otra cosa sino contentar al Amado. **Andan muriendo porque los ame**, y así ponen la vida en entender cómo le agradarán más.”*

*“**¡qué dulce será la muerte** de quien de todos sus pecados la tiene hecha (...)”*
Santa Teresa de Jesús.

*“Palpitó aún un poco de tristeza en este miserable corazón de barro porque sentí el fuego y supe que moría para siempre en ese instante, **pero moría gozoso porque quería morir...**”* El hombre de Kariot.

*“**¡Qué bello es morir de instante en instante, de momento en momento!** Sólo con la muerte del ego adviene lo nuevo.”* Samael Aun Weor

Vuelvo otra vez con Santa Teresa, y transcribo algunos fragmentos de su libro “Las Moradas” o “El Castillo Interior”:

“La voluntad bien me parece que debe estar unida en alguna manera con la de Dios; mas en los efectos y obras de después se conocen estas verdades de oración, que no hay mejor crisol para probarse.”

“Pues crecido este gusano- que es lo que en los principios queda dicho de esto que he escrito-, comienza a labrar la seda y edificar la casa adonde ha de morir. Esta casa querría dar a entender aquí que es Cristo. (...)

Pues veis aquí hijas, lo que podemos con el favor de Dios hacer: que su Majestad mismo sea nuestra morada como lo es en esta oración de unión, labrándola nosotras. Parece que quiero decir que podemos quitar y poner en Dios, pues digo que Él es la morada y la podemos nosotras fabricar para meternos en ella. Y ¡cómo si podemos!, no quitar de Dios ni poner, sino quitar de nosotros y poner, como hacen estos gusanitos; (...)

*Pues ¡ea, hijas mías!, prisa a hacer esta labor y tejer este capuchillo, quitando nuestro amor propio y nuestra voluntad, el estar asidas a ninguna cosa de la tierra, (...) **¡Muera, muera este gusano, como lo hace en acabando de hacer para lo que fue criado!, y veréis cómo vemos a Dios y nos vemos tan metidas en su grandeza como lo está este gusanillo en este capucho.(...)***

*Pues veamos qué se hace este gusano, que es para lo que he dicho todo lo demás, que cuando está en esta oración bien muerto está al mundo: sale una mariposita blanca. ¡Oh grandeza de Dios, y cual sale una alma de aquí, de haber estado un poquito metida en la grandeza de Dios y tan junta con Él; que a mi parecer nunca llega a media hora! Yo os digo de verdad que la misma alma no se conoce a sí; porque, mirad la diferencia que hay de un gusano feo a una mariposica blanca, que la misma hay acá. No sabe de dónde pudo merecer tanto bien-de dónde le pudo venir, quise decir, que bien sabe que no le merece-; **vese con un deseo de alabar al Señor, que se querría deshacer, y morir por Él mil muertes. Luego le comienza a tener de padecer grandes trabajos, sin poder hacer otra cosa. (...)***

¡Oh Señor!, y ¡qué nuevos trabajos comienzan a esta alma! ¿Quién dijera tal después de merced tan subida? En fin, fin, **de una manera o de otra ha de haber cruz mientras vivimos**, y quien dijere que después que llegó aquí, siempre está con descanso y regalo, diría yo que nunca llegó, sino que por ventura fue algún gusto, si entró en la morada pasada, y ayudado de flaqueza natural, y aún, por ventura, del demonio, que le da paz para hacerle después mucha mayor guerra.

No quiero decir que no tienen paz los que llegan aquí, que sí tienen y muy grande; porque los mismos trabajos son de tanto valor y de tan buena raíz, que, con serlo muy grandes, de ellos mismos sale la paz y el contento.”

“(…) pues la verdadera unión se puede muy bien alcanzar, con el favor de nuestro Señor, si nosotros nos esforzamos a procurarla, con no tener voluntad sino atada con lo que fuere la voluntad de Dios”

“Mas advertid mucho, hijas, que **es necesario que muera el gusano**, y más a vuestra costa; **porque acullá ayuda mucho para morir el verse en vida tan nueva; acá es menester que, viviendo en ésta, le matemos nosotras**. Yo os confieso que será a mucho o más trabajo, mas su precio se tiene; así será mayor el galardón si salís con victoria. Mas de ser posible no hay que dudar como lo sea la unión verdaderamente con la voluntad de Dios.

Esta es la unión que toda mi vida he deseado; ésta es la que pido siempre a nuestro Señor y la que está más clara y segura. (...)”

“¿Qué pensáis, hijas, que es su voluntad? (...) Acá solas estas dos que nos pide el Señor: amor de Su Majestad y del prójimo, es en lo que hemos de trabajar. Guardándolas con perfección, hacemos su voluntad, y así estaremos unidos con Él.”

“¡Oh hermanas, cómo se ve claro adónde está de veras el amor del prójimo en algunas de vosotras, y en las que no está con esta perfección! Si entendieseis lo que nos importa esta virtud, no traeríais otro estudio.

Cuando yo veo almas muy diligentes a entender la oración que tienen y muy encapotadas cuando están en ella, que parece no se osan bullir ni menear el pensamiento porque no se les vaya un poquito de gusto y devoción que han tenido, háceme ver cuán poco entienden del camino por donde se alcanza la unión, y piensan que allí está todo el negocio. Que no, hermanas, no; obras quiere el Señor, y que si ves una enferma a quien puedes dar algún alivio, no se te dé nada de perder esa devoción y te compadezcas de ella; y si tiene algún dolor, te duela a ti; y si fuere menester, lo ayunes, porque ella lo coma, no tanto por ella, como porque sabes que tu Señor quiere aquello. Esta es la verdadera unión con su voluntad, (...)”

La importancia de “la muerte del gusano” o “muerte mística” por medio de las obras movidas por el amor, no es sólo una característica de Santa Teresa y de los otros Maestros que he mencionado. Voy a poner ahora otro párrafo de Swami Sivananda, un Maestro hindú, que dice lo siguiente (Obsérvese el parecido entre sus ideas y las de Santa Teresa de Ávila):

“El servicio desinteresado es lo más excelso en esta Tierra. El servicio le volverá divino. El Servicio es vida divina. El servicio es la vida eterna en Dios. El servicio le dará la Consciencia Cósmica: el servicio que es desinteresado, sin apego. ¡Pero nadie quiere servir! Todo el mundo quiere ser servido por los demás. **Usted tendrá que matar al ego**. (# Vemos de nuevo como usa la palabra ego para referirse a nuestros defectos psicológicos

egoístas) *Tendrá que pulverizarlo, hacerlo polvo. Tendrá que extraer aceite de sus huesos y hacerlo arder durante seis meses. **Ese es el trabajo, por así decirlo, para avanzar por el sendero de la realización del Yo.***” Swami Sivananda

Y ya, para sintetizar y concluir; y dejar más claros los pasos de la técnica “muerte en marcha”, quiero hacer un pequeño resumen de los pasos a seguir en esta práctica:

1. Vivir creando en nosotros el estado de auto-observación psicológico o de íntima recordación en todos nuestros centros de actividad: Sexual, instintivo, motor, emocional, mental y centro espiritual.

2. Solicitar ayuda a la divinidad, para que desintegre el defecto, a la mínima sensación que tengamos de que ese error empieza a aflorar en nosotros, en cualquiera de los centros antes citados.

3. La fórmula de ejercer la petición puede ser así: **¡MADRE MÍA, SÁCAME Y DESINTÉGRAME ESTE DEFECTO!** Lo bueno de tener una frase hecha es que no es necesario pararse a elaborar las palabras si es que la situación no es muy favorecedora para ello y falta tiempo. Pero pueden efectuarse otras, donde lo fundamental es que se utilicen las palabras nacidas del corazón, si la situación en la que nos encontramos lo favorece. En ambos casos, con fórmula hecha o sin ella, **estas palabras han de estar marcadas con un ardiente anhelo de vivir en lo divino.** También, estas fórmulas pueden adaptarse según la religión que practica cada uno. Y en fin... cada uno que busque la que mejor le siente y sienta... Aunque recomiendo **una que sea sencilla** para la vida diaria. Voy a poner algún ejemplo de como pueden ser otras peticiones:

Madre, elimíname este ego.

Virgen del Carmen, mata este defecto

Devi Kundalini, elimina este defecto.

Sagrada Shejináh, cúbreme con tu velo protector y elimíname este defecto.

4. La petición se hará todas las veces que surja un detalle por pequeño que sea, bien sea en pensamientos, sentimientos, voliciones y/o acciones. Se hará durante toda la vida, todas las veces que sea necesario. Ser perseverantes.

5. Acompañar esta súplica con una inhalación de aire y una retención, aunque sea breve. Esto no es estrictamente necesario el hacerlo, pero si ayuda.

6. Se puede imaginar a la Madre Divina con su lanza, o a un Rayo de Fuego enviado del Cielo, disparando contra el defecto; al cual le podemos imaginar como un “monstruito” que se desvanece al recibir el impacto del arma. Puede ser, que en situaciones complicadas, en las que tengamos que atender a muchos estímulos juntos, el uso de la imaginación dificulte un poco la concentración en nuestras tareas. No importa si en estos casos no se usa la imaginación. Podemos dejarla para cuando estemos más relajados y no tengamos muchas cosas en la cabeza. Para mí es más de ayuda la inhalación y retención, que el uso de la imaginación; especialmente en estos casos donde los estímulos nos bombardean por doquier. Cuando nos veamos en una de esas, es mejor, según mi comprensión y experiencia, poner la intención en vivenciar la fuerza y la energía de la Madre Divina en su estado más puro.

7. Saber resistir a nuestros errores, fortaleciendo la voluntad, sabiendo aguantar las dificultades. Quitar de nuestra voluntad egoísta para ponerla en la Voluntad divina. Ayudarse del optimismo. De la alegría de saber que nos acercamos a Dios. Esto saberlo hacer sin ser un tontorrón de la vida, y aprender así, también a solucionar nuestros problemas buscando respuestas por la vía pacífica y más legal posible. Siempre controlando y dominando la situación desde el punto de vista psicológico y anímico.

Luchemos pues por mantener el impulso y el anhelo de buscar a Dios en todo y en cualquier situación de la vida; y de no rendirse. Él mantiene visible el Camino en medio del desierto, para que las arenas y el despiadado viento no le oculten a los ojos del buscador sincero.

Anhelemos ardientemente recibir y solicitar estas “flechitas” que matan haciendo amar más; para que nuestro corazón se encienda y se enamore poco a poco, y cada vez con mayor intensidad; y podamos así corresponder en nupcias con nuestro Amado, que todo lo bueno quiere para nosotros y tanto desea conquistarnos. Recíprocamente, como los buenos amantes, hagámonos nosotros también sus conquistadores, solicitando sus flechas amorosas; para que podamos exclamar con estas palabras de Santa Teresa, en viva correspondencia de sentimiento:

*“Dichoso el corazón enamorado
que en solo Dios ha puesto el pensamiento;
por él renuncia todo lo criado,
y en él halla su gloria y su contento.
Aún de sí mismo vive descuidado,
porque en su Dios está todo su intento,
y así alegre pasa y muy gozoso
las ondas de este mar tempestuoso.”*

* * *

*“Nada te turbe,
nada te espante,
todo se pasa,
Dios no se muda,
la paciencia
todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene
nada le falta.
Sólo Dios basta.”*

(Santa Teresa de Jesús de Ávila.)

Documento escrito por: Cristina Sánchez Rodríguez

En el libro “**Elévate más allá de las formas**”, de la misma autora, se estudian más en profundidad muchas de las ideas aquí expuestas, y se explican otras técnicas de trabajo espiritual, complementarias a la muerte en marcha.