

## ENSEÑANZAS DEL MAESTRO SANTIAGO BOVISIO

### LIBRO XIV: ASCÉTICA MÍSTICA

---

#### Prólogo

En estos tiempos difíciles de conclusión del viejo mundo y de grandes necesidades materiales y espirituales, la búsqueda de caminos que conduzcan a la paz se ha constituido en urgente y prioritaria para muchas personas que indagan en libros, tradiciones, doctrinas antiguas y modernas, predicadores de fama y escuelas salvacionistas sin encontrar respuesta a sus necesidades fundamentales. ¿Qué hacer? ¿Dónde está el sendero que enseñe a vivir correctamente? ¿Cómo hacer para aquietar el alma que sufre?

A lo largo de la historia, y a lo ancho del mundo, son muchísimas las formas espirituales que han ayudado a los hombres a encontrar un principio de felicidad, según los tiempos y los pueblos. Los hombres necesitan conocer para saber y para decidir un estilo de vida que les convenga. Sólo la mística y la realización interior de los ideales de vida permitirán la paz soñada. Pero los caminos son muchos y diversos, y hay que conocerlos para poder elegir acertadamente.

En el libro “Ascética Mística” el Maestro Santiago presenta un curso completo y didáctico sobre la mística de la India y de Occidente. A la India le dedica el primer capítulo, y el resto lo consagra a la extraordinaria ascética mística cristiana con sus posibilidades y variaciones.

Es necesario señalar que las prácticas ascético-místicas son aptas para los pueblos donde se originan, y cuando se trasladan a otras culturas fracasan y se producen desviaciones. En ascético-mística la transculturación oriente-occidente funciona muy mal. Los pueblos cristianos tienen sus propios sistemas que son los más convenientes para ellos.

**J. G. M.**

---

#### Capítulo 1: La Yoga de la India

1. Los pueblos de la India desde los albores de la civilización fueron impulsados a la práctica del misticismo.

2.Desde los primitivos discípulos de los Grandes Iniciados de la nueva raza, hasta los moradores misteriosos de los Himalayas, se fueron formando una infinidad de hombres que dedicaron su vida al estudio y a la práctica de las cosas Divinas y extáticas, dejando para la posteridad ejemplos, escritos y documentos, que fueron la base de todas las escuelas ascéticas, hasta los días presentes.

3.Si se quiere resumir brevemente el método extático de la India para lograr la unión con Dios, hay que conocer las ocho bases fundamentales, Yagangas, que para esto han adoptado los indios de todos los tiempos.

- 1) Yama: Cambio de vida, aislamiento del mundo, desinterés o renuncia de todo cuanto pueda servir para recreo de los sentidos, purificación de las costumbres.
- 2) Niyama: Purificación interna de los sentidos y de la mente; recta intención y despreocupación por los bienes materiales. Ayunos, mortificaciones y estudio de los textos sagrados.
- 3) Asana: Postura adecuada para la meditación, modo de colocar los brazos y cruzar las piernas; genuflexiones.
- 4) Pranayama: Dominio de la respiración, regulación del aliento vital. Este ejercicio se divide en tres partes: 1) Puraka, inspiración del aliento; 2) Kumbhaka, retención del aliento; 3) Exhalación del aliento.
- 5) Pratyahara: Abstracción de los sentidos, dominio de las sensaciones, eliminación de los deseos.
- 6) Dharana: Concentración sostenida sobre un objeto, hasta conocerlo en sus mínimas partes; separar toda idea de la mente que no sea dicho objeto.
- 7) Dhyana: Concentración contemplativa de un objeto, con tal intensidad de atracción, que se le absorbe en sí.
- 8) Samadhi: Éxtasis o consecución de la Unión con Dios. Es la Unión del discípulo con Dios y supremo grado de la Yoga. El alma por contemplación extática logra la Suprema Conciencia convirtiéndose en el Todo.

4.Estos tres últimos ejercicios de Dharama, Dhyana y Samadhi se designan colectivamente con el nombre de Samyama.

5.Si bien estas bases, en todas las escuelas de la India, son indispensables, cada escuela le ha prestado mayor atención a uno especialmente de estos ocho puntos, el cual ha sido reputado como el más importante en el ejercicio de la meditación.

6.Pero, casi estaría demás decirlo, no se puede lograr ninguno de ellos por separado, porque van tan estrechamente ligados entre sí, que conducen de un modo o de otro, a una única meta que es la Yoga.

7.El ejercicio continuado sobre estos ocho puntos ha dado lugar a muchos Senderos Místicos o Marga:

- 1) Karma Yoga o Karma Marga: Camino místico que busca a Dios por la acción especialmente por el trabajo caritativo, por las obras religiosas. El alma llega a la Unión Divina por medio de la acción, por medio de una acción de desapego.
- 2) Bhakti Yoga: Camino místico de devoción amorosa, el alma se entrega totalmente dándose con infinito amor.
- 3) Hatha Yoga: Método místico de purificación física, de limpieza corporal, de dominio sobre los órganos externos e internos; manejo del prana.
- 4) Tantra Yoga: Camino místico por el dominio del poder sexual y de los poderes mágicos.
- 5) Laya Yoga: Camino místico por la atención constante sobre el sonido interno o Nada, que se percibe cerrando los oídos.
- 6) Chakra Yoga: Camino místico por la meditación sobre los centros internos de fuerza.
- 7) Mantra Yoga: Camino místico por la repetición de las palabras sagradas, o por la recitación mental de ciertas fórmulas con atenta meditación sobre su significado.
- 8) Raja Yoga: Camino místico puramente mental y especulativo; es el método de regularización y concentración del pensamiento. Por el dominio de la mente, el discípulo desarrolla todas sus facultades mentales.
- 9) Jñana Yoga: Camino místico por el conocimiento, el estudio de la ciencia y la búsqueda de la sabiduría.

8. Estos distintos métodos de Ascética han fomentado la literatura mística y aquellos que pasaron por estos sublimes estados de oración, muchas veces sintieron impulsados a transmitir a la posteridad sus impresiones; por eso existen en el mundo incomparables textos y libros maravillosos dejados por las distintas escuelas.

9. El más antiguo de los textos ascéticos es la Yoga Sutrani de Patañjali, el cual en un número reducido de aforismos describe las diversas formas de evolución mística del Ser hacia Dios.

10. Le sigue el Bhagavad Gita, libro que describe como Krishna, la Divina Encarnación, lleva a Arjuna por todas las etapas hacia el Samadhi. En el Nirupana Chakra está descrito por el logro del Supremo Poder mediante el desarrollo de los Chakras.

11. El Shivagama, enseñanza de Shiva, es una obra antigua que ya no se encuentra en ninguna parte; únicamente existen trozos de ella sacados de textos antiguos, describe la Unión con Dios mediante el dominio de los Tattvas.

12. En el Hatha Yoga Pradhipika y en el Zivashamita, está descrito como se logra el poder físico que abre paso al poder espiritual.

13. Y así por sus escuelas y métodos siguen la India, sus sabios y sus ascetas, sus sannyasin, sus brahmacharin, sus pandits, hacia la conquista de Dios y la unificación del principio humano con el Principio Universal.

*Para Recordar y Meditar*

1.9: El más antiguo de los textos ascéticos es la Yoga Sutran de Patanjali.

## Capítulo 2: La Escala de Perfección Cristiana

1. Es muy importante conocer la Mística Cristiana para poder apreciar como el occidente practica, con modo y nombres propios, todos los ejercicios ascéticos para llegar a la Unión Divina.

2. Ya en los primeros tiempos del cristianismo, en la edad patristica, los monjes de oriente practicaron diversos ejercicios metódicos que los llevaban a altos grados de espiritualidad.

3. Los cenobitas, desparramados por el desierto y los oasis de Egipto, que moraban en el convento del Mar Saba, labrado en la viva roca de una alta montaña inaccesible más allá del Jordán, eran testigos de ejemplos admirables de Santidad. Esto es interesante leerlo en la Vida de San Hilario, escrita por San Jerónimo y en la vida de San Antonio Abad, escrita por San Atanasio.

4. En el año 649 San Juan Clímaco, superior de los monjes que poblaban el monte Sinaí, dejó escrito un tratado de misticismo, llamado “Escala del Cielo” (Scala Paradisi) en el cual, por nueve grados de desarrollo interno y metódico, llega el alma al éxtasis y a la Unión con Dios.

5. Pero, quién escribió los textos famosos de Ascética Mística, fue Dionisio el Areopagita, hacia el año 500, los cuales son estudiados aun al día de hoy, especialmente “Los Nombres Divinos”, “De Eclesiástica Hierarchia” y “La Teología Mística”, “De Mystica Teología”.

6. En occidente, Casiano que vivió desde el año 360 al 435, resume en el “Compendio del Instituto de los Cenobitas”, “Instituta Coenobiorum Collationes”, toda la ascética monacal de los cuatro primeros siglos, dando una verdadera orientación mística a sus lectores; y San Benito, que murió en el año 543, con su famosa regla, facilita la vida ascética y la fomenta en sus conventos.

7. Pero, es en la Edad Media, aquella gran época de pares de opuestos, de fe rayana en la locura y del ateísmo más profundo, de santidad y de crimen, que surge una mística nueva; la verdadera Mística Cristiana, que arranca de las miserias más grandes, de la negra superstición, para culminar en la más ardiente caridad y en la más perfecta santidad.

8. Es un movimiento que, salido de pocos hombres, abarcó en pocos años a millares de seres, y hace de la religión cristiana, toda ritos y pompas jerárquicas, una religión renovada en espíritu. Es un movimiento culminante, una Ascética Mística de trabajo y oración que saca a los monjes de los claustros y los hace

santos por aquél camino que es la síntesis de toda la Ascética Cristiana: apostolado y oración; amor a Dios y amor al prójimo.

9.Santo Domingo de Guzmán (1170-1221) y San Francisco de Asís (1181-1226) son los promotores eminentes de esta nueva vida espiritual.

10.La escuela Dominicana contempla y trabaja con su famoso dicho: “Contemplari et contemplata ali is tradere”; contempla y trae a otros a la contemplación.

11.De esta escuela, rígida y fecunda, nace una secuela innumerable de grandes extáticos; Alberto Magno (1206-1280), que comentó los libros de Dionisio el Areopagita; Santo Tomás, el Doctor Angélico (1225-1274), que escribió ampliamente sobre Ascética y llegó él mismo a la más alta contemplación; Santa Catalina de Siena (1345-1380), la cual vivió en la tierra transfigurada por los estigmas y el amor de Cristo; el Beato Enrique Suso, que murió en 1365 y dejó numerosos escritos sobre sus experiencias místicas.

12.La Escuela Franciscana, poética y especulativa a la vez, lleva el alma a la cumbre de la perfección por la práctica de todas las virtudes, especialmente la pobreza, y por el amor a Jesús Crucificado.

13.Las lumbreras de esta Escuela son: San Buenaventura (1221-1274) que compone muchos tratados ascéticos y místicos, la Beata Ángela de Foligno, muerta en 1309 escribe el libro de las “Visiones y avisos”; Santa Margarita de Cortona (1247-1297), de pecadora pública se transforma en un alma que pasa por todos los Senderos Ascéticos hasta llegar a las Bodas Espirituales o Éxtasis Divino; Yacopone de Todi, que murió en 1306, el místico poeta que llega a Jesús Crucificado por la Contemplación a los dolores de María; y Santa Catalina de Bologna (1413-1463), aun guarda sobre su rostro de momia el beso místico que recibió de Cristo.

14.Otros insignes secundaron y ayudaron a la mística Dominicana y Franciscana; especialmente la Escuela Flamenca, fundada por el Beato Juan Ruysbroesk (1293-1381), que escribió el “Espejo de Salvación” y “Las Galas de las Bodas Espirituales”, y Tomas Kempis (1379-1471) el autor de la “Imitación de Cristo”.

15.Sin embargo la reforma de Lutero en el siglo XVI, provoca en el Cristianismo Católico una Contrarreforma y nuevos tipos de Místicos se incorporan a los ya existentes.

16.El coloso de la Contrarreforma es San Ignacio de Loyola, quién con sus Ejercicios Espirituales provoca el camino místico por la voluntad individual, modelada sobre la Voluntad de Cristo.

17.Es el venerable Padre de La Colombiers, muerto en 1682, director espiritual de Santa Margarita María Alacoque (1647-1690), el que, a insistencia de su dirigida, promueve la devoción al Corazón de Jesús, la unificación de la voluntad y de los sentimientos del hombre a la voluntad y a los sentimientos de Jesús.

18. Pero, a la Escuela Carmelita, fundada por Santa Teresa de Jesús (1515-1582), cabe el honor de fundar la Escuela Mística de pura contemplación, que tiende a llevar el alma desde la Humanidad de Cristo a la Divinidad Absoluta.

19. El discípulo de ella, San Juan de la Cruz (1542-1591), la perfecciona aún más; pues concibe como único resultado de la contemplación, la total desaparición de la personalidad humana en la Inmensidad Divina.

20. El sacerdote Miguel de Molinos, español del siglo XVII, llega a aconsejar la aniquilación del ser en su “Guía Espiritual” y Fenelón (1651-1715) es propagador de una mística similar llamada Quietismo.

21. Pero, este tipo de mística fue condenada por la Iglesia.

22. El misticismo de San Francisco de Sales (1567-1622), es completamente humanista; una conciencia serena siempre puesta en Dios; en todos los estados de la vida se puede llegar a la santidad.

23. La Escuela Francesa del siglo XVII, fundada por el cardenal de Berulle (1575-1629) pone la Ascética Mística completamente al servicio del dogma de la Iglesia; todas las fuerzas espirituales y psíquicas que el alma adquiere por la ascesis, ha de volcarlas sobre la Iglesia para beneficio de las almas y atrasar la dicha de la Unión Divina hasta la hora de la Muerte o en el más allá.

24. Del oratorio de Francia y sus admiradores salieron infinidad de místicos que llegaron a ser de gran utilidad para la Iglesia, como San Vicente de Paul (1576-1660) fundador de las Hijas de Caridad; el Padre Olier (1608-1657), fundador de la Compañía de San Sulpicio y S. J. Eudes (1601-1680), fundador de la Congregación de Jesús y María y propagador de las devociones a los Sagrados corazones de Jesús y de María.

25. Resumiendo todas las escuelas, la Mística Cristiana se basa sobre tres puntos fundamentales: Purgación, Iluminación y Unión.

26. La Vía Purgativa: es la de los principiantes en la meditación, y es necesaria para la purificación del alma para quitar las escorias.

27. Es ejercicio indispensable para vencer las dificultades de los principiantes y la falta de Experiencia en la práctica.

28. El alma no puede purificarse sin el ejercicio de la penitencia, ésta la purifica de las culpas pasadas y la hace apta para resistir a las tentaciones futuras; limpia y fortalece el cuerpo físico por el ayuno; calma las emociones y vence las tentaciones con las prácticas devotas, la mortificación de los sentidos, la práctica de las limosnas y de las buenas obras y pone sosiego en la mente por el dominio de las pasiones y la renuncia de los placeres mundanos; así mismo fortalece las tres potencias mentales: memoria, entendimiento y voluntad.

29. La Vía Iluminativa: pone al discípulo en condiciones de permanecer concentrado cierto lapso de tiempo, con gran afectividad, sobre asuntos divinos.

30. La práctica positiva de todas las virtudes cristianas y la Imitación de la Humanidad de Cristo son los primordiales ejercicios. En la Vía purgativa el ejercitante discurría durante el tiempo de la meditación; pero ahora deja el discurso porque es el alma la que lo entretiene. Su Unión con Dios se hace

íntima y habitual, estimulado a ésto por el fervor y la piedad y, asentando el fruto de su experiencia sobre la fe, la esperanza y la caridad, logra la plenitud del amor.

31. Hay también peligro en esta meditación; el que ya ha gustado los bienes espirituales de la meditación, si no puede lograrlos, hace un esfuerzo excesivo para volver a poseerlos y, al no alcanzarlos, cree que pierde su tiempo y deja de practicarla.

32. La Vía Unitiva: es una íntima y extática Unión con Dios. Según el dicho “Ambulare cum Deo Intus”, La Unión Simple es una mirada persistente y amorosa a Dios que se prolonga por tiempo más o menos largo voluntariamente, pero que llega a ser continua, aún sin intervención de la voluntad. Los efectos son una santificación cada vez más íntima del alma, una comprensión extraordinaria de los dones del Espíritu Santo y un amor inefable a las cosas Divinas.

33. En la Mística Cristiana hay diversos grados de Unión Divina. La Oración de Simplicidad, que es un estado del alma en el cual nada cabe más que la serenidad de verse y saberse en la presencia de Dios.

34. Le sigue la Contemplación Infusa, que es una visión intelectual que procede de Dios, junto con un claro entendimiento y amor de las cosas Divinas.

35. Viene a continuación la Oración de Quietud, es ésta a veces árida y dolorosa, otras veces suave y agradable; el alma queda aquí suspendida entre el cielo y la tierra, dolorosa o feliz; ni la más leve brisa, ni un parpadeo turba el sosiego espiritual.

36. Por la Unión Plena el alma se va transformando paulatinamente en Dios hasta quedar no sólo con la voluntad, sino con todas las potencias del alma suspendidas, cuando se encuentra en la presencia Divina.

37. Le sigue la Unión Extática, llamada Desposorios Espirituales; los sentidos se suspenden y la mente es absorbida completamente por Dios hasta llegar a la inmovilidad; aunque ella pudiera quererlo no podría escaparse de allí.

38. La Unión Extática tiene tres matices distintos: El Éxtasis Simple, es un desfallecimiento del alma en los brazos Divinos; el Arrobamiento es una impetuosidad y violencia que arrebatara irresistiblemente; el Vuelo del Espíritu es un sentimiento de comprensión divina tan grande, que parece querer arrancar el alma del cuerpo.

39. El último y más alto estado de la Extática Cristiana es la Unión Transformante o Matrimonio Espiritual, que es una total intimidad, sosiego e indisolubilidad con Dios. Los efectos de estos Éxtasis son: mayor santidad de vida, desasimiento perfecto de las criaturas, inmenso dolor por los pecados cometidos, visión frecuente de la humanidad de Jesús y una vida terrenal completamente Celeste, Divina.

40. Varios fenómenos psíquicos suceden aquí; frecuentes visiones corporales, imaginativas y mentales; se reciben frecuentes toques Divinos,

comprendiéndose repentinamente e infusamente cosas que al parecer no tienen explicación.

41. En algunas, es tanta la elevación que sienten, que tienen éxtasis ascensional o de elevación en el aire del cuerpo físico, llamado vuelo extático o marcha extática; caminan velozmente sin tocar el suelo como le pasó a San José de Cupertino, el cual, volando, llevó una pesada cruz, depositándola en el lugar adecuado; y a veces marchan sobre el agua, ejercicio ascético llamado: Transfretación.

42. Estos seres pueden emitir efluvios luminosos y olorosos, practican abstinencias prolongadas y llegan a una imitación tal del Maestro que hasta tienen estigmas en sus cuerpos.

43. No excluye, la Mística Cristiana, las bajas formas de Meditación, que pueden traer la obsesión, que es una tentación más violenta y duradera que la común, y a la posesión, que es una presencia continua del espíritu del mal en el cuerpo del practicante.

#### *Para Recordar y Meditar*

2.33: En la Mística Cristiana hay diversos grados de Unión Divina.
--

### **Capítulo 3: Las Tres Normas de la Ascética**

1. Las palabras Ascética Mística quieren explicar el proceso que hace el alma, por su esfuerzo propio, o por el empuje de su destino ancestral, para realizar a Dios.

2. La palabra “Ascética” se refiere en particular al ejercicio o esfuerzo controlado, mientras que la palabra “Mística” se refiere al acto de juntarse, parcial o totalmente, el alma con Dios.

3. Esta Mística Unión, que transforma al hombre en Dios, no debe imaginársela como una línea trazada hacia adelante, pues no existe cosa alguna en el Universo creado que siga una línea recta; sino hay que figurársela como una luminosidad oscilante, dirigida hacia un centro determinado.

4. Los dualistas, creacionistas o animistas, fueron aquellos que más se esforzaron en lograr esta Mística Unión; el mismo concepto de su doctrina así lo exige, ya que diferencian totalmente el espíritu de la materia. Este concepto infunde en las almas un anhelo vehemente de elevación, desde la materia hacia el espíritu. Por eso, las filosofías dualistas han tenido grandes místicos especulativos que lograron la Unión con Dios.

5. No por esto dejaron, los absolutistas, monistas y panteístas, de tener sus grandes místicos; pero siempre más en sentido pasivo que especulativo.

6. En todos los seres humanos, sin embargo, y más entre aquellos que han llegado a un determinado punto del Sendero de Evolución, se manifiesta esa tendencia a realizar el sentido intuitivo del espíritu.



7. Todos los grandes seres llegaron en momentos de gran exaltación a una perfecta Unión con Dios, sea por el esfuerzo de un trabajo intenso o por un abandono total de sus potencias. Pero, hay quienes, no sólo en momentos determinados de la vida quieren experimentar este éxtasis, sino mediante la disciplina y el ejercicio provocarlo a voluntad.

8. Desde tiempos inmemoriales han habido hombres que han dedicado toda su vida a la Ascética Mística. Si se cotejan todas las escuelas y se resumen todas las enseñanzas dictadas por la práctica continua, la experiencia adquirida y los estudios hechos, se verá que la médula de todos estos textos y filosofías estriba en tres normas determinadas. Estas son: 1) Método de Vida; 2) Esfuerzo continuado, y 3) Dominio Mental.

9. El Método de Vida es aquella reorganización celular del cuerpo físico que dispone la materia a la ascensión. Todo el conjunto del cuerpo físico ha de eliminar aquellas toxinas producidas por los malos hábitos y tomar sustancias nuevas y adecuadas que permitan a las vibraciones espirituales llegar sin tropiezo hasta los centros cerebrales del ejercitante.

10. Con el Método de Vida se ahuyentan entonces los obstáculos, sobre todo las enfermedades corporales, los hábitos morbosos del subconsciente, las debilidades nerviosas, el desgaste excesivo de energías orgánicas y el temblor muscular propio de aquellos que no están acostumbrados a las altas vibraciones.

11. Esfuerzo Continuo es la aplicación indispensable y continua para lograr el objeto.

12. La pereza mental adquirida durante el tiempo en que no se ha hecho trabajar los centros cerebrales adecuados, es vencida por la aplicación constante en el ejercicio de la oración. La mente, presionada por el esfuerzo de la voluntad aleja a las ondas e imágenes negativas, y traza nuevos surcos cerebrales habituando el pensamiento a que se fije sobre asuntos divinos.

13. Por el Esfuerzo Continuo las emociones vulgares se trasladan al cerebro y pierden, a la luz del análisis, su valor fundamental; es dominado el sentimentalismo y las formas imaginativas de la mente se transforman en ideales, o en imágenes únicas que ayudan al ejercicio de la meditación en lugar de dañarla y distraerla.

14. Dominio Mental logra entonces el ejercitante. El alma se sobrepone al oleaje mental y lo domina; de este modo puede espejar en sí la imagen Divina y sentir el éxtasis de la Presencia de Dios.

15. El Dominio Mental, una vez logrado, guía al alma hacia Dios y al éxtasis por dos caminos: por la especulación o por la relajación; por la oración activa o por la oración pasiva.

16. La especulación fija la mente, de un modo continuo, sobre un único objeto, hasta que penetre en uno mismo, se transforma en uno mismo y el alma por ese sendero, puede abismarse en la Esencia Divina.

17.La relajación aparta constantemente todos los pensamientos, hasta que lentamente, vacía de todo, no tiene más que un solo pensamiento: La Realización Divina.

18.Sin embargo el método de relajación no se logra sin esfuerzo. Algunos místicos ponen al principiante en este camino, que es harto peligroso y no es aconsejable. Hay quienes, por disposición ancestral entran con mucha facilidad en este sendero, pero aún a éstos en los principios, hay que forzarlos para que sigan el camino ordinario.

19.El hombre no ha de olvidar que es tal y que, si bien el alma tiene posibilidades divinas, nunca ha de rechazar la alta misión que le fue confiada de ser hombre simplemente.

20.Hay que rogar, siempre con humildad, para que los Maestros guíen al alma por el Sendero Recto.

21.“Oh miles y miles de hombres que luchasteis, que os esforzasteis de un modo u otro, en una tierra u otra, en un credo u otro para lograr la Unión del Alma con Dios, y la enseñasteis a los hombres: Patañjali de la India, Sacerdotes de Egipto, Platón de Grecia, cristianos Clímaco y Casiano, Ramakrishna y Emerson de estos tiempos, desconocidos Hijos de la Madre, a todos se os reclama para que en estos días escribáis en nuestras mentes y en nuestros corazones, con sólo diez palabras, las normas eternas de esta gran doctrina: Por el Dominio del Cuerpo, con el Esfuerzo Continuado y fijando la Mente en el Espíritu, se junta al Alma en Místicas Bodas, con Dios”.

#### *Para Recordar y Meditar*

3.20: Hay que rogar, siempre con humildad, para que los Maestros guíen al alma por el Sendero Recto.
--

### **Capítulo 4: El Director Espiritual**

1.En el Camino Ascético, para llegar a la Mística Unión del alma con Dios, especialmente en los primeros tiempos, es indispensable un Director Espiritual que guíe al alma por el sendero que conviene.

2.No se puede negar que hay almas extraordinarias que tienen especial dirección, sea de parte de su subconsciencia ancestral o, como sucede en algunos raros casos, directamente de los Maestros que dirigen desde el mundo astral, el movimiento místico.

3.El rey pitagórico Numa Pompilio de Roma, era dirigido por la ninfa Egeria a la cual le unía un estrecho lazo de amor espiritual; y no dictaba ninguna ley en el gobierno de su pueblo sin consultar antes con su bien amada etérea.

4.Santa Catalina de Génova nunca pudo tener Director alguno. Cuando intentaba ponerse bajo una dirección especial, acontecía algún hecho extraordinario en su vida que la hacia prescindir de ese guía. Pero mientras, el

mismo Maestro Jesús se le aparecía diariamente, ilustrándola y dirigiéndola, continuamente.

5. Helena Petrovna Blavatsky tampoco pudo tener dirección espiritual sobre la tierra, pues los Maestros se comunicaban directamente con ella para darle sus órdenes. Esta mujer, tan excéntrica y de temperamento tan rebelde a las órdenes de la sociedad, era completamente humilde y sumisa a la voluntad de Aquéllos que desde el más allá orientaban su camino.

6. Si bien es verdad, entonces, que hay almas excepcionales dirigidas directamente desde lo alto, la mayoría de los místicos que no tienen dirección visible, especialmente los principiantes, muestran un estado lastimoso en su ascensión, si tal se la puede llamar. En efecto, la mayoría de ellos vaga de un Maestro a otro, de un ejercicio a otro, de una desilusión a otra, encontrándose al final, tan desorientados y enredados en sus pensamientos, que tienen que perder tanto tiempo para desaprender lo aprendido, cuanto han empleado para aprenderlo.

7. Tampoco pueden ser estos materia muy maleable puestos en buenas manos; porque su alma es como una tela muy garabateada, manchada de conceptos erróneos y de prejuicios, casi podría decirse, imborrables.

8. La dicha más grande pues, y la esperanza más segura para lograr la Unión Divina, es encontrar un Director Espiritual.

9. Desde luego es éste un asunto muy delicado; nunca será bastante ponderada aquella frase de Santa Teresa de Jesús que decía a sus monjas: “Buscad un Director Espiritual que sea hombre piadoso y de letras”.

10. La misión de dirigir las almas hacia la perfección es la más digna que puede encontrarse sobre la tierra; pero, para esto es necesario tener una vocación especial y amar a las almas intensamente. Así como el explorador quiere viajar, el pródigo sólo quiere gastar dinero, el estudioso sólo ve a sus libros y la madre a sus hijos, el Director Espiritual sólo vive para conquistarlas, para encender el fuego divino en ellas y hacer que éste arda constantemente.

11. Don Bosco exclamaba: “Tengo sed de almas”, y Ramakrishna lloraba y suspiraba, clamando desde la azotea de su casa: “Venid almas destinadas a mí”.

12. El Director Espiritual debe tener, entonces, un amor irresistible para las almas, una comunicación espontánea y simpática que atraiga a todos aquellos con quienes trata, contracción al estudio unido todos ellos a la práctica de la oración. El ha de estar, además, adornado con todas las virtudes generalizadas, sin que ninguna sobresalga demasiado de las otras.

13. Esta simpatía espontánea era el don característico de San Francisco de Sales, el gran director de almas. Una dama dijo de él cuando dejó París: “¡Ay ladrón! él se va y se lleva nuestros corazones”.

14. La persona unilateral que mira sólo un aspecto de la vida ascética y practica ciertas virtudes, no puede ser un buen Director Espiritual, porque éste no ha de ser una flor, sino un ramillete de diversas y perfumadas flores.

15. Además, para triunfar y llevar a las almas a su destino, él ha de tener un fino tacto y no ser extremadamente meloso; debe tener una cortesía y diplomacia que no quitan lugar a la disciplina y a la severidad oportuna, y un contacto cuidado del alma a él confiada. Estas dotes han de acompañar siempre al Director Espiritual como la sombra al hombre.

16. Ignacio de Loyola le prestaba dinero a Francisco Javier cuando éste perdía en el juego, para hacerse amigo suyo y conquistar su alma, como lo hizo después.

17. Hubo un tiempo que Ramakrishna buscaba asiduamente a Vivekananda; pero más adelante lo echaba de sí sin piedad.

18. Monseñor Berulle mandaba a Madame Acarie que acompañara a su esposo a los bailes, bien vestida y escotada, según costumbre de esos tiempos, que bailara y fuera atenta con todos según su rango y condición; pero, que llevara bajo su vestido duro silicio.

19. Helena Petrovna Blavatsky usaba con el Coronel Alcott cambios de los más sorprendentes; pasaba de la cortesía más refinada a la severidad más brutal casi instantáneamente, para ejercitar la paciencia de ese valiente hombre.

20. Un don característico del buen Director Espiritual es un discernimiento para conocer a aquellos que le han sido encomendados por los distintos superiores, y cuando ellos se le han sometido, tiene una seguridad y autoridad indiscutible para hacerles seguir la senda que más les conviene; especialmente en los momentos difíciles y definitivos, debe tener un poder extraordinario para decirles: “Tu destino es éste o aquél”.

21. Además es preciso que él tenga una realización personal de las prácticas internas y externas de la Ascética Mística: los libros, el conocimiento y la referencia no deben ser para él más que una ayuda.

22. A veces, es tanto el amor que profesa el alma de su dirigido, que conoce y experimenta en parte el camino y los trabajos por los cuales aquél ha de pasar.

23. La idea integral de la obra del Director Espiritual en un alma ha de subsistir desde el principio hasta el fin, sin variar, de modo tal que el dirigido no sea sometido a la misión del Director Espiritual, ni que éste se deje arrastrar por la misión característica del dirigido.

24. Una vez elegido el Director Espiritual, no se puede cambiar de orientación; se enlazan corrientes entre maestro y discípulo que van más allá de la vida y, así como él tomó sobre sí la carga de la ignorancia del discípulo, éste carga con la responsabilidad de su vida material.

25. En algunos casos se puede cambiar de dirección pero siempre es el Director mismo el que lo aconseja, o un hecho extraordinario el que lo determina.

26. Las relaciones afectivas entre el Director Espiritual y el elegido han de ser extraordinariamente puras; entre ellos ha de haber mutuo respeto y ausencia de todo exceso de familiaridad. Tras la cáscara del cuerpo del discípulo, él ve constantemente la luz brillante del espíritu. Sólo así él no se estanca en la

dirección del alma y, sin apresuramiento de que pase el elegido rápidamente de un estado a otro, lo va ascendiendo poco a poco, a medida que descubre la acción divina en su interior, recordando siempre aquella frase divina de que: las almas hay que impulsarlas más que arrastrarlas. Las rosas más se tocan más rápido se marchitan.

27.Si bien hay distintos tipos de místicos, en todos los casos es indispensable una buena Dirección Espiritual.

28.Hay tres tipos de místicos: los solitarios, los ordenados y los giróvagos.

29.Los solitarios son hombres que no han abandonado el mundo, pero que viven bajo la guía de un Director Espiritual obedeciéndolo y respetándolo en todo.

30.Los ordenados aparte de tener un Director Espiritual al que obedecen ciegamente, viven junto con él en la misma casa o en el mismo monasterio.

31.Los giróvagos no tienen un determinado guía o Director Espiritual, y se dejan llevar por su instinto o por lo que creen inspiración Divina.

32.Los solitarios obedecen estrictamente a su Director Espiritual y se someten en el método de ejercicio y en la disciplina interna completamente a su voluntad. Fundan su fé en una total confianza en él, indispensable para la realización.

33.Cuando Saulo es herido por un rayo divino, camino a Damasco, pregunta: “¿Señor, que quieres que haga? Y se le contesta: “Entra en la ciudad y se te dirá lo que debes hacer”. El Espíritu Superior se niega a dirigirlo desde un principio, pero lo envía a Ananías para que la experiencia del hombre colabore con la Gracia Divina.

34.Los místicos ordenados, que viven en comunidad con el Director Espiritual, predominan principalmente entre los orientales. Es indispensable para un chela hindú, vivir junto a su Gurú y obedecerle ciegamente. La obediencia ciega limpia la mente de todo prejuicio pasado y pone al ser en armonía con las fuerzas del Gurú haciéndolo apto para alcanzar los mismos éxitos psíquicos y espirituales.

35.Los chelas de la India hasta meditan sobre la forma física de su Maestro e imaginan durante la meditación que éste está sentado sobre el pequeño chakra del corazón, llegando a identificarse con él.

36.Los místicos giróvagos, que no tienen directamente un Director Espiritual, al emprender un camino desconocido y lleno de peligros pueden llegar a perecer.

#### *Para Recordar y Meditar*

4.9: Buscad un Director Espiritual que sea piadoso y de letras.
---

## **Capítulo 5: El Retiro**

1.El Retiro Espiritual o apartamiento completo del mundo durante un período del año, es indispensable para el buen desarrollo de los ejercicios ascéticos.

2.El discípulo, cuando está bien adelantado en la concentración puede abstraer su mente ya sea en la más silenciosa caverna o en la más bulliciosa metrópoli; pero, como postulado disciplinario, tiene que buscar periódicamente su alejamiento del mundo.

3.Así como los empleados de oficina esperan ansiosamente el fin de semana para salir de la ciudad, ir al campo, tomar aire y vivir libremente en contacto con la naturaleza, con el objeto de tonificar su cuerpo físico, así también la mente necesita su descanso y cambio de ambiente para impregnarse de magnetismo y renovar su vigor.

4.Durante el año se pueden hacer diversos Retiros Espirituales.

1) Un Retiro anual, de ocho a quince días.

2) Un Retiro trimestral, de uno a dos días.

3) Un Retiro de un día por mes.

5.El Retiro anual ha de ser el más apartado y riguroso. Búsqese un lugar silencioso lejos de los ruidos y del punto habitual de residencia y procure el discípulo dejar completamente toda preocupación. Piense que ha roto con el mundo y que ya no tiene empleo, ni familia, ni amigos, ni responsabilidades. Procure no hablar en absoluto de cosas que atañen a su vida privada, para que ningún pensamiento extraño turbe su mente. Como este Retiro anual casi siempre se hace en común con otros compañeros, sea en todo obediente a quien dirige el Retiro y a los horarios establecidos.

6.Por la mañana eleve su pensamiento a la Divina Madre y a los Maestros para que orienten el día hacia el noble fin establecido, si no está prescripto de antemano, elija un tema de oración para guiarse por él durante todo el día; después haga su hora de meditación.

7.Escuche las enseñanzas y conferencias con suma atención, procurando retener los puntos principales en su memoria para considerarlos luego.

8.Seguidamente salga al aire libre, vigore su cuerpo con trabajos manuales, con adecuados ejercicios respiratorios y con baños de agua natural de río, mar o cascada.

9.Luego dará un largo paseo tratando que la mente no piense en nada fuera de las formas naturales que vaya observando por el camino.

10.De regreso se pondrá a estudiar aquellas enseñanzas relacionadas con la meditación del día, hasta la hora del almuerzo.

11.En los recreos converse de cosas espirituales o útiles, sin reír en demasía, ni abstraerse de la conversación común, ni chocar con los compañeros.

12.Después del almuerzo tendrá un descanso prolongado, para que los sueños continúen el trabajo de la mente.

13.La tarde ha de ser repartida, más o menos, como la mañana; antes de acostarse, el hacer el examen retrospectivo, procurará recordar los temas y las

palabras que más le han despertado la devoción y atención durante el día, para anotarlas, y que le sirvan de orientación una vez terminado el Retiro.

14. En las horas que no sean de paseo mantendrá el más absoluto silencio.

15. El Retiro trimestral se hará, con pequeñas variantes, como el Retiro anual.

16. Si no fuera posible tener enseñanzas y conferencias, el discípulo se prescribirá, el mismo, los temas de meditación diaria o los leerá en un libro adecuado.

17. El Retiro mensual cada uno puede hacerlo en su casa particular o al aire libre.

18. Hay personas que tienen en su casa una habitación destinada únicamente a la oración y al estudio; un pequeño santuario donde nadie entra y que se mantiene puro con oraciones y santos pensamientos. Allí el discípulo puede apartarse a meditar, hacer sus lecturas espirituales y tomar aliento en los momentos difíciles.

19. A la mañana del día establecido él se encerrará en su aposento y elegirá un tema predominante de meditación para guiarse por él durante todo el día. Hará la meditación primero y después anotará los conceptos que le ha sugerido la misma, ésta dura una hora más o menos; seguirá media hora de recopilación y luego una hora de lectura espiritual. Después de almorzar y dormir un rato, hará una segunda meditación, estudiará un par de horas, tomándose tiempo para pensar sobre sus problemas espirituales y al final hará una tercera y última meditación.

20. Terminará su Retiro con un resumen místico del día y un examen retrospectivo.

21. Si hace esto al aire libre, el discípulo toma consigo su merienda y sólo, o con algún compañero, se dirige al campo o a un lugar apartado.

22. Es como si él emprendiera un largo viaje; es un día de libertad para el alma que, libre de toda preocupación, vive en contacto con Dios y con la naturaleza.

23. Sentado al pie de un árbol o a la orilla de un arroyo hará sus meditaciones, su lectura espiritual, su conversación con Dios o con la Divina Madre, e irá caminando como si su paseo fuera hacia la eternidad.

24. A la noche al regresar, hará el recuento de su Retiro, de las oraciones y pensamientos que ha tenido durante el día, y volverá reconfortado a su hogar.

25. Desde luego, estos métodos no son una norma fija, sino consejos que los superiores o los estudiantes pueden modificar según la necesidad o las aspiraciones individuales.

*Para Recordar y Meditar*

5.14: En las horas que no sean de paseo mantendrán el más absoluto silencio.
--

## Capítulo 6: Desorientaciones Místicas

1. Si bien un alma puede empezar el sendero ascético con fines personales, al avanzar en las prácticas ha de caer fatalmente en la comprensión de que la única realidad que persigue, no es la conquista de ciertos poderes, sino la Unión Divina.

2. Si un ser, después de haber hecho ciertas experiencias místicas, persiste en su egoísmo personal, es arrastrado por fuerzas destructoras malignas y se transforma en lo que se podría llamar un mago negro.

3. Por la Meditación y la Concentración las fuerzas del Gran Elemento depositadas en el plexo sacro suben, voluntaria o involuntariamente, al cerebro, hasta el Centro Coronario, para facilitar la Visión Divina. Pero, en el místico extraviado y egoísta, estas corrientes son desviadas por el impulso personal del sujeto y son lanzados hacia los centros inferiores.

4. Este procedimiento erróneo, si no lleva al desequilibrio o a la desesperación, acarrea la depravación psíquica. El mago negro se rebela a unir sus fuerzas a las Fuerzas Eternas, a la Unión Divina; quiere retenerlas en sí para usarlas para sus propios fines; desafía a Dios, y por consiguiente es, como Lucifer, lanzado a la profundidad, al abismo, abandonado a sí mismo.

5. El ser que ha perdido el camino es, por una fuerza que no puede salir de él, atacado por deseos horribles y bestiales, deseos de sufrimientos físicos que llegan hasta el automartirio. Conocidas son las prácticas que se imponen ciertos fakires de la India de baja categoría; duermen sobre camas de puntas de hierro, permanecen en una postura inadecuada hasta que los miembros esforzados se atrofian, ingieren porciones de vidrio triturado y cometen muchas otras locuras.

6. A consecuencia de estas aberraciones, el cuerpo astral es influido directamente.

7. El ser está defendido por una radiación astral, así como la cáscara rodea al huevo; ésta impide que lleguen a él emanaciones ajenas a su tipo. Al forzar inconvenientemente, con prácticas psíquicas equivocadas su rueda control, la misma pierde su equilibrio y deja libre paso a toda influencia. Penetran entonces en ese círculo de protección, pensamientos ajenos materializados, larvas mentales y seres elementales de la naturaleza, que terminan por vampirizar y dominar a su víctima.

8. A veces llega esto a tanto, que el ser ya no obra por sí solo sino es dirigido, como un autómatas, por perversas entidades que se han adueñado de su círculo áurico. Llámase a estos hombres, como dicen los cristianos, poseídos por el demonio o como los espiritistas, obsesados, siempre se trata de la misma cosa. Fuerzas energéticas mal orientadas estallan al no encontrar el recto camino y producen una ruptura en el aura astral.



9. Muchas veces las fuerzas de defensa que han quedado en el cuerpo astral pueden repeler estas influencias y volver al ser a la normalidad y a la salud; pero en otros casos sólo la muerte puede restablecer el equilibrio en esas almas.

*Para Recordar y Meditar*

6.4: El mago negro se rebela a unir sus fuerzas a las fuerzas eternas.

## **Capítulo 7: La Oración**

1. El Hombre y Dios son dos cosas distintas aparentemente; pero, cuando quitados los velos de la ilusión el hombre realiza a Dios, entonces son como una sola cosa.

2. Esta es la felicidad, el paraíso y por esto el ser en la tierra, aún sin saberlo, anhela la perfección espiritual y encontrar a Dios.

3. La oración es el medio para encontrar a Dios, la armonía entre los sentimientos del corazón y las fuerzas mentales, son los elementos para alcanzarlos.

4. La oración, entonces, es indispensable para la realización; es la palanca sobre la cual se asienta la vida espiritual y su éxito; Cristo dijo: “Es necesario siempre orar”. “Oportet semper orare”. Lucas.

5. Oportet, es necesario. La Oración es una necesidad y ha de ser continua, perseverante, hasta que transforme todos los actos diarios, aún los más insignificantes, en una Oración, en un Método de vida.

6. Semper, siempre. Hay que esforzarse continuamente para orar. Es preciso tener siempre un control sobre sí mismo para que la oración no se separe nunca de la vida del hombre, y se convierta en un Esfuerzo Continuo.

7. Orare, orar. La Oración ha de tener una cualidad, aquella de tender a orar siempre del modo más perfecto posible, transformándose en Dominio Mental.

8. La Oración se practica en tres formas:

- 1) Oración Operativa;
- 2) Oración Vocal;
- 3) Oración mental.

9. La Oración Operativa se efectúa por una constante autodisciplina en el trabajo, haciendo de todas las obras, por ausencia del deseo y la ofrenda humilde a Dios, una realización. El discípulo no aspira al fruto del trabajo, ni a la satisfacción personal y relativa, sino únicamente busca agradar a Dios y cumplir con su Divina Voluntad.

10. La Oración Vocal ayuda a elevar el pensamiento y a purificar los afectos mediante las vibraciones repetidas y prolongadas de las palabras. El valor de los cantos litúrgicos, de los himnos sagrados, de las oraciones conocidas, es indiscutible.

11.La Oración Mental se logra por la observación continuada de las cosas externas o internas, hasta llegar a fijarse en las mismas de tal modo, que se conoce su esencia.

12.La Oración Mental se divide en cuatro partes:

- 1) Meditación;
- 2) Concentración;
- 3) Contemplación;
- 4) Unión.

13.La Oración Mental es activa o pasiva.

14.Es activa cuando determina y mide hasta el extremo la propia fuerza de la voluntad; es pasiva cuando simplifica hasta el extremo su estado de conciencia.

15.En la Meditación, las fuerzas emotivas son transferidas desde el plano ordinario de actividad hasta el plano deseado por el logro del Amor Divino, alcanzando el ser por una purificación constante, humildad y renunciación, autodisciplina y una gran devoción a Dios.

16.En Concentración, por la fijación continua de la mente, se dominan las fuerzas mentales y se logran: autocontrol, dirección sobre sí mismo, conocimiento superior y una clara iluminación mental.

17.La Contemplación es el estado extático en el cual el Alma, basada únicamente en la intuición, se encuentra y se une a la esencia de las cosas.

18.La Unión es el momento en que el alma del discípulo se une estrechamente al Alma Divina, perdiendo toda comunicación con los planos inferiores sensoriales y racionales.

#### *Para Recordar y Meditar*

7.3: La oración es el medio para encontrar a Dios.
--

### **Capítulo 8: La Meditación**

1.La meditación se refiere a los efectos sensitivos del alma.

2.La meditación es un discurso imaginativo; es útil porque pone en juego todas las fuerzas mentales del ser, orientándolas hacia el logro de la sensación deseada.

3.La meditación se divide en dos partes, purgativa y amorosa. La primera es apropiada al comenzar el ejercicio; la segunda para que el principiante no se canse y persevere en el camino. La Meditación purgativa muestra las llagas del alma con todo su horror y fetidez, pero no hay que permitir que el alma caiga en el desaliento; la Meditación amorosa lo libra de ese mal.

4.Los principales métodos de ejercicios de Meditación son los siguientes: la Meditación leída; la Meditación dialogada; la Meditación sensitiva y la Meditación afectiva.

5.La Meditación sea purgativa o amorosa puede ser activa o pasiva.

6.El ser no debe eliminar las pasiones matándolas o tratando de abolirlas cuando en la vida hace eclosión, porque de esta manera tan sólo se consigue su rebelión y aparente sumisión; pero más tarde renacen en cualquier momento con más fuerza y pujanza. En cambio, encauzándolas, efectuando una verdadera transmutación de valores sentimentales, conseguirá vencerlas o transformarlas definitivamente.

7.La Meditación no es la finalidad de la Ascética Mística sino tan sólo un ejercicio para los principiantes. Hay almas que, por demasiado escrupulosas, una vez que han empezado este ejercicio, no quieren abandonarlo; pero, hay que evitar este peligro. La Meditación es un ejercicio útil, indispensable en los comienzos; pero no es más que una carga que es necesario más luego desechar. En el lago de la mente el ejercicio de la Meditación ocupa un lugar que desplaza las aguas espirituales; algún día habrá que apartarle para que aquellas llenen completamente el lago mental.

8.Muchos Místicos dicen que San Ignacio de Loyola impuso a sus discípulos el ejercicio de la Meditación, pero sería cometer una grave injusticia con el esclarecido contemplativo afirmar tal cosa. El Libro de los ejercicios espirituales, donde el Santo describe con tantos detalles los diversos ejercicios de la Meditación, son tan sólo para principiantes; algo que, según él, hay que hacer una sola vez en la vida, al empezar el Camino Espiritual. En sus reglas, no prescribe a los Jesuitas ningún método de Meditación determinado, el cual sólo sería introducido más adelante en su instituto. El estimulaba e incitaba a las almas al ejercicio de la Meditación cuando empezaban el Camino Espiritual.

9.El ejercicio de la Meditación es de gran utilidad y, enseguida que se note que un alma tiene tendencias espirituales, hay que orientarla para que lo practique, aún más hay que empujar a las almas para que lo empiecen, especialmente a los jóvenes. Es necesario no olvidar que, si el alma es llamada al Camino Ascético, basta que desee encontrarlo, para ya estar parcialmente en él. Si un alma deja el ejercicio de la Meditación queda atada al Camino Místico y tarde o temprano ha de volver a él.

10.La Meditación es un ejercicio que no es posible decir cuanto tiempo tiene que practicarlo cada alma. Algunas empiezan, pero no son sinceras ni resueltas, o no son fieles diariamente al ejercicio; éstas desde luego, tendrán que practicarlo por más tiempo. Pero otras almas, son más decididas y no hay que detenerlas demasiado tiempo en el ejercicio.

11.Siempre la Meditación es de gran utilidad. Existen almas que, aún después de haber escalado grandes estados ascéticos y místicos, en períodos de gran sequedad y aridez, deben volver al ejercicio para sacar algún provecho en la hora de la Oración Mental.

12.Para hacer el hábito de la Meditación, para los principiantes, especialmente, es imprescindible que se ajusten a un método determinado. Este

método ha de ser seguido con constancia y tenacidad, perseverando en él todo el tiempo que sea necesario, según la opinión del Director Espiritual.

13. Si bien hay muchos métodos didácticos de Meditación es bueno decidirse por uno claro y sencillo; es muy aconsejable el método afectivo.

14. La preparación, antes de la Meditación, es fundamental y básica. Consiste en la elección de antemano del tema adecuado que ha de desarrollarse durante la misma, el cual si no se lo prepara, puede perderse todo el tiempo destinado para el ejercicio, en la búsqueda del mismo. Esta se llama preparación remota.

15. La Meditación Afectiva se divide en cinco partes:

- 1) Preparación;
- 2) Imaginación;
- 3) Sensación;
- 4) Propósitos;
- 5) Consecuencias.

16. No a todas las almas se les puede dar el mismo método de ejercicio de Meditación. Los pobres de imaginación, necesitan detenerse considerablemente en el cuadro imaginativo; pueden dividir el tiempo de la Meditación en tres partes: una preparación, un cuadro imaginativo y los efectos consiguientes.

17. Los muy vivos de imaginación deben acortar en lo posible la duración del cuadro. Hay seres de escasa memoria; con el objeto de desarrollarla es conveniente que, de tiempo en tiempo, se detengan un momento para hacer un bosquejo mental del objeto de la misma; van intercalando, por así decir, breves cuadros imaginativos.

18. Para facilitar el adelanto, se puede tomar un libro espiritual, leerlo pausadamente y detenerse después de cada frase para considerarla. Es útil tomar un objeto, como una flor o una imagen devota, observándola en todas sus partes detenidamente y sin apuro hasta hallar algún estimulante de la observación. Las personas muy sensibles, las de viva imaginación y buena memoria, sacan mucho de estas observaciones meditativas; a ellas les es fácil llorar ante un cuadro de dolor, gozar ante una imagen hermosa, así como airarse y aborrecer ante una imagen de pecado y fealdad.

19. Los insensibles, los que tardan en tener efectos en las observaciones y consideraciones, deben recurrir a la Meditación de coloquio. Deben ponerse en presencia de Dios, de la Divina Madre o de los Santos Maestros y hablarles, confiarles sus secretos e imaginar que escuchan sus respuestas.

20. Para algunas almas es muy necesaria la Meditación sensible; el ser tomando sus sentidos los vigoriza y los orienta hacia su conveniencia espiritual. Si, por ejemplo, se quiere meditar sobre la rosa, míresela bien hasta que los ojos se impregnen de su belleza; aspírese su fragancia, procúrese sentir su frescura en la boca, imagínese palpar sus sedosos pétalos y escúchese el poema de un día que sólo ella sabe recitar.

21.San Ignacio de Loyola, en la meditación sobre el infierno dice a sus discípulos que procuren ver las horrorosas contorsiones de los cuerpos que allí se queman, oír los alaridos de los condenados, sentir el putrefacto olor de azufre e imaginar que el fuego abrasa sus manos.

22.La preparación ha de ser breve, como una aspiración, una plegaria, un cambio entre la vida habitual y la vida de ese momento.

23.El cuadro imaginativo es de suma importancia. Ha de ser vívido, conciso, claro e indeleble, pero breve. Como la imaginación remonta el vuelo con suma facilidad, ella debe ser bien controlada. Si el ejercicio dura treinta minutos, el cuadro imaginativo no debe durar más de siete. Si el cuadro es presentado con nitidez, la voluntad irá paulatinamente apegándose al mismo, dándole por sí sola vida y sentimientos. Estos producirán efectos y sensaciones, ya sea de dolor o de amor, de purgación o elevación. Para aprovecharlos debidamente, deben procurarse que no sean simplemente objetivos y fugaces, sino que dejen tras de sí algo efectivo, algo que sea como una fuente a la que el alma puede recurrir durante todo el día.

24.En la Meditación sensitiva, sin embargo, no es ventajoso el exceso de sensibilidad, pues ésta es como las aguas del océano agitadas por la tempestad: cuanto más altas las crestas de las olas, tanto más hondas son las mismas. Así también, cuanto más alto haya rayado la sensibilidad del discípulo, con tanto más fuerza será acometido durante el día por la tentación contraria.

25.Cuídese los propósitos para que no sean demasiados e imposibles de cumplir.

26.Las consecuencias serán vigiladas, autocontroladas, durante todo el día.

27.Es preciso meditar en lugar tranquilo en que no se pueda ser molestado.

28.Debe elegirse una misma y determinada hora para todos los días. De este modo el subconciencia hace un hábito del ejercicio, siendo preferible que esta hora sea antes del almuerzo, o mejor aún, antes de empezar las actividades matinales.

29.La postura no debe ser muy cómoda ni demasiado incómoda. Las posiciones cómodas o muy incómodas son para los contemplativos de alto vuelo. Estando sentado el cuerpo debe estar erguido, la frente levantada, la cintura sin ajustar, las manos unidas apretando las yemas de los dedos y los brazos abandonados y caídos hasta los codos.

30.El ejercicio de la Meditación puede ser activo o pasivo.

31.Es activo cuando el alma necesita realizar un gran esfuerzo para lograr las sensaciones; para ello debe valerse de diversos métodos discursivos cuyos cuadros sean variados y coloridos.

32.Muchas son las palabras que acuden a la mente del ejercitante y, cuanto más fecundo el discurso sea, tanto mayores son los efectos que trae la Meditación activa.

33.La Meditación Pasiva es la que practica el ejercitante cuando por causas que no son físicas ni morales, siente un hastío creciente hacia los cuadros

repetidos y los muchos discursos y palabras. La Meditación es lenta y, casi sin quererlo, se detiene sobre cada palabra; cuanto menos se dice, más aprovecha.

34.Un alma, haciendo el ejercicio activo, meditaba sobre la vanidad del mundo y, de repente, le pareció que el mundo era un hoyo inmenso que se iba agrandando más y más, inspirándole ese vacío enorme un gran aborrecimiento por todas las cosas terrenas; esto era un aviso interior de que el alma debía pasar de la Meditación activa a la pasiva.

35.A su debido tiempo es necesario entonces, cambiar el ejercicio.

36.Las palabras deben ser cada vez menos; en lugar de buscar frases para enriquecer el discurso hay que tratar de eliminar todas las palabras inútiles y vanas. En el cuadro hay que procurar hacer una sola imagen y nada más que una.

37.A veces basta una palabra para llenar todo el tiempo de la Meditación.

#### *Para Recordar y Meditar*

8.26: Las consecuencias serán vigiladas todo el día.
--

### **Capítulo 9: Meditaciones Metodizadas**

1.El método aquí expuesto servirá especialmente a los principiantes para entrar al camino de la Meditación, y facilitará extraordinariamente este ejercicio.

2.Primer Meditación; Tema: La Dama Negra. Efectos: Aborrecimiento.

3.La práctica de esta Meditación conduce al alma a considerar sus extravíos y faltas, y al aborrecimiento de los mismos; cada acto perverso cometido por el ejercitante, se transforma en un cuadro vivo que lo hace padecer y purgar sus males. Por eso, para que el efecto sea más tangible, es conveniente que el que medite se acuerde de hechos, momentos y lugares determinados. Así mismo es muy útil considerar como resultado de los vicios pasados, las enfermedades y las dificultades financieras, las humillaciones y los malos ratos por los cuales ha tenido que sufrir. Esta clase de Meditación generalmente se practica durante una o dos semanas.

4.Luisa La Valliere, la favorita de Luis XIV de Francia, que fué suplantada en el favor real por Mme. Montespan, se retiró al convento de Carmelitas Descalsas de París, donde pasó, entre penitencias y oraciones, el resto de su vida que terminó en 1710. Cuando era ya muy vieja y creía haber olvidado para siempre su pasado, cruzando un día el patio del convento, vio a una joven novicia que, inclinada sobre el piso de agua de la fuente, bebía en el hueco de su mano. Este cuadro le trajo de repente, como una ráfaga, el recuerdo de cuando, joven y hermosa, bebía el agua de las fuentes de los parque de Versailles, en la mano hecha taza del amante príncipe. La imagen, los hechos y los lugares que ella pensaba estaban desterrados para siempre, trajeron al alma de la anciana

carmelita un nuevo y vivo aborrecimiento de su vida pasada. Horrorizada, se escondió en su celda y murió tres días después, negándose en todo ese tiempo a tomar un solo sorbo de agua, como nueva expiación de ese pasado revivido.

5.Segunda Meditación; Tema: El Abismo. Efectos: Desolación.

6.El alma arrepentida pierde su vieja personalidad, tan apegada a las vanidades humanas y el ídolo material que adoraba, cae despedazado a sus pies. La tristeza, el desconsuelo, la desolación, el tiempo vanamente perdido, hacen que ella se encuentre sola, muy sola y como una extraña en contacto con los antiguos hábitos y costumbres, y esta desolación la aleja cada vez más de las viejas cosas. Es conveniente practicar este ejercicio en una habitación oscura y apartada, en la cual no haya cosas agradables a la vista. También habrá que abstenerse durante este tiempo de paseos, charlas y diversiones.

7.Lutero, a pesar de ser fraile y sacerdote, no tenía aún plena seguridad de estar en la senda de la salvación eterna. Una tristeza infinita invadía su alma en las horas de oración, se iban debilitando rápidamente sus fuerzas físicas, iban desapareciendo más y más y ya ni salía de su celda. Pero en esa soledad desoladora, deshizo su vieja personalidad que confiaba más en los dogmas y en las ceremonias que en la verdadera devoción. Comprendió que sólo un corazón arrepentido y desolado, que sabe desde el abismo de la vida levantar sus ojos al cielo y confiar en Dios, podía acercarse poco a poco a El.

8.Tercera Meditación; Tema: Los dos Caminos. Efectos: Desapego.

9.El ejercitante encuentra ya gusto en aplicar sus sentidos a las cosas espirituales, mientras los va alejando más de las materiales. Es como el viandante que cansado, mira desde lejos la meta que quiere alcanzar y, al acercarse, va desapegándose cada vez más de recuerdos, costumbres, a los cuales tanto estaba atado. En este ejercicio hay que emplear bastante tiempo, un mes o dos. Durante el mismo el ejercitante debe hacer largos paseos solitarios, leer biografías ejemplares y visitar templos y lugares devotos.

10.Mejnour no quería hablar con Glyndon de sus anhelos iniciáticos; desde un principio, desde que el inglés llegó al castillo solitario entre las montañas, el iniciado quería que el discípulo se fuera acostumbrando a la soledad, poco a poco, para que así se desapegara de su pasado y de sus costumbres. Lo único que le permitía era que lo acompañara en sus largas excursiones, dejando así que la naturaleza despertara en él el sentido de la vida y de su futura vocación espiritual.

11.Cuarta Meditación; Tema: El Estandarte. Efectos: Elección.

12.El alma purgada ya de su pasado, se vuelca durante esta Meditación, en ejercicios amorosos; como ha sido llamada a la vida espiritual, elige dentro de la misma, su particular vocación. Las cosas materiales ya no tienen importancia para ella pues sólo le interesa cumplir su vocación espiritual, y la voluntad de la Divina Madre. Durante dos o tres meses tiene que dedicarse a este ejercicio alejada de todo y de todos; algunos, durante este período, se mantienen completamente escondidos del mundo.

13. Enrique Dunant, ginebrino del siglo pasado, después de haber estado en Solferino en 1859, a donde fuera por negocios, al ver los horrores y desmanes y el sufrimiento de los heridos, ya no pudo vivir en paz ni le interesaron ya los negocios. El banquero se olvida de sí mismo y de sus preocupaciones financieras; vive abstraído y como en un sueño; tiene su vocación única escrita con letras de fuego en el alma. Es un sueño, una visión, una obsesión, un anhelo vehemente de aliviar a los heridos de la guerra de sus sufrimientos y hacer que todo el mundo, amigos y enemigos, respete a los heridos, transformándose así, en el célebre fundador de la Cruz Roja Internacional.

14. Quinta Meditación; Tema: El Templo de Oro. Efectos: Consuelo.

15. Los efectos sensitivos interiores consuelan al alma continuamente. Durante este ejercicio el amor es tan intenso, que ella siente ímpetus para comunicar a toda la humanidad su felicidad; es como si volviera al mundo transformada. La contemplación de la naturaleza, la belleza de los ideales humanos, el esfuerzo de las almas para llegar a Dios, le llenan de intenso regocijo. Todo lo que es material lo embellece con la fuerza espiritual, encuentra consuelo aún en el trabajo, en la ayuda y en el bien hecho al prójimo. Diversos meses se emplea en este ejercicio.

16. Chaytania, nacido en 1485 y fallecido en 1553, es el gran enamorado de Krishna, siente en sí las llamas del Divino Amor y no puede detenerse. Sale de su soledad y corre a predicar por los caminos de Bengala, el Amor Divino. Canta, grita y pregona y a todos invita al banquete del Amado.

17. Sexta Meditación; Tema: El Velo de Aheia. Efectos: Gozo.

18. El alma es inundada por torrentes de placer y su pecho, durante la Meditación y aún fuera de ella, se hincha de desconocido y soberano amor; irrisorias parecen las luchas pasadas y el tiempo de la prueba.

19. Casiano, el padre de los monjes de occidente afirma que la verdadera oración es un inmenso amor a Dios por El mismo, sin esperar recompensa y sin importar al discípulo las luchas, los sufrimientos, ni lo que pueda pasar. Más bien estos le parecen cosas insignificantes y de ninguna importancia comparados con el Divino Amor.

20. Séptima Meditación; Tema: La Resurrección de Hes. Efectos: Arrocamiento.

21. Durante este ejercicio el alma llega a una comunicación total de su sensibilidad con la sensibilidad Divina.

22. Margarita María Alacoque, fue visitada por Jesús en visión, quién le pidió el corazón. La Santa se lo entregó y El lo introdujo en su Sagrado Corazón, viendo ella como aquél se consumía en las llamas del Divino Amor, como si fuera un pequeño átomo, confundándose con el Corazón Divino. Jesús se lo devolvió después purificado y en forma de una llama ardiente, quedando así sellada entre los dos la Divina Unión.



## Capítulo 10: La Concentración

1.La concentración es un don exclusivo de la mente, un poder mecánico del pensamiento de sostener y fijar atentamente una idea. Este don nada tiene que ver con la bondad del corazón, ni con las aspiraciones espirituales del alma.

2.Este ejercicio es, sin embargo, muy útil porque es una etapa en el logro de la realización, una pieza de la gran palanca que ha de mover a la voluntad para que alcance la Conciencia Divina.

3.El hombre está determinado y limitado por sus vórtices mentales, los cuales continuamente se levantan del cerebro en forma de torbellinos circulares, adquiriendo color, expresión, forma y materialización, según el poder de sostenimiento de los mismos.

4.El hombre, al emitir sus fuerzas mentales, queda sujeto a las mismas, sean éstas producidas por su mente subconsciente o con su mente racional, como también por aquellos pensamientos que son elaborados por otros cerebros y que le afectan directa o indirectamente.

5.La Concentración domina estos vórtices, pues ella excluye de la mente todo pensamiento, imagen o entendimiento, fuera de uno ya determinado. La concentración es el don de una imagen única, de un deseo único, de una voluntad única. Algunos han afirmado que este ejercicio no es indispensable; pero esto sólo puede aplicarse a aquél que tiene su mente dominada y sosegada ya.

6.Cuando el candidato esté diestro en el ejercicio de la Meditación y haya explorado los caminos internos de la afectividad y de la sensibilidad, hasta sentirse incapaz de ninguna emoción que no sea volitiva, pasa al ejercicio de la Concentración. Para pasar de un ejercicio a otro, sin embargo, es necesario padecer y sufrir.

7.En la hora en que la mente empieza a conocerse a sí misma impulsada por la sensibilidad de la meditación, un hastío ligero penetra en el corazón del discípulo; los suaves goces, los dulces coloquios pierden poco a poco su poder. El meditar ya no encuentra gusto alguno, y únicamente desearía quedarse allí quieto y sosegado.

8.La prueba de la Concentración es comprensiva; es una función exclusiva de la memoria y del entendimiento que luchan en contra de la voluntad pura y vacía de todo. Continuas distracciones atormentan al discípulo en horas de recogimiento; la aridez y la duda son el pan amargo de todos los días y una angustia profunda le atormenta, mientras cree estar malgastando su tiempo y haber perdido su bien. Es necesario aquí una acción fuerte y decidida del Guía Espiritual para que él entre resueltamente en el campo de la Concentración.

9. Enseguida que entre en este vasto campo de acción mental, es necesario que vaya aprendiendo el discípulo todos los métodos, todas las dificultades y el modo de determinar la fijeza del pensamiento.

10. El discípulo considera, observa y fija diversas imágenes mentales durante el ejercicio de la Meditación, pero la Concentración no admite más que una sola; el sujeto y el objeto son los únicos existentes; todo desaparece, todo pierde su interés y la mente expresa el vórtice de la imagen única.

11. Pero, antes de llegar a esto, son indispensables una infinidad de ejercicios, todos desde luego, indicados por el Guía Espiritual. Son aconsejables métodos de posturas, métodos de vocalización de repetición, de palabras reconfortantes y muchos otros ejercicios externos, que habitúan el cuerpo y la mente a concentrarse sobre un solo punto. Al principio, no sólo el discípulo padece por el bien perdido, sino se siente, además, agravado por dolores físicos, pues los órganos se renuevan junto con las nuevas ideas y necesidades del aspirante.

12. El físico dolorosamente y paulatinamente responde al fervoroso anhelo y llamado de las exigencias de la hora. En este tiempo se padecen dolores físicos, congestiones sanguíneas, apetito anormal y desarreglos en los órganos digestivos y sexuales. Aquel que sabe sobrellevar y vencer todos estos inconvenientes, puede estar seguro que seguirá adelante.

13. Las glándulas endócrinas segregan poco a poco fuerzas nuevas, los ganglios se fortalecen, los plexos se activan con nuevas vibraciones positivas y los vasos sanguíneos se normalizan a través de una pasiva relajación; ocurre algo así como si invisibles obreros rellenaran los antiguos caminos para abrir otros nuevos más amplios, más adaptables y estos cambios fisiológicos son los que tanto hacen padecer durante esta prueba.

14. Cuando ya se han pasado y vencido estos primeros pasos de la Concentración, el discípulo con su cuerpo más dispuesto, empieza a poder permanecer más tiempo con su mente fija sobre un solo objeto.

15. La Concentración en lugar de efectuarse sobre voces y formas externas, se realiza sobre partes internas del ser; algunos Directores Espirituales aconsejan efectuar la Concentración con preferencia sobre el órgano del corazón, otros sobre los pulmones, otros sobre el plexo solar y así sucesivamente.

16. Más adelante el ejercicio se efectúa sobre una imagen abstracta, como ser: Voluntad, Fe, Paciencia, etc., hasta que el discípulo llega a concentrarse sobre un punto y allí queda suspendida su mente durante un tiempo más o menos largo. Ha de aprender a ser como un rayo de luz sobre la punta de un alfiler.

*Para Recordar y Meditar*

10.1: La concentración es un don exclusivo de la mente.

## Capítulo 11: Entrada al Silencio

1.La Concentración consiste en lograr que la materia mental no tome ninguna forma para que adopte una sola forma.

2.La Concentración se efectúa de dos maneras; una objetiva y otra subjetiva. Una como expresión de la voluntad que actúa sobre un sentido o una forma determinada; otra como un estado de conciencia mental abstracta y superpuesta a todos los sentidos.

3.Los objetos de la Concentración son: 1) Eliminación de toda obstrucción interna y externa; 2) Práctica constante de determinados ejercicios y 3) Acumulación de energía.

4.Primeramente se practica la Concentración objetiva, con resultados directos, como expresión de la voluntad.

5.La eliminación de obstrucciones internas y externas purifican el cuerpo, transforman la sangre y los tejidos, afina las cuerdas nerviosas y los vasos sanguíneos y establece un contacto más armonioso entre el cuerpo físico y el astral.

6.La práctica constante de determinados ejercicios desarrolla los poderes psíquicos.

7.La acumulación de energía hace que toda la potencialidad se recoja en sí misma en el depósito de los centros y plexos, para que el discípulo la use en el momento determinado.

8.Los ejercicios que confieren poderes Psíquicos son diversos y resultado de la Concentración objetiva.

9.Algunos Maestros consideran a estos poderes como producto de la Contemplación iluminativa y otros, como el fin más preciado del camino de la Oración; pero los poderes psíquicos no deben ser más que una etapa que de ningún modo indica el estado de Unión Divina. A medida que el discípulo vaya adelantando en el camino de la Concentración, verá los efectos prodigiosos de estos ejercicios.

10.Durante el tiempo de la Meditación ha aprendido, por ejemplo, a mirar atentamente al mar y a quererlo; pero en la Concentración aprende a tirar su fuerza mental al mar, haciéndola producir un oleaje cada vez más grande y fuerte.

11.La Concentración no es la idea en sí, sino es la fuerza de la idea. Cuando es objetiva, carga la imagen central sobre la cual está fija, con un continuo poder hasta que la hace resistente, amplia y viva. Si las imágenes centrales son diversas, chocan entre sí, por contraste, entablándose entre ellas una guerra encarnizada. Cuando la imagen mental es una sola, se hace potente y amplia, se transforma en el sujeto mismo y la Concentración se vuelve subjetiva.

12.La voluntad una del hombre no tiene ya poder; la conciencia Divina actúa soberana en el alma. Entonces él no es el reflector de la imagen centro, sino es el centro mismo, es la imagen misma.

13.Dios ideó el universo; vio que el universo era bueno y lo amó; por eso se hizo el centro de su imagen creadora y quedó preso en ella; Divino prisionero de amor que no podrá libertarse mientras un solo átomo de la fuerza que animó su idea quede en el cosmos.

14.Todos los seres poseen el don de la Concentración, pero lo usan como animados por la continua ilusión del deseo, dando vida y fuerza, constantemente, a diversas y variadas imágenes mentales; éstas luchan entre sí mediante el poder que les ha sido dado, gastando la energía del hombre y sin permitirles una verdadera concentración.

15.Pero, cuando la mente tiene una sola idea, una idea integral y ella es el centro y el fin del ser, entonces la concentración es buena y perfecta.

16.El paso místico de la Concentración objetiva a la subjetiva es llamado: Entrada al Silencio.

*Para Recordar y Meditar*

11.11: La concentración no es la idea en sí, sino la fuerza de la idea.
---

## **Capítulo 12: Ejercicios de Concentración**

1.Primer Ejercicio: En las horas matinales, en un lugar apartado y tranquilo, ha de sentarse el estudiante con el cuerpo y la cabeza bien erguidos y las manos abandonadas en las rodillas; vocalizará lentamente alguna fórmula sagrada o una palabra constructiva de su preferencia, imaginándose verse rodeado de un color amarillo oro. Cuando se encuentre bien sosegado, concentrará su mente con todas sus fuerzas sobre la planta de los pies todo el tiempo que le sea posible y respirando rítmicamente. También puede concentrarse sobre la punta de la nariz; después de un tiempo prudencial deberá quedarse tranquilo, con los ojos semicerrados, procurando no pensar en nada.

2.Segundo Ejercicio: El discípulo, puesto de pié, con las manos colocadas en la nuca y con el pié izquierdo levantado a la altura de la rodilla derecha, concentrará su pensamiento sobre el ombligo, mirando esta parte del cuerpo fijamente. También en esa misma postura puede concentrarse sobre los labios, o permanecer un largo rato con la punta de la lengua pegada al paladar. Así mismo puede, estando sentado, con las manos sobre las rodillas y con los ojos cerrados, procurar ver una cascada de agua y pronunciar palabras de valor, resistencia y fortaleza.

3.Tercer Ejercicio: Se practica de mañana a la salida del sol. El estudiante ha de colocarse con el busto descubierto, mirando al sol levante y tratando de no apartar los ojos, ni pestañear, ni dejarse llevar por la somnolencia. Después de

un cuarto de hora de este ejercicio, bajará la vista, mirando fijamente la boca del estómago y respirará fuertemente por la fosa nasal derecha. Otro ejercicio similar a éste es cerrar los ojos dando la espalda al sol, imaginando ver el horizonte rojo y permanecer con el pensamiento fijo en esa idea.

4.Cuarto Ejercicio: El discípulo, a la puesta del sol debe sentarse cómodamente en un lugar apartado y sereno, si es posible en un templo, o a la sombra de un árbol como el pino, el roble, el abeto o el tala; ha de colocar las manos puestas una sobre otra, suavemente, sobre las rodillas y tener los ojos entreabiertos, el busto recto y la cabeza ligeramente inclinada hacia adelante, procurando ver imaginativamente el rostro de la Divinidad y pronunciando muy despacio su nombre Divino. Este ejercicio ha de repetirse tantas veces hasta que se logre ver, sin esfuerzo, la imagen deseada. También, en lugar de la cara de la Divinidad, puede imaginarse y redondear el blanco como una Hostia Sagrada, mirándola fijamente, hasta que sobre ella se dibuje la imagen Divina.

5.Quinto Ejercicio: El ejercitante, puesto de pié y mirando hacia el levante, extenderá los brazos en cruz repetidas veces, pronunciando cada vez el nombre de Dios; después hará las setenta y siete genuflexiones, reverenciando tantas otras veces el nombre Divino; luego, sentado en cómoda postura con las piernas cruzadas, los codos a la altura de la cadera, las manos en forma de taza con los pulgares e índices unidos, respirando profundamente, imaginará tener delante suyo, sobre un blanco tablero, el nombre de Dios, escrito con letras de oro y lo leerá continuamente. Otro ejercicio consiste en taparse los oídos con los pulgares, los ojos con los índices, las fosas nasales con los mayores, los anulares y los meñiques sobre la boca, reteniendo la respiración todo lo que sea posible y procurando oír dentro de uno el Gran Nombre.

#### *Para Recordar y Meditar*

12.3: Se practica de mañana a la salida del sol.
--

### **Capítulo 13: La Contemplación**

1.La Contemplación es el paso definitivo que da el alma, desde la Ascética a la Mística.

2.Se le llama Ciencia Secreta de Dios y Don Divino, porque a esta altura del desenvolvimiento espiritual el alma es directamente ilustrada por los Maestros; por esto mismo algunos creen y aseguran que ella es un don, una gracia, que sólo tienen determinadas almas privilegiadas y no todas, ni aún las muy adelantadas, pueden pretender llegar hasta aquí. Nada más equivocado; todas las almas están llamadas al camino de la Contemplación, pero tiene que esforzarse y luchar constantemente para llegar a este estado, porque la Contemplación es un resultado invariable al que se llega por la práctica

constante de los ejercicios de la Meditación y la Concentración y de las virtudes dictadas en el Desarrollo Espiritual.

3.La oración continuada, la práctica de las virtudes, el autocontrol que determina la Vida Interna, es el esfuerzo ascético que prepara el alma para obtener por resultado el don místico de la Contemplación.

4.La Contemplación al libertar al ser de los lazos de la separatividad, hace que, por un conocimiento amoroso de la Divina Presencia, se sienta de tal modo habitado por Ella que quede todo transformado. El alma por un esfuerzo volitivo y un conocimiento más amplio de sí misma, vuelve a la Unidad Esencial, a la Conciencia Cósmica.

5.Este estado no se consigue plenamente en un solo momento. A veces, durante las horas de los ejercicios, o también durante el día, el alma se encuentra como raptada, como suspensa, toda puesta en Dios, con un gran Amor y recibiendo luces de extraordinario conocimiento. Esto, aparte de ser muy breve, a veces no sucede sino muy espaciadamente. No por eso hay que dejar los demás ejercicios ni creer que se ha alcanzado la finalidad perseguida; suelen tardar mucho tiempo las almas, antes de llegar a una perfecta Contemplación. Pero esos breves raptos dejan al ser tan fuertemente impresionado, que por lo general su Meditación consiste exclusivamente en volver a pensar en aquellos dichosos momentos. Todos los ejercicios, por elevados que sean, no dejan al alma una verdadera satisfacción interior. A veces, hasta las visiones astrales le resultan molestas, porque únicamente desearía estar allí quieta y únicamente con Dios.

6.El estado de Contemplación, como resultado, por pequeño que sea, concede un extraño amor a las virtudes; el ser las practica tan espontáneamente que ya no le cuesta trabajo y son como su segunda naturaleza. Es como si la Divinidad llevara el alma de la mano y la hiciera ejecutar siempre lo mejor.

7.Pero, la mayoría de las veces, después de un tiempo prudencial el alma queda conquistada definitivamente; su oración es pura Contemplación. Sin querer, hasta en la hora que no es de ejercicio, ella se queda absorbida en Dios, y cuando no siente un goce manifiesto la desolación de hallarse separada del Sumo Bien, la une también a El por el gran dolor y tormento que experimenta.

8.A las almas que empiezan el camino espiritual, les parece esto muy difícil de alcanzar, pero es todo lo contrario. Una vez que se entreguen a Dios con sinceridad y empiecen a encontrar deleite en las cosas espirituales y en la oración, verán que este es el único bien y la única aspiración a la cual pueden tender, encontrar a Dios, hacer del alma un Templo para morada de la Divinidad.

*Para Recordar y Meditar*

13.8: ...hacer del alma un templo para la Divinidad.

## Capítulo 14: La Muerte Mística

1.La Contemplación puede ser Tenebrosa o Iluminativa. En realidad estas divisiones son arbitrarias porque no se pueden determinar exactamente estos dos estados. El alma, más bien, se va haciendo más contemplativa y queda absorbida por este santo ejercicio por un tiempo cada vez mayor.

2.Todas las almas perfectas están llamadas a la Contemplación, progresando en ella a medida que adelantan en las prácticas de las virtudes. Dice Casiano que cada alma se eleva en la Oración según la pureza que tiene. Esta pureza interior aleja al alma cada vez más de las cosas exteriores y mundanas, haciéndola desear su íntimo recogimiento, despojando su corazón de todo afecto y mente de toda imagen. La naturaleza inferior queda completamente al descubierto; lo que ataba tan fuertemente al ser, reconocido ya en su verdadera naturaleza, no tiene ahora fuerza alguna.

3.La Contemplación Tenebrosa es entonces aquel estado por el cual el alma, poco a poco, se entrega totalmente a Dios.

4.Al principio, es corto el tiempo en que el discípulo queda en este estado, y es más por temor de su humana naturaleza que rehúsa, subconscientemente, a permanecer mucho tiempo en él.

5.El corazón al sentir desapego o intenso desapasionamiento, se encuentra vacío.

6.Se llama Contemplación Tenebrosa, porque es como muerte verdadera, noche profunda llena de tinieblas, en la cual el alma se siente sola y alejada de todos. Como aún no está acostumbrada a estos altos vuelos se detiene allí, sobre el umbral de la luz infinita, cegada por tanto resplandor, que es tiniebla para ella. San Dionisio Areopagita lo llama “Rayo de Tiniebla”.

7.Una vez un discípulo adelantado preguntó a su Maestro qué ejercicio podría adoptar para lograr el vacío de la mente que lo hiciera apto para la Contemplación. El anciano le respondió: “Piensa continuamente en el sudario que llevarás a tu sepultura”.

8.Las potencias mentales ya no pueden razonar y, como es la voluntad pura y escueta la única que queda allí en la presencia de Dios, el alma se siente invadida por un inmenso y santo temor.

9.La mente, al limpiarse de todo pensamiento y al alejarse de toda imagen, al sentir en las tinieblas, desconocidas para ella, el aletear del suspiro Eterno, pavorosamente retrocede, aferrándose a la separatividad. Las imágenes que la conciencia personal refleja sobre la pantalla ilusoria de la vida individual, no quieren perder su trono y la voluntad misma tiembla al ver que ha de seguir, desnuda y sola, el camino del Absoluto.

10.Este estado no es como creen algunos únicamente una gracia concedida por la Conciencia Divina que actúa en el alma y que ella trae desde el seno de la Eternidad, sino es el esfuerzo consciente de la voluntad que llega por sus propios medios a la Conciencia Divina.

11. Pero, poco a poco, el alma se habitúa a la Divina Presencia y la Muerte Mística es seguida por la Resurrección; a la Contemplación Tenebrosa sigue la Iluminativa.

12. La Mente superior que permanecía en un sentido alegórico inmóvil, mientras la razón y el instinto actuaban con predominio, se manifiesta ahora amplificándolo todo.

13. El alma goza cada vez más ante la Divinidad y su oración se hace cada vez más pasiva.

14. No pierde los sentidos pero estos quedan en suspenso y, a través del esfuerzo del hábito, la mente instintiva con sus sensaciones y la mente racional con sus vibraciones apaciguadas gozan por participación indirecta de la Divina Presencia. Si bien las potencias inferiores pueden participar de los efectos de esta iluminación, jamás podrán llegar a explicársela.

15. Este autorreconocimiento adorna al ser de una capacidad suprasensible y de un saber extraordinario, llamado “Ciencia Infusa”.

16. No debe creerse que la Contemplación Iluminativa, que pertenece a la Mente Superior, sea la Luz misma; ésta es únicamente propiedad del Espíritu y de la Unión Divina. Sin embargo está tan cerca de ella que parece que lo fuera; pues la Contemplación Iluminativa es el puente de conexión entre el alma y el espíritu que conduce a las Místicas Bodas.

17. La Contemplación es, a guisa de ejemplo, un profundo abismo de luz, ancho, inmenso, donde no puede llegar reflejo en forma alguna, el cual por ninguna parte tiene fin y que, absorbiendo en sí al alma, la esconde en su luminosidad, la impregna de sí misma y le lega el gran secreto del conocimiento y del amor.

18. Cuando el alma, por un tiempo más o menos largo, no experimenta estos estados sublimes, sufre vivísimamente y todo su deseo es volver a sentirlos y quedarse allí, apacible e inmutable, toda unida con Dios.

19. Aquellos que llegan a este punto tienen una verdadera repugnancia de comunicar sus estados a otras personas. Como reconocen, no por soberbia sino por lógica intuición, su superioridad sobre los demás hombres, saben que nadie podrá entenderlos; por eso son poco conocidas las almas que poseen estos dones, pues mantienen sus secretos entre ellos y su Director Espiritual.

20. El secreto y la discreción que las escuelas Filosóficas recomiendan a sus discípulos es comprendido aquí plenamente. El alma calla, no porque el callar le fuera impuesto, sino porque una tendencia interior le comunica la gran verdad: la raíz para fructificar ha de permanecer oculta en la tierra. Si se deja destapado el frasco de perfume, su aroma se evapora.

21. El alma ha de alcanzar a comprender el valor de la soledad y guardar con fidelidad su dulce secreto; ha de permanecer toda escondida, en su Templo interior con el Eterno Solitario de amor; Dios, que únicamente se comunica a las almas puras y solas.



## **Capítulo 15: La Unión**

1. En la Unión el alma se transforma en Dios. Ella queda como deificada; los velos sutilísimos que rodean a la Mente Superior y que constituyen la parte más elevada del ser, desaparecen momentáneamente durante el acto de la Suprema Realización, como si el Espíritu absorbiera y transformara por completo el alma.

2. Desde luego esta Unión, este contacto directo con el Espíritu Cósmico, es instantáneo; si el ser persistiera en ese estado Divino, el cuerpo y las formas suprafísicas que le rodean, serían desechos en miríadas de átomos que se reintegrarían al gran depósito universal.

3. Al irrumpir en el alma el océano de Luz Eterna, penetra hasta los rincones más ocultos de ella; la lámpara desaparece y sólo permanece la llama. Todo es iluminado; hasta las partes más desconocidas donde las experiencias del ser son guardadas juntamente con sus reservas de posibilidades; todo, absolutamente todo queda al descubierto y todo desaparece dentro de la Luz Divina.

4. La Divina Unión, sin embargo, también tiene diversos matices. Si bien es arbitrario dividir la Unión en partes, pues no las tiene, es bueno hacerlo para comprensión del estudiante.

5. Se puede dividir la Unión en cuatro partes:

- 1) Unión de aislamiento pasiva;
- 2) Unión de aislamiento activa;
- 3) Unión esencial pasiva, y
- 4) Unión esencial pasiva en la actividad.

6. La Unión de aislamiento es como si el alma se fuera poco a poco acostumbrando al contacto Divino. El Espíritu del Amado visita a su prometida desposándose con ella en un sublime noviazgo.

7. Son admirables los pormenores que acompañan al discípulo antes o poco antes de verificarse esta gran Realización. Está como aquel que ni goza ni siente, ni sabe, aislado a pesar suyo, de todas las cosas del mundo. Su alma es como una estrella fija, como una edad sin fin, como un prisionero libertado. Su corazón tiene movimientos repentinos que le hacen estremecer de pies a cabeza y es como si fuera a dejar de vivir de un momento a otro pero de pronto las potencias dejan toda actividad, el alma no tiene conocimiento alguno, fuera de la seguridad de estar unida con Dios y queda presa del Divino Amor. Esta Unión de aislamiento, que es un estado absolutamente pasivo, dura breve tiempo; a veces una o dos horas.

8. Vuelto el discípulo a su estado ordinario, pasa al segundo estado de Unión que es la Unión de aislamiento activa. No puede apartar de su memoria el dulce recuerdo; su alma tiene la certidumbre de haber realizado la Unión con Dios y esta dulce seguridad le acompaña continuamente de día y de noche, sin apartarse jamás de su vista.

9. El tercer estado de Unión Esencial pasiva es la Boda Espiritual del alma con Dios. En esta unión la Llama Divina quema de tal modo todas las cosas exteriores, que el ser permanece como muerto para el mundo; únicamente la Raíz de la existencia permanece. Muchos discípulos, en esta Divina Unión permanecen durante varios días como muertos; han cruzado la gran orilla de la vida y están unidos a la Eternidad. El cuerpo es como una casa deshabitada que pende en el espacio sin sostén; únicamente lo ata al Espíritu el hilo dorado de la semilla de la existencia.

10. En esta Unión no hay ni forma ni semilla que atene a la ley de causa y efecto; todo el aceite está a flor de agua.

11. En ella el Universo es extinguido, ni siquiera el espacio existe. Las ideas no son más que flotantes sombras sobre el profundo y oscuro perfilarse del absorbente Espíritu. ¿Qué es allí la débil conciencia del Yo? Nada más que el hilo de la existencia también interrumpido por la Eternidad.

12. El alma, cuando vuelve en sí, entra en la Unión esencial pasiva en la actividad. Ya no es ella la que vive, sino es Dios que vive en ella. Ha estado libertada de los lazos de la carne por un momento y ya no volverá a ser lo que era. Aún su física vestidura está transformada en Dios; está como deificada. Ha visto por un instante al Arcano de Dios, la Luz Impersonal y comprende ahora su ilusión y vanidad de todas las cosas existentes.

13. Para ella no existe la dualidad, el espacio infinito y el finito no son más que una cosa.

14. Por encima de la palabra, por encima de la mente, más allá de todo, está únicamente el Eterno.

15. Vuelve a abrir las puertas que dan a la vida, pero tan solo para esperar el día que será libertada definitivamente y soportando el destierro, para ayudar a aquellos que todavía no han llegado allí.

*Para Recordar y Meditar*

15.10: En esta Unión no hay forma ni semilla.
---

## **Capítulo 16: Síntesis de las Gradaciones Místicas**

1. Todas las normas que han ido trazándose para lograr la Unión Divina, tienen sus excepciones.

2. Hay almas que no conocieron jamás la Meditación y otras que ignorando los ejercicios de la Concentración, han llegado, sin embargo, a una

perfecta Unión con Dios. Querer imponer estas normas a todos indistintamente es no saber que cada alma es un mundo aparte, que cada alma necesita sus propias reglas y un especial desenvolvimiento para llegar a la meta.

3. Cuando se quiere imponer determinadas reglas, éstas resultan buenas para algunas almas, pero para otras contraproducentes. Es necesario mucha ductibilidad, mucho discernimiento y mucha discreción para encontrar la antorcha que ha de prender en el alma el fuego de la vida mística.

4. Sin embargo, la mayoría de las veces el discípulo necesita practicar todos los ejercicios para predisponerse a la Unión Divina.

5. El interés, la atención, en una palabra, la Meditación Discursiva, habilita al pensamiento para una determinada imagen; pero la oscilación mental que ella produce desaparece enseguida que cese el discurso.

6. Suple esta ausencia la Meditación afectiva que, al amar a la imagen provocada, vuelve una y otra vez a fijarse sobre la misma. Se forman aquí muchas pequeñas oscilaciones mentales, pero, con los vórtices que emite acostumbradamente el pensamiento, no hay capacidad para la Realización.

7. La onda mental ha de hacerse cada vez más intensa y sostenida, hasta repercutir en todo el ámbito universal.

8. Por eso se pasa de la Meditación afectiva a la Concentración sobre la imagen ideada. La Concentración hace que la mente se mantenga fija sobre dicha imagen y carga la onda con la substancia cósmica que la habitúa a sostenerse. Aún así terminada la Concentración, desaparecen los efectos de la misma; más al volver una y otra vez a concentrarse, el vórtice mental se torna tan amplio y sostenido que contempla a la imagen forjada en todas sus partes, en todas sus formas, en todas sus medidas y la imagen conocida es arrebatada por el vórtice.

9. En una palabra: el objeto se transforma en sujeto.

10. Es entonces cuando la mente ya no puede apartarse de lo que ha conquistado, porque está allí, siempre presente y siempre vivo, en un estado permanente de Unión.

11. Sin embargo, también para aquellos que siguen todo el proceso descrito, es malo atarse a la regla que lo ha llevado hasta el fin del Sendero.

12. Así como la experiencia potencial siempre forja un porvenir de felicidad, la experiencia práctica es un estorbo en el camino del adelanto.

13. Sucede que hay almas que practicaron todas las reglas de la Meditación, de la Concentración y de la Contemplación, recibiendo inmensos beneficios y bebiendo a grandes sorbos el Éxtasis del Divino Amor. Pero, la predisposición reglamentaria que las llevó a la Unión, se transformó en hábito y, a veces, es una causa de atraso, es una muralla impenetrable que les impide pasar al conocimiento total de la mística y establecerse en un punto definitivo de la Unión permanente.

14. El alma verdaderamente sabia es libre siempre; toma y da, usa y tira, haciéndolo hasta con las reglas más grandes de la vida interior.

15.Lo difícil de determinar es el momento oportuno en el cual es el instante en que los medios utilizados pueden ser repuestos por el esfuerzo propio de la voluntad-conciencia.

16.Al océano de la vida hay que entrar desnudo del todo; nadie llegará a penetrar en el Sancta Sanctorum sin antes haber desechado lo que le ha servido para la experiencia, incluso las más sagradas y solemnes.

17.Todo, absolutamente todo, hasta el Maestro más perfecto es sólo un compañero de viaje en la senda Mística, al que hay que abandonar cuando la luz que alumbra se transforma en impedimento que obstaculiza la otra Luz que ha surgido detrás de El: La Luz Eterna.

*Para Recordar y Meditar*

16.14: El alma sabia es siempre libre.
--

## INDICE

### LIBRO XIV: ASCÉTICA MÍSTICA

Prólogo	1
Capítulo 1: La Yoga de la India (1-13)	1
Capítulo 2: La Escala de Perfección Cristiana (1-43)	4
Capítulo 3: Las Normas de la Ascética (1-21)	8
Capítulo 4: El Director Espiritual (1-36)	10
Capítulo 5: El Retiro (1-25)	13
Capítulo 6: Desorientaciones Místicas (1-9)	15
Capítulo 7: La Oración (1-18)	17
Capítulo 8: La Meditación (1-37)	18
Capítulo 9: Meditaciones Metodizadas (1-22)	22
Capítulo 10: La Concentración (1-16)	24
Capítulo 11: Entrada al Silencio (1-16)	26
Capítulo 12: Ejercicios de Concentración (1-5)	28
Capítulo 13: La Contemplación (1-8)	29
Capítulo 14: La Muerte Mística (1-21)	30
Capítulo 15: La Unión (1-15)	32
Capítulo 16: Síntesis de las Gradaciones Místicas (1-17)	34

