



a los
**EJERCICIOS
PRELIMINARES**

Rudolf Steiner
Ernst Katz

Traducción de los dos primeros textos:

Juan Berlín
Ana María Beckwith

con revisión de estilo de

Miguel López Manresa

Traducción de los dos últimos
sin modificación alguna:

Juan Berlín

CUADERNOS
PARA EL AUTODESARROLLO
Nº 4

PAU DE DAMASC

Apartado 89050 - 08080 Barcelona

- Barcelona, 1992 -

INTRODUCCIÓN

Nuevamente nos aproximamos a los Ejercicios Preliminares, a las prácticas y consideraciones previas que habríamos de asumir con plena conciencia para poder emprender el sendero meditativo que nos propone Rudolf Steiner. Es necesario saber hacia donde vamos, para lo cual es fundamental hollar *primero* el estudio de los contenidos esenciales que nos suministra la Ciencia Espiritual, verdadero primer paso en el séptuple sendero rosacruz moderno.

En base al mencionado estudio, nos es necesario, *en segundo lugar*, saber con qué fuerzas nos las habernos y qué es lo que se pone en juego y en movimiento en el complejo entramado constitutivo de nuestro ser al emprender el sendero meditativo. Ello equivale a decir que es esencial conocer la base epistemológica sobre la que se edifica, o bien podríamos decir, desde la cual brota, crece y se desarrolla el moderno conocimiento antroposófico. Preguntas como ¿qué es el percibir?, ¿qué es el pensar?, ¿qué relaciones mutuas tienen ambas facultades entre sí?, ¿qué relación tienen ellas con el mundo mismo?, ¿qué es el conocimiento en sí?, deben habérsenos dilucidado y nuestra conciencia ha de poder ser capaz de abarcar su naturaleza y trascendencia antes de dar ningún paso en la *modificación consciente y deliberada* del actual estado, en pos de una conciencia superior. El estudio y comprensión de libros como *La Teoría del Conocimiento Implícita en la Concepción Goetheana del Mundo* y *La Filosofía de la Libertad*, debieran darnos la base suficiente sobre la que erguir nuestra conciencia antes de comenzar a dar nuevos pasos hacia adelante.

Sólo entonces podremos abordar el estudio del último capítulo de *Teosofía*, el penúltimo de *La Ciencia Oculta*, o el contenido del libro *¿Cómo se Alcanza el Conocimiento de los Mundos Superiores?*.

Mas no hay que olvidar el *tercer paso antes* de sumergirnos

en la labor meditativa en sí y que consiste en aplicar a nuestro propio caso lo que hemos aprehendido con los dos pasos anteriores. Por un lado he de haber sido capaz de despertar en mí una nueva ética libre surgida del conocimiento de lo esencial de la Antroposofía; y por otro, he de ocuparme de modo *consciente y consecuente* en intervenir con mi voluntad en el reequilibramiento de mi situación anímica, y eso es lo que persiguen los Seis Ejercicios Preliminares, verdadera salvaguarda de nuestra interna salud individual y social.

En el presente opúsculo hemos querido introducir algunos artículos que insisten en lo mismo desde diversos ángulos, con el fin de que esa multiplicidad de enfoques, quizás reiterativos, pueda despertar en nuestra conciencia la total presencia de lo que se persigue.

El primero de ellos, del propio *Rudolf Steiner*, no pretende sustituir el necesario estudio epistemológico que hemos recomendado al principio, pero sí puede aclarar algunos puntos del mismo cuando se lo enfoca hacia la ampliación meditativa de la conciencia.

El segundo del *Dr. Ernst Katz*, nos habla de la meditación y de los Seis Ejercicios preparatorios, de una forma pragmática y fácilmente asequible; un enfoque más dentro del mismo tema, tratado ya en nuestro segundo cuaderno: "*Los Dos Pilares del Autodesarrollo*".

El tercero consiste en la reproducción de los párrafos 23 a 30 del capítulo V de la *Ciencia Oculta* de Rudolf Steiner.

El cuarto artículo se trata del texto directo de Rudolf Steiner donde nos habla exclusivamente de los Seis Ejercicios, podría decirse que es el "prototexto" sobre los mismos, hemos preferido ponerlo al final, porque así cierra todas las consideraciones previas y constituye la imagen final en nuestra conciencia, algo así como su culminación.

Miguel López Manresa
Barcelona, 1990

REALIDAD DEL PENSAMIENTO Y NATURALEZA DEL ALMA QUE PIENSA

SOBRE LA MEDITACIÓN

Para la conciencia de vigilia, el pensar humano es como una isla en medio de las olas de la vida anímica que transcurre en impresiones, sensaciones, sentimientos, etc. Una percepción o sensación se ha llevado debidamente a término cuando uno la ha comprendido, esto es, cuando ha concebido un pensamiento que vierte su luz sobre esa impresión o sensación. Y hasta en el torbellino de las pasiones puede lograrse cierta calma cuando la barca anímica se ha abierto paso hasta la isla del pensamiento.

El alma posee una confianza natural en el pensar; siente que, de no tenerla, perdería toda certidumbre sobre la vida. Cuando empieza la duda del pensar, se anula la vida anímica saludable. Si ante cualquier asunto no podemos llegar a esclarecer su naturaleza, habremos de tener el consuelo de que esa claridad se puede producir, si poseemos el necesario vigor y precisión en el pensar.

Quizás pueda uno resignarse en cuanto a su propia impotencia individual, cuando quiere esclarecer algún asunto por medio del pensamiento; pero sería imposible soportar la idea de que el pensar en sí no es capaz de satisfacerlos, aún cuando se penetre en su campo de la manera adecuada para alcanzar la plena luz ante cualquier situación de la vida.

Esta actitud del alma frente al pensar subyace en todo afán cognoscitivo del hombre. Es posible atenuarla en determinadas condiciones anímicas; pero siempre podrá comprobarse su presencia en el oscuro sentir del alma. Los pensamientos que dudan de la validez y vigor del propio pensar, conocen mal el temple básico de su alma, porque, en rigor, a menudo es su propia agudeza de pensamiento la que, por una cierta hipertensión, origina dudas y enigmas. Si realmente no confiaran en el

pensar, tampoco les atormentarían dudas y enigmas que, al fin y al cabo, son puro resultado de ese mismo pensar.

Quien desarrolle dentro de sí aquella actitud positiva en cuanto al pensamiento, reconoce que el pensar no es tan solo algo que él desarrolla como poder mental, sino también algo que, con plena independencia de él y de su alma, encierra una esencia cósmica, hacia la que él tiene que abrirse si pretende vivir en un elemento que le sea propio y, al mismo tiempo, al mundo que le es independiente.

La posibilidad entregarse a la vida pensante, tiene efecto profundamente tranquilizador. El alma siente que, en esa vida, puede desprenderse *de sí misma*; y ese es un sentimiento que le es necesario, igual como lo es el sentimiento opuesto, es decir, el de que puede estar totalmente *en sí misma*: los dos sentimientos integran la necesaria oscilación de su vida saludable. En el fondo, la vigilia y el sueño no son más que expresiones extremas de esa intermitencia: en la vigilia el alma está centrada en sí, vive su vida propia; en el sueño, se confunde con la vivencia general del mundo, es decir, en cierto modo se desprende de sí misma. Ambas oscilaciones del péndulo anímico se manifiestan por otras condiciones varias de la vivencia interior: al moverse en pensamientos, el alma se desprende de sí misma, en tanto que su vida sentimental, emotiva y afectiva le hace volver sobre sí misma.

Visto así, el pensar le ofrece al alma el consuelo que necesita frente a su sentimiento de desamparo ante el mundo. Justificadamente se puede llegar a la sensación que me dice: "*¿qué soy yo en la corriente del general acontecer universal, corriente que se mueve de infinitud en infinitud, con mi sentir, mis deseos y mi voluntad, cuyo significado, a fin de cuentas, sólo me afecta a mí?*" Tan pronto como se haya intuido la vida en pensamientos, surge otra sensación opuesta: "*el pensar relacionado con ese acontecer universal te acoge a ti y a tu alma; tú vives en ese acontecer si permites que su esencia se introduzca en tu pensamiento.*" Así puede uno sentirse admitido por el mundo y justificado dentro de él. A consecuencia de esta

actitud, el alma siente un fortalecimiento como si fuera un don de las propias potencias universales, de conformidad con sus sabias leyes.

Partiendo de este sentimiento, sólo falta un paso para que el alma se diga: "*no sólo pienso yo, sino que algo se está pensando dentro de mí; el proceso cósmico se objetiva en mi interior; mi alma es simple escenario donde el mundo se despliega como pensamiento.*"

Sin duda, pueden existir tendencias filosóficas que rechacen ese sentimiento. Por las más variadas causas, puede parecer convincente afirmar que es totalmente errónea la idea de que "*el mundo se piensa a sí mismo en el alma humana*". Pero ante esa objeción conviene reconocer que precisamente esa afirmación es resultado de una laboriosa vivencia interna, y sólo quien haya realizado dicha afirmación, gracias a esa vivencia interna, comprende su validez y sabe que ninguna "refutación" puede ponerla en duda. Quien ha recorrido este proceso mental, ve con claridad lo que valen ciertas "refutaciones" o "pruebas". A menudo pueden parecer inequívocas, mientras todavía perdure la errónea idea de su fuerza probatoria. Difícil es entenderse con personas que descansan en el supuesto valor de estas "pruebas", puesto que esas personas tienden a creer que la otra se halla en error, debido a que todavía no han realizado el trabajo interno que les conduciría a reconocer como válido lo que a ellas les parece erróneo, por no decir necio.

A quien desee introducirse en la Ciencia Espiritual le serán útiles meditaciones como las que acabamos de exponer, relativas al pensar; porque ha de poner su alma en una condición que le permita el acceso al Mundo Espiritual, y ese acceso queda cerrado ante el pensamiento más agudo y al cientifismo más perfecto, si el alma no brinda acogida a los hechos espirituales o a su comunicación, que pugnan por acercarse a ella. Para captar el conocimiento espiritual, es buena experiencia previa el que el alma haya sentido repetidas veces, el fortalecimiento implícito en la frase: "*Pensando, me siento uno con la corriente del acontecer universal*". No es tan importante el

valor cognoscitivo abstracto de ese pensamiento, pero sí lo es el haber sentido repetidas veces su efecto vigorizante cuando fluye con intensidad por la vida interna, cuando se difunde por la vida anímica como vital atmósfera espiritual. No sólo se trata de conocer lo que este pensamiento encierra, sino también de *vivirlo*. Si pretendemos simplemente conocerlo, basta su presencia una sola vez en el alma y que posea la suficiente fuerza persuasiva; mas para que rinda frutos en bien de la comprensión del Mundo Espiritual, de sus entidades y de sus hechos, es necesario que, después de conocido, el alma lo haga resurgir una y otra vez, y deje que sea sólo su presencia la que la invada, con exclusión de todos los demás pensamientos, sensaciones, recuerdos, etc.

Esa concentración reiterada en un pensamiento plenamente dilucidado, aglutina energías en el alma, que, en la vida ordinaria, se hallan, como si dijéramos, dispersas, y así, ella las vigoriza en su fuero interno. Estas energías concentradas se convierten en órganos perceptores para el Mundo Espiritual y sus verdades.

Lo que antecede permite reconocer el correcto procedimiento de la meditación: *primero*, abrirse a un pensamiento accesible a la comprensión por medio de los recursos que ofrece la vida y el conocimiento ordinarios; *luego*, ahondarlo repetidas veces y unificarse totalmente con él. Su resultado es el fortalecimiento del alma.

Aquí escogimos, a título de ejemplo, un pensamiento tomado de la naturaleza del pensar; y lo hicimos así, porque es particularmente fecundo para la meditación. No obstante, lo que acabamos de decir para la meditación vale asimismo con cualquier pensamiento logrado de la manera descrita.

Es particularmente fecundo para el que medita, conocer el peculiar estado anímico que resulta de la mencionada oscilación pendular de la vida anímica; así el meditante llega con la máxima seguridad a la sensación de que, al meditar, tuvo contacto inmediato con el mundo espiritual.

Este sentimiento es el saludable resultado de la meditación,

y debiera irradiar su fuerza sobre el contenido de todo el resto de la vida vígilica; no en el sentido de que esté constantemente presente algo así como una impresión efectiva del peculiar temple anímico de la meditación, sino en el de que, en cualquier momento, pueda uno decirse que la vida entera está recibiendo mayor vigor gracias a la vivencia meditativa. Hemos de tener en cuenta, sin embargo, que si el temple de ánimo propio de la meditación invadiera la vida cotidiana como impresión *permanente*, vertería en ella algo que vendría a interferir en la espontaneidad de esta vida, en cuyo caso esa espontaneidad carecería del suficiente vigor y pureza, incluso en los momentos dedicados a la meditación misma.

La meditación muestra sus legítimos frutos precisamente porque su estado de ánimo se destaca sobre el resto de la vida, y tiene sus mejores efectos sobre ella si se la concibe y siente como algo especial y destacable.

Rudolf Steiner

Capítulo I de:
"El Umbral de la Ciencia Espiritual" (G.A. 17)

MEDITACIÓN, UNA INTRODUCCIÓN

Hace apenas treinta o cuarenta años, la palabra "meditación" era casi desconocida en Occidente. Hoy, en cambio, una diversidad de movimientos ocultistas, a menudo con base en influencias orientales, han llamado la atención de un sinnúmero de personas. La mayoría de estos movimientos practican lo que denominan meditación, aunque en cada uno de ellos el vocablo sirva para denotar prácticas algo diferentes.

Representantes de un movimiento ofrecen enseñar la técnica de la meditación por muy poco dinero; otros hacen accesible la información sin cobrar nada. Algunos aconsejan meditar todos los días; otros sugieren especialmente los domingos. Hay quienes meditan solos, y otros lo hacen en grupos. Algunos meditan con posturas especiales, otros solamente buscan una posición cómoda. Algunos insisten en que es esencial el dominio de la respiración (entre ellos muchos estudiantes de yoga), mientras que otros consideran que no importa este dominio y que incluso es perjudicial. Hay quienes creen que jamás hemos de prescindir del sentido común, en tanto que otros aseveran que hay que despertar lo irracional en el ser humano mediante la meditación. Muchas otras banalidades relativamente superficiales podrían enfocarse en estilo periodístico sin por eso llegar al meollo de lo que es en realidad la meditación. En este artículo, pretendemos ofrecer algunos de los aspectos más fundamentales de la meditación.

La primera pregunta es: ¿Dónde encontrar a un maestro? A menudo se cree que uno puede aprender a meditar solamente si es conducido por un maestro o *gurú*, lo que era cierto antaño: primero el maestro tenía que aceptar al aprendiz o *chela*, y este último llegaba a depender interiormente del primero, pero actualmente ese estado de dependencia no le sería benéfico al neófito moderno. Hoy hay que preguntarse: *¿es posible enseñar a meditar de modo que la libertad interna y la independencia íntima no se vean restringidas, sino incrementadas?*

Rudolf Steiner nos esclarece el alcance de esta pregunta. Él

ya no es un *gurú* o un maestro en el antiguo sentido, es algo más elevado y aún no existe el vocablo para definirlo.

Desde luego que Rudolf Steiner tuvo discípulos durante su vida; yo he tenido el privilegio de conocer a muchos de ellos de la "primera generación"; y he podido comprobar, una y otra vez, que todos ellos son muy distintos entre sí, cada uno fiel a sí mismo, cada uno creador a su manera y perfectamente a tono con el lugar que ocupa en el mundo, lo que pone en evidencia que Rudolf Steiner les enseñó una senda práctica con base en la verdadera libertad.

Sin embargo, la influencia de Rudolf Steiner trasciende la gama de la primera generación, y todos pueden captar el significado auténtico de lo que asevero, leyendo cuidadosamente su libro "*¿Cómo se Alcanza el Conocimiento de los Mundos Superiores?*", además de otra literatura sobre meditación. Se nos hará claro lo que afirma al decir que no es necesaria su presencia como maestro, y mucho es lo que puede enseñar la obra mencionada, si se lee y se aplica consecuentemente. Rudolf Steiner nos guía con suavidad hacia el mundo de la meditación de modo que cada vez podamos ser más libres y autónomos.

Cuanto más nos familiaricemos con esa obra en la práctica, tanta más reverencia sentiremos por la sabiduría que encierra, por la integridad que abarca: técnica y humanidad. Hay que reconocer que escribió esa obra un maestro del orden más elevado en estos temas, y conforme aquilatamos sus méritos, vemos claramente porqué no encontramos a nadie dentro de la Sociedad Antroposófica que pueda ser maestro o *gurú* en meditación. Cuanto mucho, quizá encontremos a un amigo que pueda darnos cierta ayuda.

Rudolf Steiner en cambio, ¡ trazó caminos para toda la humanidad moderna ! Vamos, pues, a considerar aquí la meditación en el sentido escrito y descrito por él.

Ocupémonos ahora de la pregunta: *¿Qué motivos puede tener una persona para practicar la meditación?*

Las fuerzas que gobiernan la evolución del mundo percepti-

ble a los sentidos, es decir, del mundo que vemos, oímos, sentimos, etc., tienen su raíz en otro mundo invisible, en un mundo espiritual. Podemos luchar por el desarrollo de nuestro propio potencial espiritual a través de la meditación, por tres razones distintas:

1.- Para satisfacción y engrandecimiento propio, a fin de ganar más dinero, o con el propósito de adquirir predominio sobre los demás. Si éste fuera el motivo, la meditación resultaría en daño o destrucción de la persona.

2.- Para refugiarse en la pureza y arrobamiento del *Nirvana*. alejados del ajeno mundo de los sentidos. Si se practica la meditación por estos motivos, retrasará, en lugar de promover, el desarrollo individual.

3.- El único motivo válido para practicar la meditación es el sentirse en condiciones de aceptar una carga, casi aplastante, por haberse dado cuenta de que así se puede servir más eficazmente a la evolución del mundo, por desear llegar a ser un ayudante más efectivo de la humanidad y del Mundo Espiritual.

La motivación ha de ser, pues, la compasión y el amor hacia el hombre; de lo contrario, la cruz aceptada para nuestro autodesarrollo y cuya parte fundamental es la meditación, será demasiado pesada.

Muchos son los que desean servir a la humanidad. A menudo concentran su objetivo en metas a corto plazo, sin pretender lograr radicales cambios en sí mismos. Por ejemplo, hay quienes se lanzan a ayudar a países subdesarrollados, o se convierten en trabajadores sociales. Hay también aquellos cuyos empleos carecen del aura de la benevolencia, pero se ganan la vida gracias a actividades que la sociedad valora y necesita. Sin duda, todos ellos sirven a nobles causas, pero sus servicios tendrían mucho más alcance si primero conllevaran una gradual superación personal, aunque fuera lenta, siguiendo la orientación descrita por Rudolf Steiner.

Lo importante no es el servicio externo inmediato que la sociedad necesita (por valioso que sea), sino especialmente el servicio a las necesidades más profundas, al mundo como totalidad, incluso al Mundo Espiritual donde tenemos nuestro verdadero hogar.

En el sentido ordinario, no hay compensación alguna por someterse a tan exigente autodisciplina. La única recompensa es permitirnos sobrellevar responsabilidades más pesadas. Si esperas *obtener* algo por el esfuerzo realizado, olvídate de ello, ese no es el camino. En cambio, si rebosa tu fuente de amor hacia la humanidad y hacia el mundo, recibirás una gran compensación, pues serás capaz de *dar más* al mundo.

* * *

La meditación nos conduce lenta y gradualmente a una conciencia del Mundo Espiritual, ese mundo suprasensible siempre presente en nosotros y en nuestro alrededor. Si es así, ¿*porqué no tenemos conciencia normal de su existencia?*

La Gracia Divina permite que ese mundo se nos mantenga vedado a la conciencia normal. Si repentinamente fuéramos conscientes de él, sin la suficiente preparación, nos produciría tal impacto que ya no podríamos proseguir nuestra vida corriente. En consecuencia, la Gracia lo mantiene sellado, y solamente quienes desarrollen en forma gradual las cualidades que corresponden a la energía interior y al perfeccionamiento, pueden vivenciar el Mundo Espiritual.

La meditación es el camino que conduce a esa experiencia, y es muy sutil lo que vamos a encontrar en ese mundo, si lo comparamos con el mundo de los sentidos. Las experiencias, sobre todo las iniciales, serán suaves y delicadas, muy distintas a las impresiones que nos transmiten los sentidos: no esperamos que sea un mundo de visiones. Después de todo, las visiones se tejen con la misma clase de impresiones que nos ofrece el mundo sensorio: formas, colores, sonidos, etc. Y esperar tales impresiones equivale a tener una idea preconce-

bida del Mundo Espiritual que obstaculizaría nuestro progreso. Rudolf Steiner dedica a esto mucha atención.

Hay que dedicar a ello mucho estudio, para saber claramente que *no* puede ser eso la experiencia espiritual. *No* es una visión, ni una voz, ni un sueño, ni una fantasía, experiencias ilusorias que surgen generalmente del subconsciente, y el considerarlas como valores es falta de juicio, casi condición patológica que debe vencerse. A veces, hay conceptos erróneos porque el vocabulario utilizado para expresar las experiencias espirituales ha de tomarse, necesariamente, del lenguaje ordinario que se adapta a las impresiones del mundo sensorio.

En consecuencia, se utilizan modos de expresión para el Mundo Espiritual que lectores poco cuidadosos pueden malinterpretar, como descripciones de experiencias ilusorias. Cuidado, las obras de Rudolf Steiner jamás se concibieron para lectores poco cuidadosos.

La meditación es el camino hacia la verdadera intuición del Mundo Espiritual, y pocos son los ejemplos de experiencias espirituales que pueda tener toda persona moderna sin entrenamiento especial. Enfoquemos aquí la más típica: pensemos en alguna afirmación que hayamos examinado desde varios aspectos, y supongamos que hayamos llegado a la conclusión de que esa afirmación, con toda claridad, es verdadera.

Puede serlo o no, no es eso lo que importa; lo que sí importa es la experiencia interna a que uno llegue cuando sustente que es verdadera la afirmación al decirse a sí mismo:

"¡Sí, veo su verdad!" Preguntémosnos entonces qué se experimenta al llegar a esa clara conclusión. Es una sutilísima experiencia, la vivencia de la intuición certera, de la verdad, una de las pocas alcanzables dentro de nuestra conciencia ordinaria.

Si comprendemos esto, queda abierto el camino para la afirmación de Rudolf Steiner: *"El Mundo Espiritual es de la misma substancia que los pensamientos."* Los pensamientos no son un producto del cerebro, ni tampoco están hechos de substancia material alguna: corresponden a algo más animado

y activo de lo que generalmente se reconoce; y ese algo es de la misma calidad que el Mundo Espiritual. Es por eso que la meditación, actividad muy relacionada con el pensamiento, puede conducirnos a la conciencia del Mundo Espiritual.

* * *

Quien pretenda hollar el camino de la meditación, deberá preguntarse: *¿estoy lo suficientemente preparado para emprender algo de tanta trascendencia!* Para la mayoría, la respuesta es *\Nol* Preguntemos, pues, *¿qué preparación se requiere?*

Rudolf Steiner recalca que no se logrará nada que valga la pena, sino no hay previamente la preparación debida, y que ésta se consigue *con los seis ejercicios introductorios o preliminares.*

Si se tiende a ignorarlos, *la meditación no será efectiva, e incluso puede ser dañina.* Así, las personas consideradas "normales" que se lancen a la meditación sin practicar previa y diligentemente los seis ejercicios, pueden desenvolver debilidades psicológicas tales como vivir de ilusiones, ser incapaces de distinguir entre la verdad y el error, sentirse confundidas, perder el poder de conducir su propia vida o de atender sus asuntos adecuadamente, carecer de arraigo, vivir obsesionada s por toda clase de temores, supersticiones, ambiciones, etc.; volverse celosas, vanas, orgullosas, malhumoradas, enojosas, intolerantes, llenas de prejuicios, negativas, entrometidas, duras, frívolas, sumamente locuaces y negligentes de sus cotidianas obligaciones.

No hay absolutamente ningún peligro de que se desarrollen esos males cuando se intenta progresar por el camino de la meditación sugerido por Rudolf Steiner, y se siguen cuidadosamente sus instrucciones. Son instrucciones diseñadas para fortalecer suficientemente los aspectos positivos del carácter del aspirante, pero si uno opta solamente por lo que le gusta, y rechaza lo que le desagrada, el resultado será deformación y desequilibrio.

No es posible simplemente jugar con estos asuntos, ni tomarlos a la ligera, como tampoco podríamos entrar en un laboratorio químico y mezclar sustancias a nuestro antojo esperando salir ilesos: estamos liberando energías auténticas. Más vale que reconozcamos su existencia y las manejemos según las exactas reglas prescritas. Existen asimismo peligros reales si nos acercamos al camino de la meditación con negligencia o faltos de responsabilidad. Será mucho mejor no penetrar en ese campo hasta que la actitud de ligereza quede reemplazada por la de trabajo cuidadoso y sistemático.

Los Seis Ejercicios introductorios son simples, pero no fáciles. Su práctica regular es indispensable como preludeo para la meditación. Helos aquí:

- 1.- Dominio del pensamiento
- 2.- Dominio de la acción
- 3.- Dominio del sentimiento (ecuanimidad)
- 4.- Positividad (tolerancia)
- 5.- Abertura (receptividad)
- 6.- Armonía (perseverancia)

Los ejercicios han de practicarse en el orden enumerado. Se comienza con el primero, y se practica a diario, hasta sentir que hemos adquirido cierto grado de dominio. Luego, manteniendo su práctica, se continúa con el segundo dentro del vivir cotidiano. Una vez que hayamos triunfado en nuestros esfuerzos, agregaremos el tercer ejercicio, y así continuaremos hasta llegar al sexto. Si se hacen correctamente, serán una fuente de energía interior. Rudolf Steiner sugiere practicar uno durante todo un mes antes de agregar el siguiente, y así sucesivamente. Después de seis meses, estaremos listos para practicar la verdadera meditación. Para los aspirantes de los primeros decenios de este siglo, un mes por ejercicio pudo haber sido el necesario tiempo promedio, mas para la mayoría de las personas de hoy en día un mes no será suficiente para lograr la maestría de cada uno a un grado satisfactorio. Aconsejamos

practicarlos durante más tiempo, pues nada se gana con la prisa.

El orden establecido no es arbitrario, porque el feliz éxito del ejercicio previo, es básico para los que siguen. Manténgase, pues, el proceso tal como se halla descrito.

A continuación detallamos una descripción práctica de los seis. ¿Cómo practicarlos?

1.- Dominio del pensamiento

Este ejercicio ha de hacerse a diario, preferentemente a la misma hora. Nos tomará sólo unos minutos. El aspirante escogerá un simple pensamiento (o frase), o un simple concepto (palabra); cuanto más sencilla sea, mejor. Por ejemplo, "clip para papel". El propósito de este ejercicio es dominar el pensamiento para que durante un período, digamos de cinco minutos, sólo admitamos pensamientos vinculados al concepto "clip para papel". Uno se prohíbe toda asociación mental, o el involuntario brincar de una idea a otra.

El siguiente tren de pensamiento es un ejemplo de cómo puede llevarse a cabo este proceso:

"Se utiliza el clip de papel con objeto de reunir varios papeles. Su función es mantenerlos juntos, de manera que puedan separarse fácilmente. Al respecto, los clips para papel son distintos de otros medios que sirven al mismo objeto. El engrapado, por ejemplo, también junta los papeles, pero no es tan fácil quitar la grapa como el clip. Además, el engrapado estropea ligeramente los papeles, en tanto que el clip los junta sin dañarlos. He ahí una gran virtud del clip: desempeña su tarea sin dañar. Esta característica de no hacer daño, descansa en que la fuerza del clip sobre los papeles es ajena al papel. La utilidad del clip está, pues, vinculada al hecho de que junta los papeles mediante una fuerza externa que los reúne.

El clip ejerce dicha fuerza gracias a la elasticidad que le da el material de que está hecho. Por lo general, es de metal,

material que se presta a la elasticidad. Sin embargo, actualmente ya existen materiales plásticos que se aproximan en propiedad elástica a la de los metales. ¿Porqué no utilizamos clips de plástico? Desde luego que se usan, pero tienden a ser poco favorables porque se rompen con facilidad. Por lo tanto, no recurrimos a los clips de plástico tan extensamente como a los de metal. Además el precio de los clips metálicos es muy bajo debido a que se producen en masa. Por ejemplo, en la gran área de Nueva York, cómodamente se pueden utilizar un millón de clips para papel a la semana, lo que corresponde a una tonelada de clips por semana. ¡Imagínate cuántos clips requiere nuestra civilización para satisfacer solamente ese área, sin recurrir a cuántos necesitará toda la nación!"

Podemos detenemos aquí, pero no es difícil ver cuánto más podríamos proseguir pensando en los distintos aspectos del clip. No es que sea algo de importancia; pero aquí únicamente se utiliza como objeto para entrenar nuestro pensamiento. Obsérvese que en la secuencia anterior, la mente no divaga, sino que, en todo momento se relaciona con el concepto enfocado. El propósito de este tipo de ejercicio es aprender a mantener los pensamientos a voluntad durante algunos minutos en relación continua con un concepto o con un pensamiento.

Para esclarecer mejor este ejercicio, ofrezcamos un contraejemplo: un tren de pensamiento que se inicia en forma semejante al anterior, pero que después se desvía:

"Un clip para papel se utiliza para juntar papeles. Recuerdo un clip que reunía dos hojas de papel correspondientes a una carta escrita por el presidente. ¡Vaya con la correspondencia particular del presidente! Indudablemente que sería una lectura amena. ¿Cuánto nos revelaría de las fuerzas políticas que se mueven entre bastidores, si tuviésemos acceso a la correspondencia privada de un presidente.. ?"

Ahí puede verse que hemos perdido toda relación con el clip para papel; los pensamientos siguieron su propia corriente en vez de haberlos dirigido nosotros. Eso resulta por pasar de una asociación a otra, pero sin mantener la relación con el concep-

to original del clip. El proceso mental se desvía hacia otras cosas, no vinculadas con el clip. Si uno descubre que está haciendo ese tipo de pensamiento incontrolado, es necesario insistir al día siguiente, ya sea con el mismo concepto o con otro distinto.

De practicar el primer ejercicio regularmente muchos días, podrá notarse un resultado definitivo: un sentimiento de seguridad y firmeza no sólo de la mente, sino incluso del cerebro mismo. A través de este ejercicio, aprenderemos a conocer y a cultivar este sentimiento por experiencia personal.

* * *

2. - Dominio de la acción

Logrado un razonable progreso con el primer ejercicio, puede seguirse el segundo, manteniéndose simultáneamente la práctica del primero.

El segundo ejercicio involucra nuestros actos o acciones que, por lo general, hacemos casi inconscientemente. Los motivan causas internas o externas, de las que apenas tenemos una vaga idea. Este segundo ejercicio requiere que concibamos una acción que podamos llevar a cabo a diario, a la misma hora, y que nos la propongamos todos los días al momento determinado. Por ejemplo, podemos decidir todos los días al mediodía, darle una vuelta al anillo que llevamos puesto; o decidimos mirar diariamente el cielo y las nubes a las tres de la tarde; o arrancar la hoja del calendario cada noche antes de acostarnos.

Si nos proponemos una tarea semejante, notaremos que los primeros días funciona admirablemente; pero que en el tercero o cuarto día surgen razonables imprevistos que impiden efectuar esa acción particular. Requiere un gran esfuerzo y mucha perseverancia no descuidarla, sin importar cuántas veces hayamos fallado o renunciado a nuestro propósito, ya sea debido a las circunstancias o por olvido. Después de un tiempo, a veces

de varias semanas, nos daremos cuenta que, a la hora precisa, ya *no* la olvidamos. Aunque nos encontremos enfrascados en algo que nos absorba por completo, nos llega espontáneamente el mensaje: *¡nuestro ejercicio!* Parece como si algo interiormente nos dijera: *"es la hora de tu acción"*.

De esta forma llegamos a saber lo que se requiere para establecer un hábito, un patrón de actividad. Y asimismo aprendemos a conocer, con más intimidad, la fuerza interna de la voluntad de la que nos valemos para cualquier iniciativa.

* * *

3.- *Dominio de los sentimientos (ecuanimidad)*

Después de haber logrado un progreso razonable con el segundo ejercicio, seguimos con el tercero, sin dejar de practicar los dos anteriores.

Este tercer ejercicio corresponde al dominio de la emotividad. Hay quienes ya controlan sus sentimientos a un grado máximo durante su vida. Desde luego que no se trata de evitar el sentir profundo, lo importante es que no quede fuera de dominio, que no embargue, sino que siempre quede una pequeña distancia entre nosotros y nuestros sentimientos, de modo que podamos preguntarnos: *¿cuál es el mensaje que me traen?*

En algunos casos podemos leer: *"Ella rompió en llanto y lloró apasionadamente hasta que se quedo dormida"* o *"cuando escuchó las buenas noticias, le invadió la alegría de tal forma que no sabía si reír o llorar."* He ahí ejemplos de sentimientos incontrolados, de sentimientos que embargan tanto que asfixian.

Quien tenga esa tendencia, debe tratar de controlarse, sobre todo si se trata de sentimientos inútiles, de tristeza, de amargura, de desesperanza, de rabia, es decir, emociones negativas.

Este tercer ejercicio consiste en procurar ser consciente de nuestra vida sentimental e introducir en ella la ecuanimidad. Esto no puede practicarse a horas determinadas, sino siempre

que una emoción tienda a adueñarse de nosotros, en lugar de ser nosotros los dueños de la emoción. Una vez conscientes de esta sutil diferencia, entre que el sentimiento se apodere de nosotros, o nosotros lo supeditemos, difícilmente transcurrirá un día sin que tengamos varias oportunidades para practicar este dominio.

La práctica de la ecuanimidad no significa superficializar el sentimiento, sino enriquecerlo, tanto en calidad como en matiz.

Esa ecuanimidad nos permitirá enfrentarnos a situaciones peligrosas, y a pesar de sentir miedo, evitará que nos invada el pánico; seremos insultados y no perderemos los estribos; sufriremos dolor sin perder la razón; tendremos éxito sin engreimiento, etc.. Muchas personas creen haber logrado el éxito en alguna empresa, pero les falta ecuanimidad. ¡Entonces no son amos sino esclavos de su propio éxito!

El resultado de practicar la ecuanimidad, el dominio del sentimiento, produce una sensación relajante, de tranquila fuerza que gradualmente invade todo nuestro cuerpo.

* # *

4.- *Positividad (tolerancia)*

Una vez practicados con éxito los primeros tres ejercicios, introduciremos el cuarto. Consiste en abstenerse de pensamientos críticos innecesarios o despectivos. El propósito es desarrollar un sentido de lo positivo en toda circunstancia y situación, incluso en las peores y más inconvenientes. Desde luego, que esto no implica considerar positivo lo que claramente es negativo, o lo feo hermoso, etc. Significa que en toda situación buscaremos lo positivo, lo hermoso, etc., aunque tengamos que encontrarlo entre mucho feo y negativo.

Conforme penetremos en este ejercicio, pudiera suceder que, repentina o gradualmente, nos demos cuenta de cuan enorme cantidad de prejuicios negativos, actitudes, sentimiento, palabras y acciones lanzamos diariamente al mundo y que, poco a

poco, hemos de transformarlos, al enfocar la atención hacia lo positivo. El ejercicio debe practicarse conforme surjan las oportunidades, que serán muchas generalmente durante el día. Pero si nuestras actividades cotidianas no nos permitieran captar conscientemente lo verdadero, lo hermoso, lo noble o lo bueno, podríamos dedicar a ello unos minutos de reposo al anochecer. Recordemos entonces, algo que haya ocurrido durante el día, y procuremos poner énfasis sobre los aspectos positivos que encontremos.

Tales reflexiones durante unos minutos diarios darán por resultado una transformación gradual de nuestras relaciones con el mundo, y nos daremos cuenta de una riqueza que antes ignorábamos. El mundo nos muestra más de sus cualidades, y como resultado de ello nos embarga gradualmente un sentimiento de bienaventuranza al entrar en contacto y en comunión con él, y así se dispersan los sentimientos de soledad y aislamiento. Conforme aprendemos a ver más y más los aspectos positivos en nuestro derredor, tanto más aumenta nuestra tolerancia.

* * *

5. - *Abertura (receptividad)*

Este ejercicio se estructura sobre los anteriores. Consiste en procurar enfrentarse a toda experiencia con mente fresca, abierta, ajena al prejuicio. Esto es muy difícil. Por medio de nuestra cultura y educación, percibimos el mundo como filtrado por los tamices de muchos prejuicios e ideas preconcebidas. Ni siquiera tenemos conciencia de la mayoría de ellos. Hemos de hacer a un lado esa filtración, aunque sea por breve tiempo, para que el mundo pueda comunicarnos una más amplia gama de su contenido, es decir, para que podamos ser receptivos a ese mayor contenido.

Si conseguimos realmente percibir sin prejuicios, lograremos ser conscientes de una sutil cualidad que nos rodea, difícil de

describir. Es como si el espacio a nuestro alrededor tuviera una sutil vida propia; vida que se nos transmite y en la que estamos sumergidos gracias a la luz, al sonido y al calor. Como resultado de este quinto ejercicio, la conciencia que anteriormente insinuamos aumenta en claridad y fuerza.

* * *

6. - *Armonía (perseverancia)*

La estructuración de los cinco ejercicios anteriores iba poniendo el mayor énfasis en el recién agregado, a la vez que los anteriores, aunque se continuaban, requerían menos atención o esfuerzo. Cuando los cinco ejercicios se han integrado a nuestra actividad cotidiana, es necesario equilibrarlos entre sí. Mucha perseverancia requiere el logro de su armonización sistemática, a fin de que los resultados alcanzados lleguen a ser parte de nuestra propia naturaleza.

Conforme se lleva a cabo esa armonización, nos sentimos henchidos de una paz interna, no de una paz inactiva, sino de una paz con nosotros mismos y con el mundo a nuestro alrededor.

Una vez practicados estos Seis Ejercicios introductorios, uno por uno y en conjunto, y logrados los resultados descritos para cada ejercicio, hasta cierto grado por lo menos, estamos listos para iniciar ejercicios de meditación. Las personas bien dotadas pueden lograr buen éxito en seis meses, otras requerirán más tiempo. Es señal de madurez y autoconocimiento el que cada cual encuentre la velocidad que le sea más conveniente.

La consagración a estos ejercicios ha de ser activa y tenaz, pero sin inquietud, tensión, prisas o presiones. El estado predominante ha de ser el de la alegría y de la paz, y es bueno refrescar nuestros motivos de vez en cuando.

El lector que se haya familiarizado con los ejercicios preli-

minares, comprenderá porqué cierto dominio de estas disciplinas es requisito indispensable para una meditación eficaz. En realidad, estos ejercicios están concebidos como salvaguarda contra toda influencia negativa o posiblemente dañina para el alma, a la vez que refuerzan todas las cualidades anímicas positivas. Los ejercicios, así como las cualidades que propician, son muy valiosos para introducir la meditación.

Es fundamental determinado estado de ánimo para una meditación efectiva: un estado de devoción y reverencia hacia la verdad y hacia la percepción de la naturaleza interna. Nuestra cultura cultiva poco ese estado de ánimo, y muy rara vez se reconoce el valor de la devoción y de la reverencia, así como de la interiorización. La información se nos suele presentar en amplios círculos carentes de esas características y, sin embargo, por leve que sea nuestro interés, si realmente tratamos de hacerla propia, si realmente deseamos llegar a conocer su significado, por superficial que sea, tendremos que hacernos conscientes de ella con cierta medida de devoción. Las grandes verdades superiores de la existencia tendrán pleno significado sólo si la mente está preparada para recibir las con devoción, reverencia y asombro. Los grandes científicos, filósofos, artistas y genios religiosos de todos los tiempos, siempre han estado de acuerdo en que fue esa devoción y reverencia hacia la verdad y la intuición interna lo que les condujo a la altura espiritual que lograron.

Muchos practican la meditación estrictamente, conscientes de su deber, casi con testaruda perseverancia, pero con muy poco éxito. La razón por la que logran tan poco, subyace a menudo en un básico estado de ánimo erróneo. Un sutil orgullo en el propio derecho, un oculto temor de encontrar verdades vivas, de mayor alcance y superiores a las de nuestra pequeñez individual, pueden entorpecer seriamente todo proceso meditativo. Por lo tanto, hay que darse cuenta que se necesita poseer estado de ánimo y reverencia no hacia las personas, sino hacia la verdad y hacia la intuición interna. Esa devoción puede considerarse como manifestación de amor, de amor

personal por el mundo, ese mundo que solamente nos comunicará sus más profundos secretos si nos acercamos a él con esa actitud. El amor al que nos referimos presupone quietud interna, receptividad, el don de silenciar todos los pensamientos que suelen divagar por la mente indisciplinada.

Rudolf Steiner describió muchos ejercicios sobre meditación. Yo quisiera describir solamente dos de los más elementales para ilustrar en general sus características. El propósito de esos ejercicios es hacernos conscientes de dos clases de fuerzas: una, la asociada al crecimiento, al vivir, a la germinación; y la otra asociada a la decadencia, al morir, al marchitamiento.

Observemos atentamente una semilla, una semilla real; y procuremos esmerarnos en la observación. Pensemos que posee vida, potencia para convertirse en una planta plena si se dan las condiciones favorables. Una imitación artificial de esa semilla podrá antojársenos engañosamente similar, pero jamás podrá convertirse en planta porque carece de vida. Invisible es la fuerza viviente en la semilla auténtica, pero si se desarrolla hasta convertirse en planta, lo que en un principio era invisible, con el tiempo se hace visible.

Si este pensamiento se fortalece lo suficiente, se transformará en sentimiento, en percepción de una fuerza vital. Puede cultivarse ese sentimiento al punto de sernos familiar, de ser algo nuevo lo que antes nos era extraño. Será semejante a la emoción que puede despertar en nosotros la aurora. (Al decir esto, parto del supuesto de que el lector haya observado por lo menos una vez, la salida del sol, experimentándola con mente abierta y receptiva, sin la ofuscación ni la abstracción de los conceptos cosmológicos modernos). Compositores y poetas han sido receptivos a este sentimiento a través de las distintas épocas; es un sentimiento de gran poder y armonía.

Ahora, de forma similar, observemos una planta en pleno desarrollo y floración, y reflexionemos cómo desde su cumbre está a punto de marchitarse y decaer. Posee vida, pero de diferente calidad a la que encontramos en la semilla. Pensemos que, en el transcurso del tiempo, su propia vida dará origen a

que la planta se encoja hasta convertirse sólo en semillas sin vida, pues ésta se ha transformado en potencialidad de lo nuevo. En la plenitud de la planta, subyace la fuerza protectora que conduce su energía más allá de la absoluta descomposición.

Si se fortalecen suficientemente dichas ideas se manifiesta el siguiente pensamiento: la percepción de otra forma secundaria. Este sentimiento, cuya existencia podemos cultivar, es asimismo de índole distinta. Es análogo al que nos suscita la luna cuando sale.

De esta forma entramos en una nueva dimensión del mundo en que vivimos, la dimensión de las fuerzas vitales, fuerzas de crecimiento y decadencia en todas sus variaciones concretas. Es el mundo de las energías morfogenéticas, y los sentimientos a que nos referimos, se articulan según los diversos procesos de ese mundo.

Podría decirse mucho más sobre estas meditaciones y sus resultados, conforme lo describen las obras de Rudolf Steiner ya mencionadas. Basten ahora las indicaciones siguientes: *primero*, algunas personas preferirán la meditación del crecimiento a la de la aniquilación, pues aquélla tiene una cualidad extrovertida y rejuvenecedora, con tendencia al gozo; en tanto que la de la degradación tiene una cualidad reflexiva de serenidad que no induce al júbilo tan espontáneamente. Sin embargo es importante que ambas se practiquen con la misma entrega, con la misma atención y el mismo amor.

Se darán cuenta de que, por lo general, Rudolf Steiner describe las meditaciones en series de dos (o más), a fin de que se logre el equilibrio requerido. En realidad, ese estado de equilibrio debe convertirse en brújula en este trabajo interno, ya que nos permite un armonioso desarrollo hacia el mundo espiritual.

Sólo pueden exceptuarse de ese criterio algunas meditaciones. Un ejemplo es la meditación Rosacruz descrita en el capítulo V de la *Ciencia Oculta*, siempre y cuando se estructure tal y como ahí se describe, y no la comento, porque entrar

en sus pormenores va más allá de los límites de este artículo. Lo menciono únicamente por su configuración interna perfectamente equilibrada.

Segundo: para describir los sentimientos que corresponden al crecimiento y decadencia, Rudolf Steiner los relaciona con dos fenómenos arquetípicos: la salida del sol y la salida de la luna. Todo el mundo puede observarlos, pero ¿realmente lo hemos hecho con tranquilidad?

En tiempos pasados, había personas que se levantaban temprano para observar la salida del sol, y la experimentaban con profunda impresión, pues les hablaba del poder divino, la sabiduría, la armonía y la bondad de la naturaleza. O bien observaban silenciosamente la salida de la luna con sus singulares fuerzas de fertilidad y de fantasía. Quizá tendríamos que aconsejar al moderno habitante de nuestras ciudades contaminadas otro ejercicio introductorio adicional: que salgan al campo, a la naturaleza, a la hora apropiada y observen la salida del sol o de la luna en distintas estaciones del año. Es indispensable que estas impresiones se reciban en toda su pureza y ajenas a las ideas modernas de cosmología y exploración espacial en lo que corresponde a la constitución de esos cuerpos celestes. Luego deberán experimentarse los sentimientos descritos.

Es así como la meditación puede llevarnos gradualmente a la conciencia de mundos normalmente inadvertidos, a los que prestamos escasa atención; mundos de fuerzas vitales, en los que nos hallamos sumergidos.

El meditar no ha de ser una tarea, una carga, ni una tensión, sino algo natural, algo que nos guste llevar a cabo, que nos encante hacerlo, sabiendo que así crecemos en poder, para servir al mundo, servicio que con él encaja armoniosamente, ya que en su esencia significa lo que antaño se conocía como la *"armonía de las esferas"* que se entreteje y actúa en el dominio de las fuerzas formativas en el que uno penetra.

Por este camino, podemos continuar progresando, y la aseveración de que *"la Tierra es un organismo viviente"* se

elevará de símbolo o metáfora, a *realidad*, una realidad henchida, a su vez, de significado. No es nuestro propósito describir aquí el camino posterior en detalle, ni explicar los ejercicios que nos hacen asequibles reinos más profundos del alma y del mundo espiritual. Sin embargo, deseo apuntar al hecho de que por el proceso de desarrollo meditativo, no sólo adquirimos conciencia de los distintos estratos del mundo que nos rodea, sino que asimismo cambiamos como persona. La meta de estos cambios internos es lo que usualmente se describe como nacimiento de nuestro Yo superior.

Unos progresarán rápidamente por el sendero de la meditación y autodesarrollo, otros más lentamente. A unos les será concedido ofrecer sus dones en forma visible a la mirada pública, en tanto que otros los mantendrán en forma invisible y quedarán ocultos. Que sea de una u otra forma, lo determinan factores de naturaleza espiritual, a menudo más allá del alcance del estudiante. Hay que reconocer que ambos aspectos son igualmente valiosos y que mucho más importante que los logros visibles externos contrapuestos a logros invisibles internos, es la calidad del trabajo en sí, calidad sólo posible de estimar gracias al desarrollo y al creciente sentimiento de fuerza interna, este sentimiento que nos lleva a percibir que trabajamos en armonía con el mundo espiritual. La meditación tiene asimismo ese importante aspecto: ser una ofrenda al mundo espiritual, y sentir que ese mundo la acepta. Una apertura sensible a esa transmisión puede ser de gran ayuda para estructurar el futuro progreso individual.

Considero interesante terminar este artículo introductorio subrayando una vez más el énfasis que puso Rudolf Steiner en la correcta motivación de todo esfuerzo encaminado hacia la meditación. Lo formula en términos de una inviolable regla fundamental:

"He ahí la regla fundamental para toda Ciencia Espiritual, regla que no podrá infringirse sin sacrificar el éxito, y que deberá tener presente todo estudiante que practique

cualquier forma de entrenamiento esotérico: Todo conocimiento perseguido sólo para enriquecer el conocimiento personal y la acumulación de un tesoro individual, desviará del verdadero camino. Todo conocimiento perseguido en pos de madurez interior, para el ennoblecimiento humano y el desarrollo cósmico, significará un paso hacia delante. Esta ley ha de observarse estrictamente, y nadie es auténtico estudiante en la senda del espíritu, a menos que la haya adoptado como principio rector de toda su vida."

CUALIDADES A DESARROLLAR ANTES DE LA MEDITACIÓN

Toda disciplina metódica enumera ciertas cualidades en cuya adquisición debe ejercitarse quien desee encontrar el camino hacia los mundos superiores. Estas cualidades son, ante todo, el dominio del alma sobre el curso de sus pensamientos, sobre su voluntad y sobre sus sentimientos, y los ejercicios que se llevan a cabo para obtenerlo, tienen un doble fin. Por una parte, dotan al alma de un grado tal de firmeza, seguridad y equilibrio, que le permiten conservar todas estas cualidades aún después del nacimiento de su segundo *Yo*; por la otra, dan al segundo *Yo* el vigor y la entereza interior que habrá de menester en su peregrinación.

Lo que el pensamiento humano necesita para la disciplina espiritual es, ante todo, objetividad. En el mundo físico-sensorio, la vida diaria es el gran maestro que se encarga de enseñársela al yo humano. Si el alma dejara vagar al azar sus pensamientos, al punto se vería obligada por la vida a corregirlos; de lo contrario, ambos se hallarían en conflicto: el alma debe, por consiguiente, pensar en concordancia con el curso de las realidades de la vida. Ahora bien, cuando el hombre aparta su atención del mundo físico-sensible, carece de la forzosa reacción correctiva que en éste existe, y entonces, si su pensamiento no es capaz de ser su propio corrector, acabará por vagar como fuego fatuo.

Por esta razón, el pensamiento del discípulo deberá ejercitarse de tal forma que pueda darse a sí mismo dirección y finalidad, con cuyo objeto ha de adquirir firmeza interior y la facultad de concentrar la atención exclusivamente en un objeto. A este fin, los ejercicios para el cultivo del pensamiento no deberán aplicarse a cosas complicadas y raras, sino sencillas y familiares. Quien consiga, durante meses seguidos y aunque sólo sea por cinco minutos diarios, concentrar sus pensamientos en no importa qué objeto corriente (un alfiler, un lápiz, etc.), eliminando durante este tiempo todo pensamiento no

relacionado con él, ya habrá dado un gran paso en concentración mental. (Se puede escoger cada día un objeto distinto o servirse de uno solo durante varios días). Aún aquel que, por su educación científica se considere "*pensador*", hará bien en no desdeñar esta sencilla preparación para la disciplina espiritual, puesto que si durante algún tiempo se aplica el pensamiento a algo que le es a uno familiar, se puede estar seguro de que se piensa objetivamente. Quien se pregunte: ¿cuáles son las partes de un lápiz?, ¿cómo se preparan los materiales que lo integran?, ¿cómo se juntan después?, ¿cuándo se inventaron los lápices?, etc., pondrá sus representaciones en concordancia con la realidad, mucho más que el que reflexione sobre el origen del hombre o sobre el porqué de la vida. Incluso para la formación de representaciones objetivas referentes a los ciclos saturnal, solar y lunar, el discípulo aprende más por medio de ejercicios sencillos del pensamiento, que por ideas doctas y complicadas.

No se trata, por de pronto, de pensar sobre tal o cual cosa, sino de *objetivar el pensar por la energía interior*. Una vez que el pensamiento se haya asimilado la objetividad en un proceso físico-sensible fácil de abarcar, se acostumbrará a conservar esta objetividad aún cuando no se sienta dominado por el mundo físico-sensorio y sus leyes; y el discípulo dejará el hábito de que sus pensamientos vaguen al gusto de su fantasía subjetiva.

El alma del discípulo debe convertirse en soberana, no sólo en el dominio del pensamiento, sino también en el de la voluntad. ¿Cómo? Nuevamente es la vida la que se impone como soberana en el mundo material, creando en el hombre tal o cual necesidad, que la voluntad se siente incitada a satisfacer. En cambio, para la disciplina superior, el hombre debe acostumbrarse a obedecer estrictamente sus propios mandatos y, adquiriendo esta costumbre, se sentirá cada vez menos inclinado a desear lo ilusorio. La falta de satisfacción y de estabilidad en la vida volitiva, proviene precisamente del deseo suscitado

por cosas de cuya realización no nos formamos un concepto claro. Este estado puede poner en desorden toda nuestra vida afectiva cuando el *Yo superior* se dispone a emerger en el alma, y es un buen ejercicio el darse a sí mismo, durante meses seguidos, una orden precisa para un momento determinado del día: "*hoy, a tal hora, haré esto.*" Así llega uno paulatinamente a fijar el momento de la ejecución y lo que debe efectuar, para que la ejecución sea estrictamente posible. De este modo se eleva uno por encima de la nefasta costumbre de decir: "*Quisiera hacer esto, quisiera hacer aquello*", sin pensar en la posibilidad de ejecución. En el *Fausto* (2ª parte) Goethe pone en boca de la pitonisa: "*Amo al que pide lo imposible*", y es el mismo Goethe quien dice: "*Vivir en la idea significa tratar lo imposible como si fuera posible*" (Aforismos en prosa). Estos aforismos no deben considerarse como objeciones a lo antedicho, pues lo que pretenden Goethe y la pitonisa sólo puede realizarlo aquél que, habiéndose ejercitado primero en el desear posible, se halla en condiciones, por su voluntad firme, de tratar de alcanzar lo "imposible" de tal forma que se convierta en posible.

Finalmente, en cuanto al mundo de los sentimientos, es necesario para la disciplina espiritual que el alma adquiera cierta serenidad, y eso requiere que aprenda a ejercer su soberanía sobre las manifestaciones de placer y dolor, alegría y tristeza. Precisamente en lo que corresponde a la adquisición de esta condición soberana, pueden surgir ciertos prejuicios. En efecto, se podría creer que uno se vuelve apático e indiferente para con sus semejantes, si lo agradable no le regocija, ni le duele lo doloroso; pero no se trata de eso. El alma *debe* alegrarse con lo agradable, lo triste *debe* causarle dolor. Lo único que hay que procurar es dominar la *expresión* de alegría y dolor, de placer y enfado. Si el discípulo se esfuerza en este sentido, no tardará en notar que, lejos de volverse apático, es cada vez más receptivo a todo lo grato y adverso en torno suyo, si bien la adquisición de esta cualidad exige estricta

observación de sí mismo, quizá por tiempo prolongado. Habrá que poner atención en experimentar plenamente el placer y el dolor, pero sin perder el autodomínio en el sentido de dar una expresión involuntaria a lo que se siente. No es el dolor justificado lo que deberá reprimirse, sino el llanto involuntario; no la repugnancia ante un acto negativo, sino el arrebato ciego de cólera; no la atención que debe prestarse a un peligro, sino el miedo estéril, etc.

Sólo mediante un ejercicio de esta clase logra el discípulo adquirir emotivamente la calma necesaria para evitar que, al nacer el *Yo superior*, y sobre todo al entrar éste en acción efectiva, el alma, como una especie de "*doble*", lleve una vida malsana al lado de El. En todo esto debiera evitarse el dejarse llevar por ilusiones personales. Habrá quienes creen que ya poseen en la vida corriente cierta serenidad y, por lo tanto, que no les hace falta practicar este ejercicio, sin darse cuenta que son los que más lo necesitan. En efecto, uno puede muy bien conservar la calma ante las cosas de la vida ordinaria y, luego, al ascender a un mundo superior, se hace valer con tanta más fuerza la falta de equilibrio, que sólo se había reprimido. En la disciplina espiritual, lo esencial no es lo que uno *aparentemente* ya posee, sino que se trata de *practicar* metódicamente lo que se necesita. Por contradictorio que pueda parecer, no deja de ser cierto lo siguiente: cualesquiera que sean las cualidades que poseemos, solamente las *inculcadas por autoeducación* son eficaces para la disciplina espiritual. Si la vida nos ha hecho irritables, la autoeducación deberá hacer desaparecer la irritabilidad; si por el contrario, la vida nos ha hecho inalterables, la autoeducación deberá sacudirnos para que la expresión de nuestra alma corresponda a la impresión recibida. El que no sabe reírse no domina mejor su vida que el que, sin dominio de sí mismo, se siente continuamente incitado a reír.

*

Otro medio para educar el pensar y el sentir es la adquisición de la llamada *Positividad*. Existe una bella leyenda que nos cuenta que Jesucristo pasaba una vez, junto con sus discí-

pulos, cerca de un perro muerto. Mientras que los demás apartaron la vista de ese espectáculo repugnante, Jesucristo habló con admiración de la hermosa dentadura del animal. El hombre puede ejercitarse en mantener ante el mundo una actitud anímica semejante a la que se expresa en esta leyenda: lo erróneo, lo malo, lo feo no deben nunca impedir que el alma vea la bondad, la verdad y la belleza doquiera se encuentren. Positividad que no debe confundirse con falta de discernimiento, con cerrar los ojos ante lo malo, lo falso y lo mediocre. El que admira la "hermosa dentadura" de un animal muerto ve *también* el cadáver en putrefacción, pero esto no le impide ver la hermosa dentadura. Lo malo no debe tenerse por bueno, ni lo erróneo por verdadero, pero se puede llegar a adquirir la capacidad de que lo malo no impida ver lo bueno, ni que lo erróneo encubra lo verdadero.

*

El pensamiento unido a la voluntad logra cierta madurez si se procura que las experiencias o vivencias pasadas no le despojen a uno de la receptividad imparcial para nuevas experiencias. La afirmación: "*Nunca he oído esto, no lo creo*", perderá todo significado para el discípulo, quien deberá tratar, por algún tiempo, de que no pase ocasión alguna de recibir algún mensaje de todo ser y de toda cosa. De todo puede aprenderse algo, si se adopta una actitud distinta a la que existía hasta entonces: del soplo del aire, de la hoja, del balbuceo del niño. Sin duda es fácil excederse en esta facultad de aprendizaje, no pretendemos que, a cierto nivel, se haga caso omiso de las experiencias que se han tenido anteriormente; lo que se experimenta en el presente, ha de juzgarse de acuerdo con las experiencias del pasado. Por otra parte, el discípulo deberá cultivar la disposición de aprender siempre algo nuevo. Sobre todo la creencia en la posibilidad de que nuevas experiencias puedan contradecir las antiguas.

Con esto quedan asentadas las cinco cualidades del alma que el discípulo deberá hacer suyas en la disciplina metódica:

dominio sobre el curso de los pensamientos,
dominio sobre los impulsos volitivos,
serenidad ante el placer y el dolor,
positividad en juzgar al mundo,
imparcialidad en la captación de la vida.

Al que haya dedicado ciertos períodos consecutivos a ejercitarse en la adquisición de estas cualidades, le faltará todavía concordarlas armónicamente en su alma. Para conseguir esa concordancia, procurará practicarlas simultáneamente por grupos de dos y dos, o de tres y un, etc.

En el método sugerido por la Ciencia Espiritual se indican los ejercicios que acabamos de describir, porque si se practican *escrupulosamente*, no sólo provocan en el discípulo los mencionados efectos directos, sino que vienen seguidos también de resultados indirectos, necesarios para el ascenso a los mundos superiores. Quien los practique suficientemente descubrirá, en el curso de los mismos, muchas insuficiencias y defectos en su vida anímica; pero, a través suyo, encontrará los medios específicos apropiados para fortalecer y afianzar su vida intelectual, afectiva y volitiva. Inútil decir que necesitará todavía otros ejercicios, según sean sus capacidades, su temperamento y su carácter, ejercicios que resultarán de una manera natural si los primeros se han practicado con intensidad. El discípulo podrá incluso darse cuenta de que los ejercicios descritos producen *indirectamente* efectos no previstos en un principio. Si, por ejemplo, una persona tiene excesivamente poca confianza en sí misma, notará, al cabo de cierto tiempo, que, gracias a la disciplina, desarrolla la confianza que necesita; y lo mismo ocurre con otras cualidades del alma. Es de importancia que el candidato logre acrecentar estas facultades en un grado cada vez más elevado.

Fragmento del Capítulo V de
la "Ciencia Oculta"

EXIGENCIAS GENERALES
QUE HA DE IMPONERSE TODO EL QUE
ASPIRE AL DESARROLLO OCULTO

En lo que sigue, se precisan las condiciones que han de subyacer en el desarrollo oculto. Que nadie crea que puede progresar aplicando cualquier medida interna o externa, si no las cumple. Todos los ejercicios de meditación, concentración y otros, carecerán de valor e incluso serán de algún modo perjudiciales, si la vida no se regula de acuerdo con dichas condiciones. No es posible transmitirle poderes al hombre, sino tan solo propiciar el desarrollo de los que en él laten. No se desenvuelven por sí solos, pues existen obstáculos externos e internos que se les oponen. Los impedimentos externos se eliminan por el régimen de vida que seguidamente voy a exponer; los internos, por las instrucciones especiales relativas a meditación, concentración, etc.

La primera condición es adquirir un modo de pensar perfectamente claro. Con este objeto, hay que librarse del hormigueo confuso de los pensamientos, aunque sea por brevísimo intervalo, digamos de cinco minutos al día (cuanto más, tanto mejor). Hay que erigirse en señor del propio mundo mental, y esto no es posible mientras el tener un pensamiento y la manera de elaborarlo dependa de las condiciones externas, la profesión, algunas tradiciones o circunstancias sociales, la pertenencia a determinado grupo étnico, la hora del día, ciertos quehaceres habituales, etc. Por lo tanto, en ese intervalo uno tiene que librarse voluntariamente del decurso ordinario y cotidiano de los pensamientos y, por propia iniciativa, situar algún pensamiento en el centro del alma. No tiene porqué ser una idea sobresaliente o interesante: lo que ha de lograrse en el sentido oculto, se logrará mejor si, inicialmente, uno se decide a escoger un pensamiento de poco interés e importancia. De este modo se estimula mejor el autónomo poder men-

tal, que es lo que importa, en tanto que el pensamiento interesante arrastra por sí mismo al pensar. Más vale practicar este requisito para el control de pensamientos con un alfiler, que recurrir a Napoleón el grande. Uno se dice a sí mismo: *"Parto ahora de este pensamiento y, por propia y entrañable iniciativa, vincularé con él todo lo que razonablemente pueda vincularse con él"*. Al final de ese tiempo, el pensamiento ha de mantenerse erguido ante el alma, con la misma profusión de colores y vivacidad que al principio. Practíquese ese ejercicio, día a día, durante al menos un mes, eligiendo otro pensamiento distinto todos los días, o perseverando en el mismo pensamiento por varios días. Al final de cada ejercicio, la sutil atención hacia el alma descubrirá pronto en su interior un sentimiento de firmeza y seguridad, y ese nuevo sentimiento ha de llevarse a plena conciencia. Concluyanse los ejercicios concentrándose en la propia cabeza y en la parte media del dorso (encéfalo y médula espinal), como si se quisiera verter aquel sentimiento en esa parte del cuerpo.

Habiéndose ejercitado así por aproximadamente un mes, agregúese una segunda exigencia. Trátase de concebir una acción cualquiera que en el curso regular de la vida seguramente no se habría emprendido. Considérese esa acción como un deber diario. De ahí que sea conveniente seleccionar alguna que pueda efectuarse diariamente, por un intervalo lo más largo posible. Una vez más, es mejor empezar con alguna acción insignificante, aquella que uno mismo se imponga, como sería por ejemplo regar a determinada hora del día la planta que se acaba de comprar. Después de algún tiempo, añádase a la primera una segunda acción de ese tipo; después una tercera, y así sucesivamente, hasta donde sea posible ejecutarlas sin descuidar los demás deberes. Ese ejercicio deberá durar también un mes. Durante este segundo mes hay que seguir dedicándose, todo lo más que se pueda, al primer ejercicio, aunque ya no se considere de deber tan exclusivo como durante el primer mes. Pero no hay que desatenderlo,

pues pronto se perderían los frutos del primer mes y retornaría la vieja indisciplina de pensamientos incontrolados. Como regla general, procúrese que no se pierdan jamás los frutos una vez ganados. A semejanza de cómo el primer ejercicio suscitó en el alma un sentimiento de firmeza y seguridad, hay que hacerse consciente, en sutil atención, de un sentimiento de impulsión espontánea que se deriva del cumplimiento de la acción basada en la iniciativa del segundo ejercicio, y viértase ese sentimiento en el cuerpo como si fuera dejándolo fluir en descenso desde la cabeza hasta más allá del corazón.

*

En el tercer mes, coloquese en el centro de la vida, como nuevo ejercicio, el cultivo de cierta ecuanimidad frente a las oscilaciones entre placer y sufrimiento, alegría y dolor; la fluctuación entre "regocijo celestial y congoja de muerte" ha de sustituirse conscientemente por una tesitura equilibrada. El practicante cuidará de que ninguna alegría le arrastre sin control, de que ningún dolor le aplaste, de que ningún incidente le arrastre hacia la ira o el disgusto excesivo, de que ninguna expectativa le invada de cobardía o temor, de que ninguna situación le suma en perplejidad, etc., etc. Que nadie tema que ese ejercicio vaya a insensibilizarlo y desvitalizarlo; al contrario, pronto descubrirá que, en lugar de lo que se extingue con este ejercicio se manifiestan atributos anímicos más depurados. De mayor importancia todavía es que una sutil atención registrará, algún día, que cunde en el cuerpo una quietud interior; esa quietud hay que canalizarla y, de modo parecido a los casos anteriores, dejar que irradie esta vez desde el corazón hacia las manos, los pies y, por último, hacia la cabeza. Obviamente, en este caso no es posible hacerlo después de cada situación individual, ya que en el fondo, no se trata de un ejercicio puntual, sino de una constante atención que se prodiga a la vida anímica. Por lo menos una vez al día, evóquese ante el alma esa quietud interior y luego empréndase el ejercicio de dejar que se difunda desde el corazón. Con los ejerci-

cios del primer y del segundo mes, procédase igual a como lo hicimos con el primero en el segundo.

*

En el cuarto mes, agregúese, como nuevo ejercicio, la práctica de la llamada positividad. Este ejercicio consiste en buscar, en todas las experiencias, entidades y objetos siempre lo bueno, lo excelente, lo bello, etc., que en ellos existe. Este atributo del alma se caracteriza mejor con la siguiente leyenda persa sobre Jesucristo: una vez caminaba Él con sus discípulos y, a la vera del camino, vieron el cadáver de un perro ya entrado en putrefacción. Los discípulos apartaron la vista del aspecto asqueroso que ofrecía, sólo Jesucristo se detuvo, contempló al animal y dijo: "*qué bellos dientes tiene*". Ahí donde los demás sólo habían percibido lo feo, lo antipático, Él encontró lo bello. Similarmente, el discípulo esotérico ha de afanarse por buscar lo positivo en todo fenómeno y en todo ser. Pronto se percatará de que, bajo la envoltura de lo feo, yace oculto algo hermoso; de que incluso bajo la envoltura del criminal yace oculto algo bueno, y de que bajo la envoltura del enajenado se esconde de alguna forma el alma divina. Ese ejercicio se relaciona con la llamada abstención de crítica. No se trata de llamar blanco a lo negro, y negro a lo blanco, pero hay una diferencia entre el enjuiciamiento procedente de la propia personalidad que evalúa con simpatía y antipatía según sea su forma de ser, y el punto de vista que cariñosamente se proyecta en el fenómeno o en el ser ajeno y que en todas partes se pregunta: ¿qué es lo que lleva a esa entidad a ser como es o a hacer lo que hace? Este último punto de vista lleva, por sí mismo, al afán de ayudar a lo imperfecto, en vez de limitarse a reprocharle y criticarle. No cabe el reparo de que las condiciones vitales de muchas personas les exigen que reprendan y juzguen, pues en tal caso las condiciones vitales son de tal índole que el individuo no puede pasar por un auténtico entrenamiento oculto. Muchas son las situaciones de la vida que obstruyen el extenso entrenamiento oculto. En esos

casos, el hombre no debiera exigir impacientemente hacer progresos que sólo pueden realizarse bajo ciertas condiciones. Quien, durante un mes, se orienta conscientemente hacia lo positivo en todas sus experiencias, irá dándose cuenta de que se desliza un sentimiento en el alma, como si su epidermis se volviera permeable hacia todos los lados, y su alma se abriera ampliamente a toda clase de procesos secretos y sutiles que existen en su medio ambiente, y que antes le habían pasado totalmente desapercibidos. El objetivo de este ejercicio es precisamente combatir la desatención frente a esas cosas sutiles que existen en todo hombre. Una vez observado que este sentimiento se hace valer en el alma como una especie de bienaventuranza, trátase de encauzarlo mentalmente hacia el corazón y déjese que desde allí fluya hacia los ojos y hacia el espacio que envuelve al hombre. Se descubrirá entonces la íntima relación que se establece con ese espacio circundante inmediato. Es como si yo me trascendiera a mí mismo y aprendiera a considerar una parte del medio ambiente como perteneciente a mí mismo. Este ejercicio requiere mucha concentración y, ante todo, el reconocimiento de que todo lo borrascoso, apasionado y emotivo, ejerce un efecto totalmente aniquilador sobre el respectivo estado de ánimo. A propósito de la repetición de los ejercicios anteriores, procédase tal y como se indicó para los meses precedentes.

*

En el quinto mes, hágase el intento de desarrollar el sentimiento de enfrentarse con toda nueva experiencia sin ningún prejuicio. El discípulo esotérico ha de romper radicalmente con la actitud de decir ante lo que acaba de ver o de oír: *"Nunca he oído cosa igual, nunca vi nada semejante, no lo creo, es pura ilusión"*; ha de estar dispuesto a aceptar en todo momento cualquier experiencia totalmente nueva: las leyes y reglas que él conoce hasta ese momento, lo que le ha parecido verosímil, no han de constituir impedimento alguno para la admisión de una nueva verdad. Aunque quizá sea formulado con radicali-

dad, no deja de ser cierto que, al decirle al discípulo esotérico: *"oye, desde anoche, la torre de nuestra iglesia está totalmente inclinada"*, el discípulo ha de reservarse una salida para la posible creencia de que sus conocimientos de las leyes naturales todavía son susceptibles de ampliarse con un hecho inaudito de ese tipo. Quien en el quinto mes prodiga su atención al desarrollo de esa actitud, notará que en su alma se filtra un sentimiento, como si en el espacio al que nos referíamos al hablar del cuarto ejercicio se agitara algo, algo cobrara vida. Ese sentimiento es sumamente delicado y sutil. Hay que intentar captar con toda atención esa sutil vibración que existe en el medio ambiente, y dejar que penetre a través de los cinco sentidos, particularmente del ojo, del oído y de la piel; en cuanto a que esta última es vehículo del sentido térmico. En cambio, en esta etapa del desarrollo esotérico, no hay que aplicar tanta atención a las impresiones que aquellas agitaciones producen en los órganos sensorios inferiores, es decir, el gusto, el olfato y el tacto. En esa etapa todavía no se puede discernir las múltiples influencias negativas que se entremezclan con las positivas que también existen en ese área: de ahí que conviene dejarlo para una etapa posterior.

En el sexto mes, trátase de repasar una y otra vez, en alternancia sistemática y regular, todos los cinco ejercicios, con lo cual va configurándose paulatinamente un hermoso equilibrio anímico. Particularmente se notará que desaparecen por completo las quizá existentes insatisfacciones con la apariencia y esencia del mundo. Se apodera del alma una actitud conciliadora frente a todas las vivencias, actitud que de ningún modo equivale a indiferencia; al contrario, es la primera que capacita al hombre para trabajar en el mejoramiento y progreso del mundo. Se abre la sosegada comprensión de cosas que antes eran completamente inasequibles al alma. Incluso el modo de andar y los ademanes se modifican bajo la influencia de esos ejercicios y, cuando, por ende, el hombre se da cuenta un día de que su letra ha adoptado un carácter distinto, podrá decirse

que está a punto de alcanzar un primer escalón en el sendero ascendente.

Para terminar hay que encarecer de nuevo los hechos siguientes:

Primero, que los Seis Ejercicios comentados neutralizan la influencia nociva que puedan tener otras prácticas ocultas, de modo que sólo subsista lo provechoso.

Segundo, que, en el fondo, sólo ellos aseguran el éxito positivo del trabajo de meditación y concentración. Para el esotérico no basta con el simple cumplimiento riguroso de la moralidad tradicional consagrada, pues esa moralidad puede ser sumamente egoísta, como cuando el hombre piensa: *"quiero ser bueno, para que se me juzgue bueno"*. El esotérico no hace lo bueno porque aspire a ser calificado de bueno, sino porque va dándose cuenta de que sólo la bondad permite que se avance en la evolución, en tanto que la maldad, lo insensato y lo feo, erigen obstáculos en el camino de esa evolución.

Extracto del libro:
Indicaciones para un
Autodesarrollo Esotérico
(G.A.245) Rudolf Steiner

CUADERNOS PfiU DE DAAAASC -

SERIES:

- A - CUADERNOS DE CRISTOLOGÍA
- B.- CUADERNOS PARA EL AUTODESARROLLO
- C - CUADERNOS DE APROXIMACIÓN A LA NATURALEZA
- D.- CUADERNOS DE REFLEXIÓN SOBRE EL KARMA
- E.- CUADERNOS EPISTEMOLÓGICOS
- F.- CUADERNOS MANIQUEISTAS
- G.- VERSOS Y MEDITACIONES
- H.- EVOLUCIÓN ESPIRITUAL E HISTORIA
- I.- ESTUDIOS SOBRE EL ALMA
- J.- APORTES PEDAGÓGICOS
- K.- CUADERNOS POST-MORTEM
- L.- CONTRIBUCIONES AL ARTE DE CURAR
- M.- INCURSIONES EN LAS ARTES

Solicite catálogo a:

Cuadernas Pau de Damasc
Apartado 89050 - 08080 Barcelona



*Cuadernos para el
Autodesarrollo*

