

# ENSEÑANZAS DEL MAESTRO SANTIAGO BOVISIO

## LIBRO IX: LA ASCETICA DE LA ORACION

---

### Prólogo

Este es el terreno específico del Maestro Santiago, en el cual se movía en todos los sentidos y en todas las direcciones con absoluta libertad y dominio; él mismo había realizado en sí todos los estados místicos desde levantar el kundalini subiéndolo al Chakra Coronario hasta los estigmas de la Crucifixión, como lo declara en uno de sus escritos últimos a propósito de la oración.

Estas Enseñanzas se refieren, dentro del universo oracional, específicamente a la meditación en sus diversas características, mental y sensitiva, activa y pasiva, en sus siete temas básicos y los diversos pasos de la misma. Están escritas con suma sencillez y claridad, sin tecnicismos innecesarios, al alcance de cualquier persona de cultura y edad diferentes.

Como toda la doctrina del Maestro Santiago, sus ideas, recomendaciones y guías, están centralizadas en la Renuncia, objetivo central de toda meditación y esfuerzo. Es ascética porque explica las técnicas, externas e internas, para alcanzar la Unión Substancial con la Divinidad, como está explicado en los capítulos dos y tres.

Este curso no necesita explicaciones separadas ni ampliatorias; contiene todo lo que conceptualmente es necesario, porque la meditación es, fundamentalmente, actividad interior continuada.

J. G. M.

---

### Capítulo 1: La Ascética de la Oración

1.La vida interior debe estar centrada en Dios, y no en los atributos de Dios que alejan del fin primordial.

2.El adelanto especializado de las facultades racionales ha alejado en cierto modo al hombre de la Idea fundamental de Dios.

3.Es cierto que en todo está la Divina Presencia, pero esto no significa que la expresión divina tenga que constituirse en divinidad.

4. Es cierto que en todo está la Divina Presencia, pero esto no significa que la expresión divina tenga que constituirse en divinidad.

5. Es necesario que el hombre llegue a un contacto real e individual con la Divina Madre. Nada ni nadie podrá darle la verdad, sino su propia experiencia. Para lograrlo debe tomar todas sus energías, centradas en lo mundano y enfocarlas en lo puramente espiritual y divino.

6. Algunos creen que esto no es necesario, porque también en el mundo está la Divina Madre y nada hay fuera de Ella. Pero lo cierto es que no van a llegar a la Divina Madre de este modo. No basta la adhesión intelectual a lo espiritual. Esta adhesión no es real si no abarca a todo el individuo. El mundo es una escuela, y el cuerpo y el alma son sólo instrumentos. No tienen interés sino como tales, y cuando adquieren un valor que no es el suyo pierden su sentido como instrumentos y medio de liberación, para hacerse factores de ilusión e ignorancia.

7. Es importante la transformación del modo de pensar, pero para que la vida espiritual tenga sentido ese nuevo modo de pensar debe estar corroborado por hechos concretos de vida, consecuentes con la idea fundamental del alma. Mientras la vida espiritual sea sólo una actitud parcial del ser, el cuerpo y el alma serán bienes en sí mismos, constituirán otra actitud contraria. Esto quiere decir que la vida espiritual no será un acto total del ser, sino actitudes en pugna.

8. La Renuncia al mundo no es un rechazo, sino la ubicación de los valores humanos que sólo así adquieren un carácter divino.

9. Mientras los bienes mundanos sean el objetivo del hombre, el mundo será un mundo de dolor, y mientras el cuerpo y el alma sean valores sí mismos, no podrán constituirse en instrumentos de experiencia impersonal.

10. Aún cuando la aspiración del alma sea la unión con la Divina Madre, en realidad su oración comienza por ser nada más que un monólogo, una conversación que hace consigo misma. Es como un intento de tomar verdadera conciencia de sí y de lo que desea realmente.

11. Los pensamientos comunes del hombre son una continua conversación imaginaria; esta conversación es completamente irreal y desconectada de él, y la realidad circundante. Por eso en los comienzos la meditación trata de centrar al alma en su posición real frente a sí misma y al mundo, dando una conciencia cada vez más profunda de ser, hasta que se transforme en un verdadero contacto sobrenatural y divino.

12. Ese contacto esencial con Dios existe en alguna forma en todo tipo de oración y esfuerzo espiritual, pero es necesario que se haga una realidad viva para el alma. Este es el fin único de la existencia humana: llegar a la Unión plena con la Divina Madre, a la Unión Sustancial. Todo lo demás existe en relación de dependencia a este fin.

13. Por eso la vida interior, como acto continuo de vida a la presencia divina es lo único necesario; porque es la expresión viva del alma que tiende hacia la Divina Madre y vive ya en Ella.

*Para Recordar y Meditar*

1.1: La vida interior debe estar centrada en Dios.

## **Capítulo 2: Discernimiento de la Ascética**

1. Para guiar a las almas en la ascética de la oración, es fundamental saber discernir:

2. Qué tipo de ejercicio es apropiado a las características interiores de cada principiante; conocer cuál es el tipo de mística convenientes para él.

3. Darle la enseñanza adecuada a cada momento de su desarrollo espiritual; no querer acelerar los procesos interiores, sino dejar que la Divina Madre obre en el alma.

4. No permitir que se dejen los ejercicios de meditación apenas se tiene un vislumbre de contemplación.

5. Conocer de antemano cuales serán las posibles dificultades y pruebas que tendrá que vencer en las distintas etapas físicas, racionales, afectivas y espirituales.

6. Guiar sin tocar, particularmente en la vía iluminativa.

7. No perder de vista, continuamente, la integralidad de la realización en el camino místico.

8. Evitar los peligros fundamentales; las desviaciones psíquicas y la deshumanización.

9. Conocer por experiencia la trayectoria humana y espiritual que el alma ha de seguir.

10. No hay medios seguros para tener este conocimiento, sólo la vida interior profunda y la participación anímica dan el conocimiento certero de las almas y de su camino. “Nada es difícil para el que ama”.

11. La vida en el mundo es una ascética, pero no una ascética dirigida y concentrada en la realización divina, que es la de los valores integrales del ser, sino una ascética dispersa, desordenada y carente de un objetivo consciente por parte del hombre.

12. La ascética humana hasta ahora no ha sido un medio eficaz para la realización del individuo; el adelanto de las instituciones ha sido de éstas como abstracciones independientes de la realidad humana.

13. La ascesis del mundo, más que un medio de realización, es una expiación continua de los errores del hombre. Por eso, todos los esfuerzos de los caminos místicos tienden a que las almas dejen de identificarse con el mundo para hacer de él lo que es: un instrumento de realización. Como hace

falta gran claridad de discernimiento y fuerza interior para trascender la atracción de los bienes humanos, se ponen en juego todas las fuerzas mentales y emotivas para producir el desapego del mundo.

14.No basta saber que no es nuestro mundo; hay que aborrecerlo, sentirse desolado en él. Al mismo tiempo se hace surgir de las profundidades desconocidas del corazón toda la fuerza del sentimiento, para mantenerla cada vez con mayor fijeza en el pensamiento y la imagen ideal del Bien Divino que se aspira a realizar.

15.Se dan las normas exteriores e interiores adecuadas para que, dentro de este mundo y de acuerdo al lugar que se ocupa en él y al tipo de vida que se ha elegido, se transformen todos los actos simples de la vida, en medios eficaces de realización divina, y se enseñan los ejercicios específicos que encaucen los afectos, dominen las pasiones y fortalecen las fuerzas mentales del ser.

*Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 2.8: Evitar los peligros fundamentales: las desviaciones psíquicas y la deshumanización |
|---|

### **Capítulo 3: El Objetivo Divino**

1.Para el Hijo es muy importante la disciplina, el método de vida y la práctica de los ejercicios de oración. Es indispensable contar con elementos definidos y bien conocidos que puedan constituirse en una ascética exterior e interior eficiente.

2.Pero esto solo no es suficiente para las almas; ellas exigen algo más. Ellas aspiran a lograr la plenitud que únicamente se consigue con el íntimo contacto con la Divina Madre. Esta plenitud no se alcanza fácilmente. El principal obstáculo es la dificultad que tienen muchos hijos en el discernimiento claro de su vocación.

3.El hombre está aprisionado por la multiplicidad de sus deseos, y una voluntad cambiante no es la más adecuada para el logro de la perfección. Algunos hijos entienden la Renuncia, pero al mismo tiempo le temen. En esas pasiones encontradas está el germen de su descontento y falta de realización. Si bien ellos no sabrían no definir exactamente qué les pide su vocación de Renuncia, saben que para realizarla han de desprenderse de todo lo que hasta ahora se ha constituido en un bien y en un alimento de la ilusión de vivir.

4.Es bueno que los hijos sepan, que sean conscientes, que se den cuenta de la vocación es Renuncia; que si no se realiza es por falta de valor, o por temor, pero no por falta de posibilidades. No hay que alimentar ilusiones.

5.La Renuncia es una y única. Sin embargo tiene que adecuarse al medio, al tiempo y a las necesidades específicas de las almas.

6.El hijo quiere renunciar, pero al mismo tiempo sabe y no sabe como hacerlo. No sabe, porque la Renuncia en sí es algo imposible de aprender, de comprender, de poseer. La Renuncia se es; y si no se es, es siempre algo inalcanzable que pareciera alejarse al acercarnos.

7.Si bien la Renuncia es un estado todo Divino, puede ser poseida paulatinamente a través de medios humanos concretos y definido.

8.La paz interior no se obtiene luego de haber vencido todos los obstáculos, sino es fruto de haber empleado todo el ser, sin reservas, continuamente, en el logro de la perfección. Mientras hay deseos múltiples y pensamientos encontrados no hay paz.

9.Como en el mundo la vida interior es casi desconocida, se da mucha importancia a los actos, pero los pensamientos, fantasías e ilusiones de la mente y el corazón permanecen libres y sin control. Todo el ser debe absorber en el esfuerzo de la Renuncia, y no sólo una parte de él. Por eso es necesario conocer cual es la fuerza del temperamento, los hábitos, las tendencias naturales, y los ejercicios ascéticos del método espiritual.

10.Sin embargo, para que los ejercicios mantengan su valor efectivo, hay que tener una idea clara de los sucesivos objetivos a alcanzar, y del objetivo único y permanente que rige toda la vida espiritual del hijo.

11.Si la Renuncia fuera un objetivo positivo con una realización determinada, no habría ninguna dificultad. Lo que las almas quieren es tener un objetivo concreto y medios también concretos para realizarlo.

12.La Renuncia no es un objetivo ideal sino real, pero como es integral, trasciende los límites definibles de los medios y fines objetivos. Es como quedarse sin nada al pretender asir algo.

13. Como la Renuncia no tiene límites, puede originar confusiones. Si es dejarlo todo, no tener nada, fácilmente puede conducir a negarlo todo y a no hacer nada. Por eso hay que tener sumo cuidado al predicarla y explicarla, y sobre todo, conceptos muy claros.

14.El camino se recorre por etapas, y cada etapa marca un objetivo bien definido a alcanzar. El hecho de que sea un objetivo relativo que luego habrá que trascender y renunciar a su posesión y a los bienes que deriven de él, no lo niega como objetivo inmediato. Es sólo un medio, pero un medio indispensable para la realización.

15.Lo que sucede es que si bien los objetivos relativos son concretos, no lo es el bien final, la Renuncia. Las almas, acostumbradas a medirlo todo en términos de esfuerzos y resultados quedan como desorientadas al no poder ubicar su trayectoria dentro de una línea conocida con progresos visibles, y tienden a desmayar en el esfuerzo. La Renuncia no les ofrece bienes inmediatos y brillantes que puedan satisfacer sus ansias de posesión; no les permite la ilusión de un bien posesivo, ni aún espiritual.

16.El Camino de la Renuncia, si bien es para todos, es recorrido sólo por aquellos capaces de sostener con la fuerza ideal de una vocación sobrenatural de amor divino, de ansias reales de libertad.

17.Son pocas las almas valerosas que saben mantenerse sin apoyos humanos e ideales sin el incentivo de la imaginación y del futuro. Sus fuerzas se dispersan continuamente y no adquieren nunca el potencial divino que las disolvería como compuesto, para dejarlas como presencia simple del alma en la Divina Madre.

18.Esto no quiere decir que la Renuncia no sea un objetivo para las almas, pero como es un objetivo divino, es un no objetivo para la comprensión del hombre. Es reversibilidad; el estado divino es un no estado humano; la sabiduría divina es un no saber, y la conquista divina es una pérdida humana. La libertad parece esclavitud, y el vencimiento del tiempo la sumisión a una rutina inexorable.

*Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 3.13: Como la Renuncia no tiene límites puede originar confusiones. |
|---|

### **Capítulo 4: La Ascética Continuada**

1.El hijo que vive en el mundo necesita una gran ascética exterior.

2.Sólo haciendo de su vida exterior una ascética continuada, puede alcanzar una vida interior rica y plena.

3.La ascética de la Oración consiste en transformar un acto esporádico, en un estado permanente.

4.Es muy difícil alcanzar en el mundo un recogimiento profundo. Todo es incitación continua a volcarse hacia afuera. La oración debe consistir entonces, independientemente de los ejercicios propiamente dichos, en transformar lo exterior en interior, haciendo de todo puntos de reversión, enfoques reversibles del pensamiento.

5.Todo centro de interés exterior, debe transformarse en un medio para un llamado interior. Toda esa actividad continua que es la vida en el mundo, debe ser transformada por una oración de intención y de ofrenda.

6.Para lograrlo son indispensables puntos diarios de detención.

Además de los momentos dedicados a los ejercicios de oración, se necesitan otros distintos, imprescindibles para que se invierta el movimiento positivo y objetivo del alma. Se podrían llamar momentos de consciencia, de silencio, de aparente pasividad. Allí el alma se recoge toda en sí misma; retrae toda la fuerza y despliegue de sus potencias hacia su interior, y se queda quieta. Pero cuidado con caer en especulaciones mentales; todo debe detenerse, hacerse silencio. Es un instante, nada más, pero que puede ser llenado rápidamente por una conciencia divina.

7. Esto nada quita a los ejercicios y a la disciplina exterior. El hijo debe aprender a meditar bien y su disciplina debe ser espontánea; si no la oración sería hasta cierto punto algo ficticio y forzado.

8. La disciplina ha de ser su segunda naturaleza; pero no la disciplina rígida y dogmática, sino aquella que, siendo intolerante con uno mismo, es tolerante y comprensiva con los demás.

9. El hijo expresa su amor a la Divina Madre a través de la veneración a los superiores, el respeto y cumplimiento del Reglamento, y el método hecho vida en él. Sin embargo, a pesar de la vida totalmente activa en el mundo, no hay que dejar de iniciarlo en los misterios de la vida divina, no sólo en su interior, sino en sus experiencias humanas y aún sociales.

10. La participación interior que se predica sería una burla cruel si no se reflejara en la comprensión efectiva de los males humanos; si persistiera la separatividad, el egoísmo y el predominio de lo personal sobre lo universal, y si al mismo tiempo, no se buscara una solución práctica y efectiva a los males del mundo.

#### *Para Recordar y Meditar*

|  |
|--|
| 4.3: La ascética de la oración consiste en transformar un acto esporádico en un estado permanente. |
|--|

### **Capítulo 5: Autocontrol**

1. Es necesario dominar perfectamente la técnica del ejercicio de la meditación.

2. El dominio de la técnica no indica que se haya llegado a una realización mística, pero demuestra que se ha alcanzado un gran dominio mental y emocional.

3. Sin un control absoluto de la mente y corazón no es posible la realización divina. Un hombre sin autocontrol no es verdaderamente libre. Los hombres creen que son libres porque pueden moverse, ir de un lado a otro, hablar y pensar a su arbitrio. Si esto fuera fruto de su verdadera voluntad individual, mostraría que realmente son libres; pero son muy contados aquellos libres de pensar, de sentir, de actuar. Todo lo que el hombre hace y dice en nombre de su libertad, es una evidencia continua de sus ataduras y limitaciones.

4. Lo que él desea no es siempre lo que necesita. Su pensamiento no es libre; está determinado por el cambio incesante de emociones y sensaciones, por las circunstancias exteriores, por su estado de ánimo, por el medio ambiente, por la vida.

5. Sólo el perfecto control interior y exterior da el conocimiento de lo que se es y lo que no se es; de lo que realmente se quiere, y de lo que se desea por la influencia de la naturaleza, los seres y las cosas.

6. La libertad no se obtiene satisfaciendo al instante los caprichos veleidosos de la imaginación y el sentimiento, sino controlando la fuerza del deseo para hacerse dueño de sí mismo. Así se conocen las fuerzas internas, las buenas y las perjudiciales; así se maneja la voluntad hasta hacer de ella un instrumento de liberación. Sólo el dominio del cuerpo y la mente hace apto al hombre para la liberación, y el esfuerzo para lograrlo es el método ascético que rige la vida espiritual.

7. El primer paso en el camino de la Renuncia es el autocontrol. Es imposible la vida espiritual si no se sale del nivel instintivo pasional.

8. El estado de Renuncia se manifiesta en el alma a través de un control total y continuo. Al mismo tiempo, la disciplina del autocontrol sustentada por la Idea Única, conduce rápidamente al estado de Renuncia.

9. Este autocontrol difiere fundamentalmente del control nervioso emocional que se practica habitualmente, y que provoca con facilidad estados de tensión psico-físicas. Es un control ejercido por la parte más alta de la conciencia, que no piensa ni analiza, sino observa; y al observar, sabe.

10. Comúnmente se establece el control al mismo nivel de las luchas interiores, provocándose así un conflicto mental y emocional al identificarse el alma con las mismas fuerzas que combate, y no puede salir de la dualidad de triunfos y fracasos, ganar y perder. La Renuncia a un triunfo personal sobre sí mismo, la Renuncia a un objetivo positivo como realización, transforma el esfuerzo volitivo en una técnica, y el control es así un super poder mental que fiscaliza y dirige las fuerzas interiores y exteriores. Control interior es control exterior, y es poder sobre las fuerzas universales.

#### *Para Recordar y Meditar*

|  |
|--|
| 5.7: El primer paso en el camino de la Renuncia es el autocontrol. |
|--|

### **Capítulo 6: La Meditación: Su Aprendizaje**

1. El hijo debe conocer bien los ejercicios de meditación.

2. En primer lugar, tiene que tener disposición interior a la oración; si no la tiene, la adquirirá venciendo a sí mismo a través de la perseverancia en sus ejercicios. En segundo lugar, debe aprender la técnica del ejercicio. Al enseñar el ejercicio pueden presentarse dos dificultades: la dificultad de expresión de las ideas, o la extrema verbosidad.

3. La tendencia al lenguaje excesivo puede indicar una imaginación exuberante, un caudal emotivo rico a flor de piel, una costumbre hacia las



exteriorizaciones, un afán de dominio que oculte un complejo de inferioridad, o simplemente, el hábito de una charla vana e insulsa.

4. Cuando se encuentre dificultad en la expresión generalmente hay que enseñar a exteriorizar las ideas. Puede haber timidez o temor al ridículo, o sino una marcada introversión habitual que pone freno a cualquier exteriorización. Pero suele ocurrir que aunque se sepa decir las cosas, no se sabe qué decir y esto muestra la falta de conocimiento interior que tienen las almas.

5. La dificultad de expresión no indica una vida interior pobre. Muchas personas ocultan tras un hábito de silencio exterior verdaderos tesoros espirituales, aunque algunas sólo tienen una imaginación fantasiosa, un hábito morboso de mirarse continuamente a sí mismo, o volver infatigablemente, sin cesar, sobre sus propios problemas, sin salir de allí, de su autocompasión y sus lamentos.

6. Todas estas tendencias son expurgadas por el ejercicio de la meditación, y el conocimiento dado por la vida interior. El aprendizaje puede costar o no, pero al fin se consigue una técnica. A veces la técnica es la gran tabla de salvación; la nueva fachada que protege y desplaza nuevamente el centro del conflicto más hacia adentro, sostenida por el autoconvencimiento de haberlo enfrentado; y se vuelve a estar centrado en una falsa personalidad.

7. Algunos tienen necesidad de momentos a solas con la Divina Madre, independientemente de sus ejercicios, en los que su alma se sincera frente a su Corazón. Puede ser una descarga de la sensibilidad espiritual que no alcanza a ser controlada por el ejercicio, o también verdaderos llamados interiores. Pero puede ocurrir porque el ejercicio no sea expresión genuina del alma y sus necesidades fundamentales. Al limitarse a ser un pensamiento organizado y desarrollado ordenadamente, no trabaja con todas las fuerzas del alma. Es bueno tener un conocimiento profundo del método, de los modos de pedir, de la forma de despertar la emotividad. Sin embargo, aún cuando se lo posea, es válido solamente para el ejercicio hablado, porque cuando se pasa al ejercicio mental puede venir la divagación, la pobreza de las imágenes y emociones, la aridez, el cansancio. Falta la fuerza persuasiva, sugestiva y magnética de la palabra hablada. Esta debe ser suplida por la fuerza interior del alma, que la conduce a la verdadera meditación.

8. La palabra crea el clima de la meditación según el matiz de la fuerza volcada en el ejercicio, hasta lograr a voluntad sentimientos profundos e intensos.

9. Este ejercicio es una verdadera ciencia. Para obtener sus resultados no es imprescindible un estudio analítico exhaustivo del mismo, basta hacerlo metódicamente. Pero deben conocerlo aquellos que guían a las almas.

## **Capítulo 7: El Ejercicio de la Meditación**

1. En el ejercicio de la meditación hay que ir logrando una paulatina simplificación, no sólo en el discurso y los cuadros, sino en el modo o relación del discurso y el cuadro respecto del alma.

2. Al comienzo es indispensable lograr una técnica de la meditación; en caso contrario el ejercicio se pierde en el esfuerzo por realizarlo. Pero cuando la técnica ya es de uno, hay que cuidar que el ejercicio no se limite a una técnica.

3. El ejercicio es una técnica, pero debe ser dinámica, viva. Si no es una repetición continua, y no una oración continua.

4. Llega un momento en que se conoce perfectamente que resortes interiores tocar para lograr el estímulo necesario para una emoción determinada, y cuando se ha logrado algún sentimiento superior todo el esfuerzo siguiente puede consistir en volver a repetir la experiencia, sin comprender que ya es de uno. Eso es hacer de la ascética un fin. No es necesario volver a vivir lo ya conocido, cuando se ha hecho del conocimiento una experiencia exhaustiva.

5. El alma debe tender cada vez más alto; el ejercicio de la meditación ha de ser un juego libre del alma que busca la realización divina, quedando la técnica conocida como el contorno apenas dibujado y necesario de control.

6. El hijo no debe ir a la meditación como a una rutina, sino a hacer cada vez más vivo y real su contacto con la Divina Madre, y debe ser muy sincero consigo mismo.

7. Como ya se tiene establecido qué es lo bueno que hay que buscar y lo malo que desechar, qué es lo que hay que pedir y como hacerlo, esos preconceptos suelen desplazar las verdaderas necesidades y problemas del alma, particularmente los estados vocacionales, que deben surgir en la meditación. Como por otra parte hay una idealización del yo, la meditación puede no estar en relación con la realidad viva de ese momento en el alma, y no puede tener un efecto total.

8. Es difícil que los problemas reales se presenten directamente, tal como son. Lo que aparecen son tendencias, deseos, sentimientos que afloran en forma desordenada. Es imprescindible luchar y vencer las imperfecciones, pero es bueno conocer el fondo que suele ser común a muchas de ellas, que constituyen el centro del trabajo ascético.

9. Esto no significa que siempre existan estados subconcientes que deban aflorar a través de un profundo autoanálisis; se trata de tener una visión clara de las propias tendencias para que sus expresiones activas no se confundan con la raíz del mal o conflicto fundamental.

10. Es difícil que las almas tengan numerosos problemas interiores. Cada alma tiene su centro fundamental, y cuando éste deja de ser un conflicto, todos los aspectos que aparentemente presionaban desaparecen. Por eso al meditar, y siempre, al contemplar interiormente la propia alma hay que ser muy claro para distinguir bien el origen de los deseos, especialmente de aquellos que parecen muy justificados y tener realmente un sentido humano.

11. En la vida humana todo es imperfección, y sólo la Renuncia, que parece hielo y desamor para los hombres, es la verdadera perfección del amor.

12. Si la vida y el mundo son una escuela, hay que pasar por ellos en forma totalmente objetiva, y nada debe adherirse al alma. Esta actitud se aparece como una insensibilidad y hasta crueldad incomprensible a los ojos de los hombres. Por eso la mente transforma el problema anímico fundamental en innumerables consideraciones, preguntas insolubles, inquietudes diversas y deseos sin sentido.

13. La meditación es el ejercicio que lleva al alma a abrirse paso entre la confusión de sus estados interiores hacia el encuentro consigo misma, que es el encuentro de su vocación de renuncia.

14. Si bien esto debe ocurrir lo más temprano posible en la vida del hijo, es bueno que suceda también en muchas almas que, si bien hace mucho tiempo que están en el camino, todavía no han nacido realmente a la verdadera vida espiritual, aquella que es para ellas y que desplaza sin atreverse a afrontar su vocación de renuncia.

#### *Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 7.8: Es difícil que los problemas reales se presenten directamente, tal como son. |
|---|

### **Capítulo 8: El Ejercicio de Meditación Intelectual**

1. El hijo ha de conocer primero el ejercicio de meditación comprensivamente. Debe hacer de la técnica una técnica comprensiva, racional.

2. Primero es necesario discernir y cargar con la fuerza comprensiva la palabra persuasiva. Se llega así a un ejercicio comprensivo, autocomprensivo. Se discernen las tendencias interiores, los obstáculos exteriores, se ubica el objetivo trascendente y se impulsan las fuerzas del alma hacia la realización

espiritual. Pero no participa todo el ser. Participa el ser comprensivo solamente; las emociones-sensaciones están cargadas sólo con la fuerza del intelecto. La meditación intelectual es una psicotécnica de alcance relativo porque no toca los estratos profundos del alma humana, ni permite que afloren. La posición intelectual es una barrera insalvable, tanto para que suba lo desconocido inferior, como para que descienda lo desconocido superior.

3.La meditación intelectual crea una realidad ficticia. No es la actitud natural del alma, es la identificación del yo con una secuencia de consideración. Es hacer del no-yo un yo.

4.Hay que llegar a hacer del yo un no-yo por simplificación de renuncia.

5.El ejercicio de meditación lleva a un estado más elevado que el habitual, pero es un estado mental natural. Hay que alcanzar un estado mental sobrenatural, y eso no lo logra el ejercicio intelectual. Por eso, mientras los hijos aprenden la técnica y los diferentes ejercicios, parecen adelantar en la oración, pero una vez terminado el aprendizaje y conocidos todos los métodos, como no pasan de allí y de la repetición continua, se sienten estancados. Lo que hacen tiene un gran valor, pero no da valor transformante.

6.Sólo se puede trascender los estados naturales con una ascética interior y exterior de renuncia, de paciencia, de rutina, de sacrificio, y de desaparición. La comprensión intelectual de la Renuncia lleva sólo hasta un punto; únicamente la vida hecha Renuncia conduce hasta el final.

7.En síntesis, los ejercicios consisten en tomar conciencia de sí mismo a través de una consideración sobre sí mismo o el mundo. Eso es ir de lo conocido a lo conocido. Una sola comprensión sobrenatural, vale más que años de estos ejercicios.

8.La meditación no consiste en ir de lo conocido a lo desconocido, sino de lo desconocido a lo desconocido, a través de una actitud negativa, estática, receptiva y profundísima de la totalidad del alma.

#### *Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 8.4: Hay que llegar a hacer del yo un no-yo por simplificación de renuncia. |
|---|

### **Capítulo 9: La Sensibilidad en la Meditación**

1.La vida espiritual no consiste en sublimar el sentimiento. Por eso los hijos que en la meditación no hacen más que buscar una sensibilidad más elevada, no pasan más allá de un cierto límite y no llegan nunca a controlar su emotividad.

2.Las almas que ponen un énfasis especial en los estados sensibles obtenidos en los ejercicios ascéticos, son almas débiles que no alcanzan a comprender que la vida espiritual está mucho más allá de lo que pueden

sentir o pensar. Siempre que estén esperando que pase algo, se mantienen pendientes de lo que sienten, de lo que sueñan, de lo creen ver u oír. Son afectas a las experiencias psíquicas, pero habitualmente no presentan fortaleza suficiente para enfrentar sinceramente la Renuncia. En cuanto pierden los estímulos sensibles, tropiezan y caen.

3. Es importante trascender rápidamente las exteriorizaciones sensibles y ubicarse en lo que es verdaderamente vida espiritual.

4. El ser debe ser totalmente transformado, y no sólo su sensibilidad. La meditación como estado realiza este propósito.

5. La meditación espiritual no sólo no usa la emotividad sino tampoco emplea la facultad intelectual de la mente; hace de la inteligencia parcial una inteligencia total, espiritual. Muchas personas están dotadas de inteligencias específicas, pero se encuentran muy pocas con penetración e inteligencia espiritual, que es la única de valor real para el hombre, ya que lo pone en contacto directo con las verdades trascendentes y sobrenaturales.

6. La meditación toma todos los valores humanos y los transforma, a través del uso de la voluntad determinante logra una voluntad similar.

7. El estado sensible logrado a través de los ejercicios de oración puede llegar a ser bastante elevado, pero nunca es verdaderamente espiritual. Es una vibración mental afectiva provocada por la palabra y la imagen; es un movimiento sensible del alma, no es ella misma.

8. La exposición de las necesidades, las sensaciones elevadas, todo es bueno, pero hay que seguir adelante; todo es expresión de la personalidad mental del ser.

9. En el ejercicio se logra una emoción a través de la acción conjunta de la palabra, la imagen, la sensibilidad. Por la simplificación gradual del mismo se llega a un movimiento inverso; nada se provoca a través de un movimiento exterior.

10. La técnica es usada negativamente. En los ejercicios el alma va detrás de la técnica. En la meditación no sucede así. El control se logra a través de la mente espiritual. Si a los fines del ejercicio se dice algo, es lo que ocurre. La palabra que antes ayudaba a lograr la sensación, ya no lo hace así. Simplemente orienta el estado simple, que ya es a través del cauce deseado. La palabra entonces ya es innecesaria.

*Para Recordar y Meditar*

9.4: El ser debe ser totalmente transformado.

**Capítulo 10: La Meditación y la Técnica del Ejercicio**

1. Cuando la meditación se establece al nivel de los pensamientos corrientes, ¿que diferencia tiene con un hermoso discurso, capaz de despertar emociones vivas, dicho con orden, método y tema establecido?

2. El valor de la técnica consiste en que a través de ella se logra la meditación. Hay dos formas de hacer el ejercicio: como técnica, y como técnica de meditación.

3. Como técnica: es necesaria una conciencia impersonal como rectora del ejercicio, para hacer de él una ciencia viva y un empirismo dinámico.

4. Como técnica de meditación: la técnica del ejercicio sirve como medio, indispensable para adquirir paulatinamente estados contemplativos cada vez más espirituales y elevados, hasta hacer de la técnica de los ejercicios una técnica de contemplación.

5. El ejercicio de la meditación debe ser dominado, pero no en su técnica interna solamente sino como técnica. Para lograrlo hay que llegar paulatinamente a una posición interior tan objetiva que, más que desdoblamiento sea un estado superconsciente. Entonces se deja de trabajar con las facultades o potencias personales y se lo hace, simplemente, con fuerzas. Sólo así es posible conocerlas y dirigirlas.

6. Siempre el apego es un grado de ignorancia, y mientras subsiste la identificación personal es imposible el verdadero autoconocimiento. Esto no significa que se llegue al desinterés por la propia alma, sino que se logra una posición trascendente respecto a sí mismo. Sólo así los ejercicios ascéticos se convierten en verdadera técnica de liberación. De este modo la meditación se transforma en ciencia, desde el momento en que se llega al conocimiento de que uno es aquel que piensa y siente.

7. El ser es capaz así de experimentar con sus fuerzas vivas y de adquirir una técnica ascético-mística perfectamente empírica y objetiva. Por supuesto que esta ciencia no obedece a un empirismo dimensional y contingente, sino a un empirismo sobrenatural e integral.

8. El ser en realidad ha desaparecido para permanecer sólo la fuerza espiritual necesaria para mantener la cohesión del compuesto anímico. Ese compuesto a través de la visión del espíritu, es perfectamente experimentable, con sus leyes propias y precisas. Es el verdadero instrumento del espíritu.

9. De ésto a los ejercicios intelectuales de meditación hay un universo de por medio. El error es querer hacer de la meditación una ciencia a través del intelecto, cuando la ciencia espiritual sólo es posible a través de la Renuncia. Las meditaciones intelectuales son en gran medida irreales. El intelecto crea una realidad ficticia y no puede tocar nunca el fondo de las cosas. Hay que cambiar de dimensión; se podrá decir que hay que alcanzar la dimensión interior, la profundidad del espíritu, inalcanzable al intelecto.

10. Sólo la Renuncia, como suma simplicidad, da el contacto substancial con la esencia simple y una del saber.

10.2: El valor de la técnica consiste en que a través de ella se logra la meditación.

## **Capítulo 11: La Invocación**

1. Cuando va a meditar, el hijo comienza con la repetición de la fórmula correspondiente para seguir luego con una invocación más o menos uniforme, en la que cambia sólo el tema de la misma.

2. Hay varios modos, que varían desde la simple repetición del pedido hasta el final, hasta aquel que dirigiendo una mirada sobre sí mismo, frente a lo que descubre, pide lo que considera necesario. Pero ocurre que de esta manera el ejercicio se limita a ser sólo un cambio de orientación de los pensamientos dentro del mismo estado anterior a la meditación. Es sólo un cambio de enfoque, y ésto no es meditar. La meditación debe llevar a una mayor introspección, y no reducirse a un enunciado de deseos.

3. Por eso no corresponde ubicar este tipo de invocación dentro de la meditación; es sólo una reflexión sobre un tema o problema, algo que puede hacerse en cualquier momento. Y lo que se puede hacer continuamente en forma natural, no tiene sentido realizarlo para el instante de la meditación.

4. La invocación es mucho más que un pedido; es un esfuerzo del alma para elevar su estado mental y vibratorio; es ante todo un tomar conciencia de sí mismo y partiendo de allí, alcanzar un estado de conciencia trascendente.

5. La invocación comienza con un instante de silencio. Es el paréntesis necesario entre un estado y otro.

6. En vez de comenzar a pedir enseguida lo que se cree que se tiene que pedir, descender hasta el fondo del alma y rogar desde ese silencio. Además la invocación no tiene por que ser necesariamente un pedido o ruego. La invocación se limita a serlo únicamente mientras el alma no es capaz de transformar su estado mental a través de un movimiento interior simple. Por eso es necesario evitar en la invocación la enumeración de motivos y razones, evitar el discurso; invocar simplemente, sencillamente.

7. El alma no tiene muchas necesidades; no precisa por éste o aquel motivo. Ella necesita a la Divina Madre.

8. No importan las repeticiones. La monotonía no se evita con el arte del discurso; el discurso, al fin, es una monotonía dialéctica. No es el arte de exponer lo que evita la monotonía. Por más bellas que sean las palabras, habrá monotonía si no hay vida interior.

9. Lo fundamental en la invocación es aprender a cambiar la tónica del pensamiento, el estado mental. Por eso es tan importante que la meditación sea el primer acto del día, antes que la mente se encauce en el ritmo habitual de sus ideas. Luego, con la práctica, se tendrá la capacidad de lograr este cambio en cualquier lugar y momento.

10. Este cambio mental consiste principalmente en una detención e inversión.

11. Es necesario detener la corriente de pensamientos habituales, hacer silencio. En cierto sentido inmovilizarse. Como la corriente del pensamiento no puede detenerse, invierte su movimiento y toma una dimensión interior.

12. Entonces comienza la invocación. Ya no habla la mente, que sólo puede reflexionar sobre los problemas del alma, sino es la voz del alma, la voz interior del ser. La invocación toma así una fuerza y profundidad espiritual y se formula el planteo real y directo del tema a meditar.

13. El examen retrospectivo, correctamente realizado, produce naturalmente esa inversión de movimiento, y el cambio de dimensión se expresa en el estado de sueño.

14. Esta capacidad, trasladada a la meditación, produce un cambio de estado de conciencia, del habitual a otro más profundo y espiritual.

15. Cuando esto se logra también el ejercicio está logrado; el ejercicio de meditación se hace meditación.

*Para Recordar y Meditar*

11.7: El alma necesita a la Divina Madre.

## **Capítulo 12: El Cuadro Imaginativo**

1. En la meditación afectiva se hace un cuadro imaginativo, pero no todos pueden o deben llegar al mismo tipo de cuadro.

2. Hay almas que todo lo ven a través de alguna imagen, y otras son incapaces de hacer imagen alguna. Algunas, a pesar de toda su inteligencia, no pueden comprender ni aún las cosas más elementales si no las ven, pero una vez vistas entienden rápida y definitivamente. De la misma manera no pueden despertar la emotividad sino a través de un cuadro objetivo, que es nítido, lleno de vida y color, que produce efectos rápidos y profundos.

3. Hay almas que no pueden hacer imágenes ni llegar a lo abstracto a través de un símbolo, pero pueden tener facilidad de captar lo abstracto directamente. Aunque sepan bien lo que quieren representar, sus cuadros son más bien subjetivos que objetivos. Es más un sentir que un ver.

4. En las primeras hay que cuidar la excesiva riqueza imaginativa. En las segundas hay que saber guiar para que el ejercicio no se haga infructuoso y cansador.

5. Hay seres que parecen completamente insensibles ante cuadros objetivos exteriores. Esto no quiere decir que sean incapaces de emociones, sino que necesitan otro tipo de estímulos. Puede ser que en estos casos dé resultado otro tipo de cuadros, según la inclinación particular; el recuerdo de



algún hecho del día o de la vida, un sentir interior no determinado, un calor interior, una llama en el corazón, una luz que lo envuelve, un intuir una presencia, un saber que está allí.

6. A veces no se responde a imágenes visuales pero sí auditivas o táctiles; ser tocado; oír una voz.

7. Además, el cuadro imaginativo debe ser claro, simple y directo. Los muchos detalles y calificativos diluyen el cuadro, haciéndolo una pintura; se pierde como estímulo.

8. El efecto ha de ser directo, cuando se hace a través de una consideración pierde su fuerza.

9. Pueden hacerse también cuadros por oposición; si está bien hecho da un efecto directo.

10. Al decir que el cuadro ha de ser claro, no se significa una visión clara, a veces imposible, sino una sola idea. Hay personas de imaginación poco objetiva que nunca lograrán una imagen, pero sí un cuadro, el adecuado para ellas.

11. Las imágenes abstractas no determinadas permiten un vuelo más libre y espiritual del alma.

#### *Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 12.6: A veces no responde a imágenes visuales pero sí auditivas o táctiles. |
|---|

### **Capítulo 13: Las Sensaciones**

1. Las sensaciones son un efecto directo del cuadro imaginativo. No siempre es posible lograr emociones intensas, ni es la finalidad del ejercicio, pero sí hay que tender hacia un estado mental sentimental cada vez más puro y elevado.

2. La intensidad de las sensaciones logradas está de acuerdo con el tipo de sensibilidad de cada alma, pero siempre depende directamente del cuadro imaginativo

3. El cuadro imaginativo es generalmente objetivo, aún cuando el que medita participa de él. Por ejemplo en una meditación del Velo de Ahehia, se ve recibiendo la bendición “Veó que recibo la bendición; gozo con ella”. Ese goce es un goce por consideración, pero no por participación. Entonces no puede ser genuinamente una sensación formada por el intelecto.

4. Se produce lo siguiente: “Veó que recibo la bendición; sé lo que es una bendición y sé todo el bien que de ello saca mi alma. Doy gracias por poder recibir una bendición; me alegro por ello; gozo con ella”.

5. Es claro que no se razona así, pero la consideración existe, aunque es casi instantánea. Aunque luego se diga que el alma se expande por la

bendición o en ella, eso no es más que un modo de discurrir. Se sabe que en realidad “tendría” que gozar, expandirse, vivir esa bendición.

6. Se confunde la sensación con la consideración de la sensación. Lo mismo sucede en las meditaciones purgativas; “Veo que tengo un mal sentimiento; lo aborrezco”. Pero ese aborrecimiento no es tal; es el razonamiento de que no es un buen sentir, que es algo malo y dañino que “tendría” que aborrecer. Eso quiere decir que el cuadro fue presentado a la consideración y no fue realmente un cuadro total.

7. Los efectos sensitivos pueden producirse rápidamente y ser más profundos si en el cuadro no hay dualidad: “recibo la bendición” en vez de: “veo que la recibo”; y tratar de percibir, de penetrar, de sentir en las células y el corazón, esa fuerza divina que viene al alma. Cuando se es capaz de percibirla el gozo viene solo, porque es la expansión lograda con el contacto divino.

8. En el cuadro de aborrecimiento no sólo ver la mala actitud, sino esforzarse por tomar conciencia al mismo tiempo de la oscuridad, la ignorancia y el alejamiento de Dios que eso significa. En vez de ver, solamente, se percibe a través de todo el ser esa acción; se empieza a conocer lo terrible del estado de conciencia de separatividad, mal y dolor; y cómo sin buscarlo se hace paralelo con el estado divino de bien y felicidad, se aborrece, no sólo con la consideración, sino con todo el ser.

9. Las sensaciones muy vivas suelen ser las más superficiales; las más hondas y reales requieren más silencio. Las grandes emociones son pasajeras. Las aguas profundas no turban la superficie. La “totalidad” de la experiencia no depende de la intensidad marcada por la palabra sugestiva, sino de la identificación entre sujeto y objeto, que da el conocimiento total del estado que se contempla. En esta forma la meditación se transforma en un verdadero descubrimiento, y en vez de ser una experiencia repetida, es una experiencia dinámica.

10. Este tipo de cuadro imaginativo depende de las características individuales. Las personas emotivas necesitan cuadros cortos, sin entrar en detalles. Evitar las sensaciones dentro del cuadro, buscar la objetividad, no diluirse en muchas palabras descriptivas, no provocar una intensidad exagerada ni demasiados matices emotivos. Buscar una sensación simple, única y ganar profundidad.

11. Muchos tienen dificultad en lograr las sensaciones por falta de imaginación para hacer el cuadro. Generalmente, cuando dicen “veo” no ven. Hacen cuadros verbales, y logran sensaciones verbales. Conviene que tiendan a cuadros subjetivos, pasando primero por cuadros anecdóticos de sus experiencias más marcadas.

12. Los muy intelectuales deben evitar las abstracciones y razonamientos. Conviene una sencillez casi infantil en los cuadros, si es posible totalmente objetivos y descriptivos. Una vez purificado así un

intelecto pueden pasar a cuadros subjetivos, primero sensibles, luego más abstractos.

*Para Recordar y Meditar*

13.6: Se confunde la sensación con las consideraciones de la sensación.

## **Capítulo 14: Los Propósitos**

1. Generalmente se advierte que se hace un corte en el ejercicio al llegar a los propósitos. La sensibilidad va subiendo de tono hasta culminar en una emoción única, pero cuando hay que hacer intervenir la voluntad en una dirección definida, fácilmente se pierde el estado de meditación. Es como un descenso rápido al plano de las realizaciones humanas.

2. En esta forma se pierde la posibilidad de animar un propósito con una fuerza sobrenatural. La fuerza está allí a disposición del alma, pero no es usada.

3. También aquí, por ese corte, hay una dualidad dentro de la meditación y los propósitos, si bien en sí mismos pueden ser excelentes, no son la consecuencia natural del proceso del ejercicio; todo el caudal energético movido por la invocación, el cuadro y las sensaciones se desvanece.

4. La meditación es una unidad, aún como ejercicio. No es una unidad arbitraria, sino el desglose del mecanismo estímulo-reacción natural del ser humano. En vez de reaccionar arbitrariamente en forma incontrolada hay que llegar a una reacción automática predirigida. Para lograrlo, las respuestas deben pasar a través de la conciencia espiritual del ser. Además, el método seguido permite crear la fuerza integral que el alma necesita para trascender a un estado superior de conciencia. No se espera que las energías naturales afloren espontáneamente; se las estimula, se las controla y dirige hasta que se transformen en fuerzas naturales, o que produzcan efectos sobrenaturales y un resultado divino. El arte de los propósitos, en el ejercicio de la meditación, es encauzar la fuerza espiritual sin tocarla, es decir, sin perder en la aplicación de la voluntad, la conciencia expansiva lograda hasta el momento. Interiormente se expresa como un cambio de matiz del mismo estado de conciencia, y la claridad espiritual interior se transforma en energía pura que se plasma en actividades vitales, integrales, en vez de limitarse a meros actos del ser.

5. Lo fundamental es cambiar la actitud vital del individuo. Cuando esto se logra, sus actos son consecuentes y su cambio exterior espontáneo.

*Para Recordar y Meditar*

14.5: Lo fundamental es cambiar la actitud vital del individuo.

## Capítulo 15: Dificultades en la Perseverancia de la Meditación

1. A pesar de las recomendaciones de sus Directores Espirituales, algunos hijos no son constantes en la práctica de sus ejercicios de meditación. Descartando la indolencia, causa común de este descuido, existen otros motivos que inducen a dejar el ejercicio.

2. En los comienzos los hijos cuentan con una fuerza interior no transmutada, que pierden a través de las pasiones no controladas. Pero siempre queda un excedente de fuerza que se manifiesta como energía nerviosa, que desgasta la mente y el cuerpo y agota el sistema nervioso. Se expresa en una excitación habitual, tan habitual que parece normal.

3. Esta excitación es el primer obstáculo a vencer en la meditación. A veces la meditación es la expresión matizada de este estado, pero muchas otras esta fuerza es suficientemente potente para romper un hábito, por la necesidad de gastarla en una descarga física, material.

4. La meditación potencializa la fuerza al sublimarla, y a veces esto se hace casi insoportable para un sistema nervioso habituado al pseudo alivio de un gasto continuo. Es como si tuviera alfileres en el cuerpo o en la mente. Esta no se sosiega y la concentración parece imposible. Se comienza a pensar que se pierde el tiempo, y como justificación se califica a todas las prácticas interiores de oración y ascéticas, de ineficaces; se niega lo que no se es capaz de realizar o esta más allá de una comprensión viciada por un desequilibrio interior y una falta de control mental. El escape se busca entonces en la acción directa, en el gasto violento de una energía que se pierde en el vacío de una obra infecunda. Pocas almas tienen un discernimiento claro y libre; generalmente son causas químico-fisiológicas las que determinan los cambios de ideales.

5. A veces el ejercicio de meditación se abandona cuando ya se ha recorrido buena parte del camino místico, a la altura de la oración de quietud o por una aridez espiritual.

6. No hay que dejar nunca la práctica del ejercicio de la meditación, porque es el único apoyo eficiente con que se cuenta cuando se desvanecen las ilusiones sensibles. Y cuando se deja cuesta mucho volverlo a tomar; mucho más de lo que costó formar el hábito primero.

### *Para Recordar y Meditar*

|  |
|--|
| 15.6: No hay que dejar nunca la práctica de la meditación. |
|--|

## Capítulo 16: La Resurrección de Hes

1. Si en todos los ejercicios es necesaria la concentración, en la meditación en la Resurrección de Hes, es preciso lograr una completa

abstracción del medio ambiente; debe producirse una verdadera entrega a la meditación. Esta concentración se logra en la invocación.

2. Aquí los pasos son sólo una orientación; sin embargo hay una técnica, y en esta meditación se puede medir hasta donde se puede llegar con la técnica en el ejercicio.

3. Ya no es sólo una técnica objetiva, sino es una técnica interior del manejo de la emotividad, la sensibilidad y los estados interiores, a través de una superconciencia que planea, por decirlo así, por encima de todo el proceso interior pero que se manifiesta apenas, sólo lo indispensable para dar un sentido al ejercicio.

4. En este tema se puede comprobar como una técnica puede llevar a la experiencia de un estado sobrenatural.

5. El cuadro imaginativo es indirecto. La atención no ha de fijarse en la imagen, sino hacia donde esta induce. La imagen ha de insinuarse, más que presentarse fuertemente, como lo hace en otros temas de meditación.

6. Imágenes: la tumba de la Divina Madre, la piedra negra y cuadrada. Para los menos imaginativos, las imágenes que hacen intuir lo potencial, como el instante antes del amanecer, una semilla ... etc. Estos cuadros no son muy eficaces, necesitan una interpretación intelectual para ubicarse en la meditación.

7. Hay cuadros más directos, por ejemplo un sentir oscuro e indefinido de su presencia no visualizada, hasta llegar a una identificación espiritual con la expresión más elevada de la Divina Madre.

8. La meditación se puede lograr también a través de un cuadro de negaciones sucesivas de los sentidos, no ver, no sentir, no oír ... etc. Esto no es difícil de conseguir si al mismo tiempo se concentra la atención en la búsqueda de la presencia divina no visualizada, ni percibida en forma sensible. Es como avanzar en la oscuridad con los brazos extendidos, sin hallar nada, pero sabiendo que está allí, hasta que uno se transforma en esa Divina Presencia.

9. En el despertar de las sensaciones se sigue una graduación ascendente, mientras los pasos de la meditación se suceden sin solución de continuidad. Se ve; se presiente; se siente; uno se transforma en sensación; la sensación que ya es uno, se expande hasta abarcarlo todo.

10. En esta meditación no tiene sentido discurrir; hay que lograr un estado mental superior al intelectual, y es imposible alcanzarlo a través de un discurrir intelectual.

11. Los cuadros activos dan sensaciones activas, que no son las adecuadas a esta meditación. Hay que hacer cuadros pasivos negativos, hasta lograr un cuadro subjetivo, para obtener una no imagen que inmovilice la mente comprensiva, y deje al alma libre frente a lo Divino.

12. La meditación sobre la Resurrección de Hes sólo adquiere sentido a través del ejercicio pasivo con imagen subjetiva.

13.En los estados subjetivos ya no se puede experimentar emociones externas, transformándose todo en una supercomprensión.

14.Como las meditaciones sobre los temas iluminativos son más difíciles que el ejercicio de los temas purgativos, muchas veces se tiende a dejar demasiado tiempo a los principiantes en éstos. Es un error; es cierto que hay que purificar la sensibilidad, pero al mismo tiempo hay que inducir a las meditaciones amorosas, que llevan al alma a los estados místicos.

*Para Recordar y Meditar*

|   |
|---|
| 16.5: El cuadro imaginativo es indirecto. |
|---|

**INDICE**

## **LIBRO IX: LA ASCETICA DE LA ORACION**

|  |    |
|--|----|
| Prólogo  | 1  |
| Capítulo 1: La Ascética de la Oración (1-13)                         | 1  |
| Capítulo 2: Discernimiento de la Ascética (1-15)                     | 3  |
| Capítulo 3: El Objetivo Divino (1-18)                                | 4  |
| Capítulo 4: La Ascética Continuada (1-10)                            | 6  |
| Capítulo 5: Autocontrol (1-10)                                       | 7  |
| Capítulo 6: La Meditación: Su Aprendizaje (1-9)                      | 8  |
| Capítulo 7: El Ejercicio de la Meditación (1-14)                     | 9  |
| Capítulo 8: El Ejercicio de la Meditación Intelectual (1-8)          | 11 |
| Capítulo 9: La Sensibilidad en la Meditación (1-10)                  | 12 |
| Capítulo 10: La Meditación y la Técnica del Ejercicio (1-109)        | 13 |
| Capítulo 11: La Invocación (1-15)                                    | 14 |
| Capítulo 12: El Cuadro Imaginativo (1-11)                            | 16 |
| Capítulo 13: Las Sensaciones (1-12)                                  | 17 |
| Capítulo 14: Los Propósitos (1-5)                                    | 18 |
| Capítulo 15: Dificultades en la Perseverancia de la Meditación (1-6) | 19 |

Capítulo 16: La Resurrección de Hes (1-14)  
20