



James Allen



Desde El
Corazón

E LEJANDRIA

LIBRO DESCARGADO EN WWW.ELEJANDRIA.COM, TU SITIO WEB DE OBRAS DE
DOMINIO PÚBLICO
¡ESPERAMOS QUE LO DISFRUTÉIS!

DESDE EL CORAZÓN

JAMES ALLEN

PUBLICADO: 1904
FUENTE: THE JAMES ALLEN FREE LIBRARY
TRADUCCIÓN: ELEJANDRÍA

ÍNDICE

<u>Prólogo</u>	1
<u>1. El corazón y la vida</u>	2
<u>2. La naturaleza y el poder de la mente</u>	3
<u>3. Formación del hábito</u>	5
<u>4. Hacer y saber</u>	7
<u>5. Primeros pasos en la vida superior</u>	9
<u>6. Condiciones mentales y sus efectos</u>	17
<u>7. Exhortación</u>	20

PRÓLOGO

Confucio dijo: "El perfeccionamiento de uno mismo es la base fundamental de todo progreso y de todo desarrollo moral"; una máxima tan profunda y abarcadora como simple, práctica y sencilla, pues no hay camino más seguro hacia el conocimiento, ni mejor manera de ayudar al mundo que perfeccionándose uno mismo. Tampoco hay trabajo más noble ni ciencia más elevada que la del autoperfeccionamiento. El que estudia cómo llegar a ser impecable, el que se esfuerza por tener un corazón puro, el que aspira a la posesión de una mente tranquila, sabia y perspicaz, se compromete en la tarea más sublime que el hombre puede emprender, y cuyos resultados son perceptibles en una vida bien ordenada, bendita y hermosa.

1. EL CORAZÓN Y LA VIDA

COMO EL CORAZÓN, ASÍ ES LA VIDA. El interior se convierte sin cesar en el exterior. Nada permanece oculto. Lo que está oculto es sólo por un tiempo; madura y sale al fin. Semilla, árbol, flor y fruto son el cuádruple orden del universo. Del estado del corazón de un hombre proceden las condiciones de su vida. Sus pensamientos florecen en actos; y sus actos dan el fruto del carácter y el destino.

La vida se despliega siempre desde el interior y se revela a la luz, y los pensamientos engendrados en el corazón se revelan finalmente en palabras, acciones y cosas realizadas.

Como la fuente del manantial oculto, así fluye la vida de un hombre desde los recovecos secretos de su corazón. Todo lo que es y hace se genera allí. Todo lo que será y hará surgirá de allí.

La tristeza y la felicidad, el sufrimiento y el goce, el miedo y la esperanza, el odio y el amor, la ignorancia y la iluminación, no están en ninguna parte sino en el corazón. Son únicamente condiciones mentales.

El hombre es el guardián de su corazón; el vigilante de su mente; el guardián solitario de su ciudadela de vida. Como tal, puede ser diligente o negligente. Puede guardar su corazón con más y más cuidado. Puede vigilar y purificar su mente con más ahínco; y puede protegerse contra la aparición de pensamientos injustos: éste es el camino de la iluminación y la bienaventuranza.

Por otra parte, puede vivir con soltura y despreocupación, descuidando la tarea suprema de ordenar correctamente su vida; éste es el camino del auto-engaño y el sufrimiento.

Que el hombre comprenda que la vida en su totalidad procede de la mente, y ¡he aquí que se le abre el camino de la bienaventuranza! Porque entonces descubrirá que posee el poder de gobernar su mente y moldearla de acuerdo con su Ideal. Entonces elegirá caminar firme y firmemente por los senderos del pensamiento y la acción que son totalmente excelentes. Para él, la vida se volverá bella y sagrada; y tarde o temprano, pondrá en fuga todo mal, confusión y sufrimiento. Porque es imposible que un hombre no alcance la liberación, la iluminación y la paz, si guarda con diligencia infatigable la puerta de su corazón.

2. LA NATURALEZA Y EL PODER DE LA MENTE

LA MENTE ES EL ARBITRO de la vida. Es la creadora y formadora de condiciones, y la receptora de sus propios resultados. Contiene en sí misma tanto el poder de crear ilusiones como el de percibir la realidad. La mente es la infalible tejedora del destino. El pensamiento es el hilo, las buenas y malas acciones son la "urdimbre y la trama" o los cimientos, y la red, tejida en el telar de la vida, es el carácter. La mente se viste con prendas de su propia creación.

El hombre, como ser mental, posee todos los poderes de la mente y está dotado de opciones ilimitadas. Aprende por experiencia, y puede acelerar o retardar su experiencia. No está atado arbitrariamente en ningún punto, sino que se ha atado a sí mismo en muchos puntos, y habiéndose atado a sí mismo puede, cuando quiera, liberarse.

Puede volverse bestial o puro, ignorante o noble, tonto o sabio, como quiera. Puede, mediante la práctica recurrente, formar hábitos, y puede, mediante un esfuerzo renovado, romperlos. Puede rodearse de ilusiones hasta perder por completo la Verdad, y puede destruir cada una de esas ilusiones hasta recuperar por completo la Verdad. Sus posibilidades son infinitas; su libertad es completa.

La naturaleza de la mente es crear sus propias condiciones y elegir los estados en los que morará. También tiene el poder de alterar cualquier condición, de abandonar cualquier estado. Esto lo hace continuamente, a medi-

da que adquiere conocimiento de un estado tras otro, mediante la elección repetida y la experiencia exhaustiva.

Los procesos internos del pensamiento constituyen la suma del carácter y la vida. El hombre puede modificar y alterar estos procesos ejerciendo sobre ellos la voluntad y el esfuerzo. Las ataduras del hábito, la impotencia y el pecado son creadas por uno mismo y sólo pueden ser destruidas por uno mismo. No existen en ninguna parte sino en la propia mente, y aunque están directamente relacionados con las cosas externas, no tienen existencia real en esas cosas.

Lo externo es moldeado y animado por lo interno, y nunca lo interno por lo externo. La tentación no surge en el objeto exterior, sino en la lujuria de la mente por ese objeto. La pena y el sufrimiento tampoco pertenecen por naturaleza a las cosas y acontecimientos externos de la vida, sino a una actitud indisciplinada de la mente hacia esas cosas y acontecimientos.

La mente que está disciplinada por la Pureza y fortificada por la Sabiduría evita todas esas lujurias y deseos que están inseparablemente ligados a la aflicción, y así llega a la iluminación y a la paz.

Condenar a los demás como malvados y maldecir las condiciones externas como fuente del mal, aumenta y no disminuye el sufrimiento y el malestar del mundo. Lo exterior no es más que la sombra y el efecto de lo interior, y cuando el corazón es puro, todo lo exterior es puro.

Todo crecimiento y vida viene de dentro hacia fuera; toda decadencia y muerte viene de fuera hacia dentro. Esta es la ley universal. Toda evolución procede del interior. Todo ajuste debe tener lugar en el interior. El que deja de luchar contra los demás y emplea sus poderes en la transformación, regeneración y desarrollo de su propia mente, conserva sus energías y se conserva a sí mismo. Y a medida que logra armonizar su propia mente, conduce a los demás, mediante la consideración y la caridad, a un estado igualmente bendito.

El camino de la iluminación y la paz no se obtiene asumiendo autoridad y guía sobre otras mentes, sino ejerciendo una autoridad legítima sobre la propia mente, y guiándose a uno mismo por senderos de virtud firme y elevada.

La vida de un hombre procede de su corazón y de su mente. Él ha compuesto esa mente con sus propios pensamientos y acciones. Está en su mano remodelar esa mente mediante la elección de sus pensamientos. De esta manera puede transformar su vida. Veamos cómo hacerlo.

3. FORMACIÓN DEL HÁBITO

TODA condición mental ESTABLECIDA es un hábito adquirido, y se ha convertido en tal por la repetición continua del pensamiento. El abatimiento y la alegría, la cólera y la calma, la codicia y la generosidad, en fin, todos los estados mentales, son hábitos adquiridos por elección, hasta que se han vuelto automáticos. Un pensamiento repetido constantemente se convierte finalmente en un hábito fijo de la mente, y de tales hábitos procede la vida de uno.

Está en la naturaleza de la mente adquirir conocimiento por la repetición de sus experiencias. Un pensamiento que al principio es muy difícil de retener y en el que es difícil detenerse, al final se convierte en una práctica natural y habitual, al ser constantemente retenido en la mente.

Un niño, cuando comienza a aprender un oficio, ni siquiera puede manejar bien sus herramientas, y mucho menos usarlas correctamente, pero después de una larga repetición y práctica, las maneja con perfecta facilidad y consumada habilidad. Del mismo modo, un estado mental, al principio aparentemente incapaz de realizarse, es, por la perseverancia y la práctica, finalmente adquirido y construido en el carácter como una condición natural y espontánea.

En este poder de la mente para formar y reformar sus hábitos, sus condiciones, está contenida la base de la salvación del hombre. Es la puerta abierta a la libertad perfecta por el dominio de sí mismo. Porque así como un hombre tiene el poder de formar hábitos dañinos, también tiene el mismo poder de crear hábitos que son esencialmente buenos. Y aquí llegamos a un

punto que necesita alguna aclaración, y que exige una reflexión profunda y seria por parte de mi lector.

Se dice comúnmente que es más fácil hacer el mal que el bien, pecar que ser santo. Tal condición ha llegado a ser considerada, casi universalmente, como una verdad evidente.

Nada menos que un maestro como Buda ha dicho: "Las malas acciones, y las acciones perjudiciales para nosotros mismos, son fáciles de hacer; lo que es beneficioso y bueno, eso es muy difícil de hacer".

Y con respecto a la humanidad en general, esto es cierto, pero sólo lo es como experiencia pasajera, como factor fugaz en la evolución humana. No es una condición fija de las cosas. No es la naturaleza de una verdad eterna. Es más fácil que los hombres hagan el mal que el bien, debido al predominio de la ignorancia, porque no se comprende la verdadera naturaleza de las cosas, ni la esencia y el significado de la vida.

Cuando un niño está aprendiendo a escribir, es extremadamente fácil sostener la pluma incorrectamente, y formar sus letras incorrectamente, pero es dolorosamente difícil sostener la pluma y escribir correctamente. Esto se debe a la ignorancia del niño sobre el arte de escribir, que sólo puede ser disipada por el esfuerzo persistente y la práctica, hasta que, por fin, se vuelve natural y fácil sostener la pluma correctamente, y difícil, así como totalmente innecesario, hacer lo incorrecto.

Lo mismo ocurre con las cosas vitales de la mente y de la vida. Pensar y actuar correctamente requiere mucha práctica y un esfuerzo renovado. Pero al fin llega el momento en que se hace habitual y fácil pensar y obrar correctamente, y difícil, ya que entonces se ve que es totalmente innecesario, hacer lo que está mal.

Así como un artesano se vuelve, por la práctica, consumado en su oficio, así tú puedes volverte, por la práctica, consumado en la bondad. Es enteramente una cuestión de formar nuevos hábitos de pensamiento. Y aquel para quien los pensamientos correctos se han vuelto fáciles y naturales, y los pensamientos y actos incorrectos difíciles de hacer, ha alcanzado la virtud más elevada, el conocimiento espiritual puro.

Es fácil y natural para los hombres pecar porque han formado, por repetición incesante, hábitos de pensamiento dañinos y no iluminados. Es muy

difícil para el ladrón abstenerse de robar cuando se presenta la oportunidad, porque ha vivido tanto tiempo en pensamientos codiciosos y avariciosos.

Pero tal dificultad no existe para el hombre honesto que ha vivido tanto tiempo con pensamientos rectos y honestos. Se ha vuelto tan ilustrado en cuanto a lo erróneo, insensato e infructuoso del robo, que ni siquiera la más remota idea de robar entra en su mente. El pecado del robo es muy extremo, y lo he introducido para ilustrar más claramente la fuerza y la formación del hábito. Pero todos los pecados y virtudes se forman de la misma manera.

La ira y la impaciencia son naturales y fáciles para miles de personas, porque repiten constantemente pensamientos y actos de ira e impaciencia. Y con cada repetición el hábito está más firmemente establecido y más profundamente arraigado.

La calma y la paciencia pueden llegar a ser habituales de la misma manera, captando primero, mediante el esfuerzo, un pensamiento tranquilo y paciente, y luego pensándolo continuamente, y viviendo en él, hasta que "el uso se convierte en una segunda naturaleza", y la ira y la impaciencia desaparecen para siempre. Es de esta manera que todo pensamiento erróneo puede ser expulsado de la mente; que todo acto falso puede ser destruido; que todo pecado puede ser vencido.

4. HACER Y SABER

Que el hombre se dé cuenta de que su vida, en su totalidad, procede de su mente. Que se dé cuenta de que la mente es una combinación de hábitos que él puede, mediante un esfuerzo paciente, modificar en cualquier medida, y sobre los cuales puede así obtener completo ascendiente, dominio y control. Al instante, habrá obtenido la posesión de la llave que abrirá la puerta de su completa emancipación.

Pero la liberación de los males de la vida (que son los males de la mente) es una cuestión de crecimiento constante desde el interior, y no una adquisición repentina desde el exterior. Cada hora y cada día la mente debe ser entrenada para pensar pensamientos inoxidables, y adaptar actitudes correctas y desapasionadas en aquellas circunstancias en las que es propensa a caer en el error y la pasión. Como el escultor paciente sobre su mármol, el aspirante a la Vida Correcta debe trabajar gradualmente sobre el material crudo de su mente hasta que haya forjado de él el Ideal de sus sueños más santos.

Al trabajar hacia tan supremo logro, es necesario comenzar por los pasos más bajos y fáciles, y proceder por etapas naturales y progresivas hacia los más altos y difíciles. Esta ley de crecimiento, progreso, evolución y desenvolvimiento, por etapas graduales y siempre ascendentes, es absoluta en todos los departamentos de la vida y en todas las realizaciones humanas. Si no se tiene en cuenta, el fracaso será total.

En la adquisición de la educación, en el aprendizaje de un oficio, o en la prosecución de un negocio, esta ley es plenamente reconocida y minuciosamente obedecida por todos. Pero en la adquisición de la Virtud, en el apren-

dizaje de la Verdad y en la búsqueda de la conducta correcta y el conocimiento de la vida, no es reconocida y es desobedecida por casi todos. De ahí que la Virtud, la Verdad y la Vida Perfecta permanezcan sin practicar, sin adquirir y desconocidas.

Es un error común suponer que la Vida Superior es una cuestión de lectura, y la adopción de hipótesis teológicas o metafísicas, y que los Principios Espirituales pueden ser comprendidos por este método. La Vida Superior es vida superior en pensamiento, palabra y obra, y el conocimiento de esos Principios Espirituales que son inminentes en el hombre y en el universo sólo puede adquirirse después de una larga disciplina en la búsqueda y práctica de la Virtud.

Lo menor debe ser completamente captado y comprendido antes de que lo mayor pueda ser conocido. La práctica precede siempre al verdadero conocimiento.

El maestro de escuela nunca intenta enseñar a sus alumnos los principios abstractos de las matemáticas desde el principio. Sabe que tal método de enseñanza sería vano y el aprendizaje imposible. Primero les pone delante una suma sencilla y, después de explicársela, les deja que la hagan. Cuando, tras repetidos fracasos y esfuerzos siempre renovados, consiguen hacerla correctamente, se les propone una tarea más difícil, y luego otra y otra. No es hasta que los alumnos han dominado, a través de muchos años de aplicación diligente, todas las lecciones de aritmética, que él intenta revelarles los principios matemáticos subyacentes.

En el aprendizaje de un oficio, por ejemplo el de mecánico, no se enseñan al principio los principios de la mecánica, sino que se le pone una simple herramienta en la mano y se le explica cómo utilizarla correctamente. Luego se le deja que lo haga con esfuerzo y práctica. A medida que logra manejar correctamente sus herramientas, se le van proponiendo tareas cada vez más difíciles, hasta que, después de varios años de práctica exitosa, está preparado para estudiar y comprender los principios de la mecánica.

En un hogar bien gobernado, al niño se le enseña primero a ser obediente y a comportarse correctamente en cualquier circunstancia. Ni siquiera se le explica por qué debe hacerlo, sino que se le ordena que lo haga. Sólo después de que ha logrado hacer lo que es correcto y apropiado, se le dice por

qué debe hacerlo. Ningún padre intentaría enseñar a su hijo los principios de la ética antes de exigirle la práctica del deber familiar y la virtud social.

Así, la práctica precede siempre al conocimiento, incluso en las cosas ordinarias del mundo, y en las espirituales, en la vida de la Vida Superior, esta ley es rígida en sus exigencias.

La Virtud sólo puede conocerse haciendo, y el conocimiento de la Verdad sólo puede alcanzarse perfeccionándose en la práctica de la Virtud. Ser completo en la práctica y adquisición de la Virtud es ser completo en el conocimiento de la Verdad.

Sólo se puede llegar a la Verdad practicando diariamente y cada hora las lecciones de Virtud, comenzando por las más sencillas y pasando a las más difíciles. Un niño aprende paciente y obedientemente sus lecciones en la escuela practicando constantemente, esforzándose siempre hasta superar todos los fracasos y dificultades. Del mismo modo, el hijo de la Verdad, impertérrito ante el fracaso y fortalecido por las dificultades, se aplica a hacer lo correcto en pensamiento y acción. A medida que logra adquirir la Virtud, su mente se despliega en el conocimiento de la Verdad, y es un conocimiento en el que puede descansar con seguridad.

5. PRIMEROS PASOS EN LA VIDA SUPERIOR

VISTO QUE EL CAMINO DE LA VIRTUD es el Camino del Conocimiento, y que antes de que los Principios omniabarcantes de la Verdad puedan ser comprendidos, la perfección en los pasos más humildes debe ser adquirida, ¿cómo, entonces, comenzará un discípulo de la Verdad?

¿Cómo aprenderá las lecciones de la Virtud aquel que aspira a enderezar su mente y a purificar su corazón, ese corazón que es la fuente y el depósito de todos los asuntos de la vida? ¿Cómo se construye así en la fuerza del conocimiento, destruyendo la ignorancia y los males de la vida? ¿Cuáles son las primeras lecciones, los primeros pasos? ¿Cómo se aprenden? ¿Cómo se practican? ¿Cómo se dominan y comprenden?

Las primeras lecciones consisten en superar aquellas condiciones mentales erróneas que son más fáciles de erradicar, y que son las barreras comunes para el progreso espiritual, así como en practicar las sencillas virtudes domésticas y sociales. Ayudaré mejor al lector si agrupo y clasifico los diez primeros pasos en tres lecciones, como sigue: Vicios del Cuerpo a Vencer y Erradicar

(Primera lección: Disciplina del cuerpo)

1er paso: Ociosidad, Pereza o Indolencia

2ª etapa: Autoindulgencia o Gula

(Segunda lección: Disciplina de la palabra)

3er paso: Calumnia

4º paso: Chismorreo y conversación ociosa

5º paso: Discurso abusivo y cruel

6º escalón: Frivolidad o lenguaje irreverente

7º escalón: Discurso crítico, capcioso o culpabilizador

(Tercera lección: Disciplina de las tendencias)

8º paso: Cumplimiento desinteresado del deber

9º paso: Rectitud inquebrantable o integridad moral

10º paso: Perdón ilimitado

Los dos vicios del cuerpo y los cinco de la lengua se llaman así porque se manifiestan en el cuerpo y en la lengua. Además, al clasificarlos tan definitivamente, se ayudará mejor a la mente del lector. Pero debe entenderse claramente que estos vicios surgen principalmente en la mente, y son condiciones erróneas del corazón que se manifiestan en el cuerpo y la lengua.

La existencia de tales condiciones caóticas es una indicación de que la mente no está iluminada en absoluto en cuanto al verdadero significado y propósito de la vida, y su erradicación es el comienzo de una vida virtuosa, firme e iluminada.

Pero, ¿cómo superar y erradicar estos vicios? En primer lugar, y de inmediato, comprobando y controlando sus manifestaciones externas y suprimiendo el acto incorrecto. Esto estimulará a la mente a la vigilancia y la reflexión hasta que, mediante la práctica repetida, llegue a percibir y comprender las condiciones oscuras, equivocadas y erróneas de la mente, de las que surgen tales actos. Entonces los abandonará por completo.

Se verá que el primer paso en la disciplina de la mente es la superación de la indolencia o pereza. Este es el paso más fácil, y hasta que no se cumpla perfectamente, no se pueden dar los otros pasos. El aferramiento a la indolencia constituye una barrera completa para el Camino de la Verdad. La indolencia consiste en dar al cuerpo más descanso y sueño de lo que requiere, en dejar las cosas para más tarde, y en eludir y descuidar aquellas cosas que deberían recibir atención inmediata.

Esta condición de pereza debe ser superada despertando al cuerpo a una hora temprana, dándole justo la cantidad de sueño que requiere para una recuperación completa, y haciendo pronta y vigorosamente, cada tarea, cada deber, no importa cuán pequeño sea, a medida que se presenta.

En ningún caso se debe comer o beber en la cama. Y permanecer en la cama después de haberse despertado, entregándose a la relajación y al ensueño, es un hábito fatal para la prontitud y la resolución del carácter, y para la pureza de la mente. Tampoco se debe intentar pensar a esas horas. El pensamiento fuerte, puro y verdadero es imposible en tales circunstancias. Un hombre debe ir a la cama a dormir, no a pensar. Debe levantarse para pensar y trabajar, no para dormir.

El siguiente paso es la superación de la autoindulgencia o glotonería. El glotón es aquel que come sólo para gratificación animal, sin considerar el verdadero fin y objeto de comer. Come más de lo que su cuerpo requiere, y está ávido de cosas dulces y platos ricos.

Este deseo indisciplinado sólo puede superarse reduciendo la cantidad de alimentos ingeridos y el número de comidas diarias, y recurriendo a una dieta sencilla y sin complicaciones. Deben fijarse horas regulares para las comidas, y debe evitarse rígidamente comer a otras horas. Las cenas deben ser abolidas, ya que son totalmente innecesarias y promueven el sueño pesado y la nubosidad de la mente.

La aplicación de tal método de disciplina pondrá rápidamente bajo control el apetito, antes ingobernable, y a medida que se elimine de la mente el pecado sensual de la autoindulgencia, la selección correcta de alimentos se adaptará instintiva e infaliblemente a la condición mental purificada.

Debe tenerse bien presente que lo necesario es un cambio de corazón, y que cualquier cambio de dieta que no promueva este fin es inútil. Cuando uno come para disfrutar, es glotón. El corazón debe purificarse del ansia sensual y de la lujuria gustativa.

Cuando el cuerpo está bien controlado y firmemente guiado; cuando lo que hay que hacer se hace vigorosamente; cuando no se retrasa ninguna tarea u obligación; cuando levantarse temprano se ha convertido en un deleite; cuando la frugalidad, la sencillez, la templanza y la abstinencia están firmemente establecidas; cuando uno se contenta con la comida que se le pone

delante, por escasa y sencilla que sea, y el ansia de placer gustativo ha llegado a su fin -entonces se han cumplido los dos primeros pasos en la Vida Superior. Entonces se aprende la primera gran lección de la Verdad. Así se establecen en el corazón los cimientos de una vida equilibrada, autogobernada y virtuosa.

La siguiente lección es la del Habla Virtuosa, en la que hay cinco pasos ordenados. El primero de ellos es superar el hábito de hablar calumniosamente. La calumnia consiste en inventar o repetir informes desagradables y malvados sobre los demás, en exponer y magnificar las faltas de otros, o de amigos ausentes, y en introducir insinuaciones indignas. En todo acto calumnioso entran los elementos de irreflexión, crueldad, falta de sinceridad y falsedad.

El que aspira a vivir una vida correcta comenzará a controlar la palabra cruel de la calumnia antes de que haya salido de sus labios. Entonces comprobará y eliminará el pensamiento insincero que la originó.

Velará por no vilipendiar ni difamar a nadie. Se abstendrá de menospreciar, difamar y condenar al amigo ausente, a cuyo rostro ha sonreído o besado tan recientemente, o cuya mano ha estrechado. No dirá de otro lo que no se atreve a decirle a la cara. Así, llegando por fin a pensar sagradamente en el carácter y la reputación de los demás, destruirá esas malas condiciones mentales que dan lugar a la calumnia.

El paso siguiente es la superación del chismorreo y de la conversación ociosa. La conversación ociosa consiste en hablar de los asuntos privados de los demás, en hablar simplemente para pasar el tiempo y en entablar conversaciones sin sentido e irrelevantes. Esta forma de hablar sin control es el resultado de una mente mal controlada.

El hombre de virtud refrenará su lengua, y así aprenderá a gobernar correctamente la mente. No dejará que su lengua corra ociosa y tontamente, sino que hará que su habla sea fuerte y pura, y hablará con un propósito o permanecerá en silencio.

El siguiente vicio que hay que vencer es el de las palabras injuriosas y desagradables. El hombre que abusa y acusa a los demás se ha alejado del Camino Correcto. Lanzar palabras duras e insultos a los demás es hundirse profundamente en la locura. Cuando un hombre se siente inclinado a insultar,

tar, maldecir y condenar a los demás, que contenga su lengua y mire dentro de sí mismo. El hombre virtuoso se abstiene de todo lenguaje abusivo y de toda disputa. Sólo emplea palabras útiles, necesarias, puras y verdaderas.

El sexto paso es la superación de la ligereza, o habla irreverente. La conversación ligera y frívola; la repetición de chistes groseros; la narración de historias vulgares, que no tienen otro propósito que provocar una risa vacía; la familiaridad ofensiva, y el empleo de palabras despectivas e irrespetuosas cuando se habla con o de los demás, y en particular de los mayores y de aquellos que tienen el rango de maestros, guardianes o superiores; todo esto será eliminado por el amante de la Virtud y la Verdad.

En el altar de la irreverencia se inmolan amigos y compañeros ausentes por la excitación pasajera de una risa momentánea, y toda la santidad de la vida se sacrifica al afán de hacer el ridículo. Cuando se abandona el respeto hacia los demás y la reverencia donde es debida, se abandona la virtud. Cuando la modestia, la importancia y la dignidad se eliminan del habla y del comportamiento, se pierde la Verdad. Sí, incluso su puerta de entrada se oculta y se olvida.

La irreverencia es degradante incluso en los jóvenes, pero cuando acompaña a las canas y aparece en el comportamiento del predicador, es en verdad un espectáculo lamentable. Y cuando esto puede ser imitado y seguido, entonces los ciegos guían a los ciegos, entonces los ancianos, los predicadores y la gente han perdido su camino.

El virtuoso hablará con seriedad y reverencia. Pensará y hablará de los ausentes como piensa y habla de los muertos: tierna y sagradamente. Abandonará la irreflexión y cuidará de no sacrificar su dignidad para satisfacer un impulso pasajero de frivolidad y superficialidad. Su humor será puro e inocente, su voz será tenue y musical, y su alma se llenará de gracia y dulzura a medida que logre conducirse como corresponde a un hombre de Verdad.

El último paso de la segunda lección es la superación de la crítica, o discurso culpabilizador. Este vicio de la lengua consiste en magnificar e insistir en faltas pequeñas o aparentes, en discusiones tontas y en seguir argumentos vanos basados en suposiciones, creencias y opiniones infundadas.

La vida es corta y real, y el pecado, la pena y el dolor no se remedian con disputas. El hombre que está siempre alerta para captar las palabras de los demás con el fin de contradecirlas y rebatirlas, aún no ha alcanzado el camino más elevado de la santidad, la vida más verdadera de la entrega de sí mismo. El hombre que está siempre alerta para revisar sus propias palabras con el fin de suavizarlas y purificarlas, encontrará el camino más elevado y la vida más verdadera. Conservará sus energías, mantendrá la compostura de su mente y preservará en sí mismo el espíritu de la Verdad.

Cuando la lengua está bien controlada y sabiamente sometida; cuando los impulsos egoístas y los pensamientos indignos ya no se precipitan a la lengua exigiendo ser pronunciados; cuando el habla se ha vuelto inofensiva, pura, gentil, amable y resuelta, y no se pronuncia palabra alguna sino con sinceridad y honestidad, entonces se han cumplido los cinco pasos para el habla virtuosa, entonces se ha aprendido y dominado la segunda gran lección de la Verdad.

Y ahora algunos preguntarán: "¿Pero por qué toda esta disciplina del cuerpo y restricción de la lengua? Seguramente la Vida Superior puede realizarse y conocerse sin tan agotadora labor, tan incesante esfuerzo y vigilancia". No, no es posible. En lo espiritual como en lo material, nada se hace sin trabajo, y lo superior no puede ser conocido hasta que lo inferior sea realizado.

¿Puede un hombre hacer una mesa antes de haber aprendido a manejar una herramienta y clavar un clavo? ¿Y puede un hombre modelar su mente de acuerdo con la Verdad antes de haber superado la esclavitud de su cuerpo?

Así como las intrincadas sutilezas del lenguaje no pueden ser comprendidas y manejadas antes de dominar el alfabeto y las palabras más simples, tampoco las profundas sutilezas de la mente pueden ser comprendidas y purificadas antes de que el ABC de la conducta correcta sea perfectamente adquirido.

En cuanto al trabajo, ¿no se somete el joven con alegría y paciencia a un aprendizaje de siete años para dominar un oficio? ¿Y no cumple, día tras día, cuidadosa y fielmente cada detalle de las instrucciones de su maestro, esperando el momento en que, perfeccionado a través de la obediencia y la práctica, será él mismo un maestro?

¿Dónde está el hombre que aspira sinceramente a la excelencia en la música, la pintura, la literatura, o en cualquier oficio, negocio o profesión, que no esté dispuesto a entregar toda su vida a la adquisición de esa perfección particular? ¿Debe considerarse, entonces, el trabajo cuando se trata de la excelencia más elevada: la excelencia de la Verdad?

Aquel que diga: "El Camino que has señalado es demasiado difícil; debo tener la Verdad sin trabajo, la salvación sin esfuerzo", ese hombre no encontrará el camino para salir de las confusiones y sufrimientos del egoísmo. No encontrará la mente tranquila y bien fortalecida, ni la vida sabiamente ordenada. Su amor es por la facilidad y el disfrute, y no por la Verdad.

Aquel que, en lo profundo de su corazón, adora la Verdad y aspira a conocerla, no considerará ninguna labor demasiado grande para ser emprendida, sino que la adoptará con alegría y la perseguirá pacientemente. Por la perseverancia en la práctica llegará al conocimiento de la Verdad.

La necesidad de esta disciplina preliminar del cuerpo y la lengua se percibirá más claramente cuando se comprenda plenamente que todas estas malas condiciones externas no son más que expresiones de malas condiciones del corazón. Un cuerpo indolente significa una mente indolente; una lengua mal regulada revela una mente mal regulada, y el proceso de remediar la condición manifiesta es realmente un método de rectificar el estado interno.

Además, la superación de estas condiciones es sólo una pequeña parte de lo que realmente implica el proceso. El cese del mal conduce a la práctica del bien y está inseparablemente relacionado con ella. Mientras un hombre supera la pereza y la autoindulgencia, en realidad está cultivando y desarrollando las virtudes de la abstinencia, la templanza, la puntualidad y la abnegación. Adquiere la fuerza, la energía y la determinación indispensables para cumplir con éxito las tareas más elevadas. Mientras supera los vicios de la palabra, desarrolla las virtudes de la veracidad, la sinceridad, la reverencia, la bondad y el autocontrol, y adquiere la estabilidad mental y la firmeza de propósito, sin las cuales las sutilezas más remotas de la mente no pueden ser reguladas, y las etapas superiores de la conducta y la iluminación no pueden ser alcanzadas.

Además, como tiene que hacer lo correcto, su conocimiento se profundiza y su perspicacia se intensifica. Así como el corazón de un niño se alegra

cuando domina una tarea escolar, así con cada victoria lograda, el hombre de virtud experimenta una dicha que el buscador de placer y excitación nunca podrá conocer.

Y ahora llegamos a la tercera lección de la Vida Superior, que consiste en practicar y dominar, en la vida diaria, tres grandes Virtudes fundamentales:

- 1) Cumplimiento desinteresado del deber
- 2) Rectitud Inquebrantable (Integridad Moral)
- 3) Perdón ilimitado

Habiendo preparado la mente mediante la superación de las condiciones más superficiales y caóticas mencionadas en las dos primeras lecciones, el luchador por la Virtud y la Verdad está ahora preparado para emprender tareas mayores y más difíciles, y para controlar y purificar los motivos más profundos del corazón.

Sin el correcto cumplimiento del deber, las virtudes superiores no pueden ser conocidas, y la Verdad no puede ser aprehendida. Generalmente se considera el deber como un trabajo fastidioso, algo obligatorio que hay que soportar o evitar de algún modo. Esta manera de considerar el deber procede de una condición egoísta de la mente y de una comprensión errónea de la vida. Todo deber debe considerarse sagrado, y su cumplimiento fiel y desinteresado una de las principales reglas de conducta. Todas las consideraciones personales y egoístas deben ser extraídas y desechadas del cumplimiento del deber, y cuando esto se hace, el deber deja de ser fastidioso y se convierte en gozoso. El deber sólo es fastidioso para quien anhela algún disfrute o beneficio egoísta para sí mismo. Que el hombre que está irritado por el fastidio de su deber se mire a sí mismo, y encontrará que su fastidio procede, no del deber en sí, sino de su deseo egoísta de escapar de él.

Quien descuida el deber, ya sea grande o pequeño, o de naturaleza pública o privada, descuida la virtud. Quien en su corazón se rebela contra el deber, se rebela contra la Virtud. Cuando el Deber se convierte en una cosa de amor, y cuando cada deber particular se cumple con precisión, fidelidad y desapasionadamente, hay mucho egoísmo sutil eliminado del corazón, y se da un gran paso hacia las alturas de la Verdad. El hombre virtuoso concentra su mente en el cumplimiento perfecto de su propio deber, y no interfiere con el deber de otro.

El noveno paso es la práctica de la Rectitud Inquebrantable o Integridad Moral. Esta Virtud debe estar firmemente establecida en la mente, y así entrar en cada detalle de la vida de un hombre. Toda deshonestidad, decepción, engaño y tergiversación deben ser desechados para siempre, y el corazón purgado de todo vestigio de insinceridad y engaño. La menor desviación del camino de la rectitud o la rectitud es una desviación de la Virtud.

No debe haber extravagancia ni exageración en las palabras, sino que debe decirse la pura verdad. Participar en el engaño, no importa cuán aparentemente insignificante sea, por orgullo jactancioso, o con la esperanza de ventaja personal, es un estado de engaño que uno debe esforzarse por disipar. Se exige del hombre de Virtud que no sólo practique la más rígida honestidad de pensamiento, palabra y obra, sino que sea exacto en sus declaraciones, sin omitir ni añadir nada a la verdad real.

Conformando así su mente al principio de la Rectitud o integridad moral, llegará gradualmente a tratar con las personas y las cosas con un espíritu justo e imparcial, considerando la equidad antes que a sí mismo, y viendo todas las cosas con libertad de inclinaciones personales, pasiones y prejuicios. Cuando la Virtud de la Rectitud es plenamente practicada y comprendida, de modo que ha cesado toda tentación de falsedad e insinceridad, entonces el corazón se hace más puro y noble. Entonces se fortalece el carácter y se amplía el conocimiento, y la vida adquiere un nuevo significado y un nuevo poder. Así se cumple el noveno paso.

El décimo paso es la práctica del Perdón Ilimitado. Consiste en superar el sentimiento de injuria que surge de la vanidad, el egoísmo y el orgullo, y en ejercer la caridad desinteresada y la generosidad hacia todos. El rencor, el desquite y la venganza son tan innobles, tan viles, tan insignificantes e insensatos, que no merecen la menor atención. Nadie que fomente tales condiciones en su corazón puede elevarse por encima de la locura y el sufrimiento, y guiar su vida correctamente. Sólo desechándolas y dejando de conmoverse por ellas puede un hombre abrir los ojos al verdadero camino de la vida. Sólo desarrollando un espíritu indulgente y caritativo puede esperar acercarse y percibir la fuerza y la belleza de una vida bien ordenada.

En el corazón del hombre fuertemente virtuoso no puede surgir ningún sentimiento de injuria personal. Ha renunciado a toda represalia y no tiene enemigos. Si otros hombres se consideran sus enemigos, él los considerará

amablemente, comprendiendo su ignorancia y teniendo plenamente en cuenta su ignorancia.

Cuando se llega a este estado del corazón, entonces se cumple el décimo paso en la disciplina de las inclinaciones egoístas. Entonces se aprende y se domina la tercera gran lección de Virtud y Conocimiento.

Una vez expuestos los diez primeros pasos y las tres lecciones sobre el recto obrar y el recto conocer, dejo a aquellos de mis lectores que estén preparados para ello que los aprendan y dominen en su vida cotidiana.

Hay, por supuesto, una disciplina aún más elevada del cuerpo, una disciplina de mayor alcance de la lengua, y virtudes mayores y más abarcadoras que adquirir y comprender antes de que se pueda alcanzar el estado más elevado de bienaventuranza y conocimiento. Pero no es mi propósito tratarlas aquí. Sólo he expuesto las primeras y más fáciles lecciones del Sendero Superior, y cuando las haya dominado completamente, el lector se habrá purificado, fortalecido e iluminado tanto, que no quedará a oscuras en cuanto a su futuro progreso.

Aquellos de mis lectores que hayan completado estas tres lecciones ya habrán percibido, más allá y por encima, las altas altitudes de la Verdad, y el estrecho y precipitado sendero que conduce a ellas, y elegirán si han de proseguir.

El Camino recto que he trazado puede ser seguido por todos con mayor provecho para sí mismos y para el mundo. E incluso aquellos que no aspiran a alcanzar la Verdad, desarrollarán una mayor fuerza intelectual y moral, un juicio más fino y una paz mental más profunda perfeccionándose en este Camino. Su prosperidad material tampoco sufrirá por este cambio de corazón; es más, se hará más verdadera, más pura y más duradera. Porque si hay alguien capaz de triunfar y apto para el logro, es el hombre que ha abandonado las pequeñas debilidades y los vicios cotidianos de su especie, que es lo suficientemente fuerte como para gobernar su cuerpo y su mente, y que persigue con resolución fija el camino de la integridad inquebrantable y la virtud esterlina.

6. CONDICIONES MENTALES Y SUS EFECTOS

SIN ENTRAR en los detalles de los grandes pasos y lecciones de la vida correcta (tarea que escapa al alcance de esta pequeña obra), parece oportuno dar algunas indicaciones sobre las condiciones mentales de las que surge la vida en su totalidad. Estos consejos serán útiles para aquellos que están listos y dispuestos a penetrar más en el reino interior del corazón y la mente, donde el Amor, la Sabiduría y la Paz esperan al estudiante de la vida que progresa rápidamente.

Todo pecado es ignorancia. Es una condición de oscuridad y subdesarrollo. El malpensador y el malhechor están en la misma posición en la escuela de la vida que el alumno ignorante en la escuela de aprendizaje. Todavía tiene que aprender a pensar y actuar correctamente, es decir, de acuerdo con la Ley. El alumno en el aprendizaje no es feliz mientras haga mal sus lecciones. Del mismo modo, no se puede escapar de la infelicidad mientras el pecado permanezca invicto.

La vida es una serie de lecciones. Algunos son diligentes en aprenderlas, y llegan a ser puros, sabios y completamente felices. Otros son negligentes y no se aplican. Permanecen impuros, tontos e infelices.

Toda forma de infelicidad surge de una condición mental errónea. La felicidad es inherente a las condiciones correctas de la mente. La felicidad es armonía mental, la infelicidad es inarmonía mental. Mientras un hombre

viva en condiciones mentales erróneas, vivirá una vida errónea y sufrirá continuamente.

El sufrimiento tiene sus raíces en el error. La dicha es inherente a la iluminación. Sólo hay salvación para el hombre en la destrucción de su propia ignorancia, error y autoengaño. Donde hay condiciones mentales erróneas, hay esclavitud y desasosiego. Donde hay condiciones correctas de la mente hay libertad y paz.

He aquí algunas de las principales condiciones mentales erróneas y sus efectos desastrosos en la vida:

1. 1. El odio, que conduce a la injuria, la violencia, el desastre y el sufrimiento.
2. 2. La lujuria, que conduce a la confusión del intelecto, el remordimiento, la vergüenza y la desdicha.
3. 3. La codicia, que conduce al miedo, la inquietud, la infelicidad y la pérdida.
4. Orgullo-que conduce a la decepción, la humillación y la falta de autoconocimiento.
5. Vanidad-que lleva a la angustia y a la mortificación del espíritu.
6. Condena-que lleva a la persecución y al odio de los demás.
7. Mala voluntad-que lleva a fracasos y problemas.
8. 8. La autoindulgencia, que conduce a la miseria, a la pérdida de juicio, a la grosería, a la enfermedad y a la negligencia. 9. La ira, que conduce a la pérdida de poder e influencia.
10. 10. Deseo o esclavitud de sí mismo, que conduce a la pena, la locura, el dolor, la incertidumbre y la soledad.

Las anteriores condiciones mentales erróneas son meras negaciones. Son estados de oscuridad y privación y no de poder positivo. El mal no es un poder; es ignorancia y mal uso del bien. El que odia es aquel que ha fallado en hacer la lección de Amor correctamente, y sufre en consecuencia. Cuando logre hacerlo correctamente, el odio habrá desaparecido, y verá y comprenderá la oscuridad y la impotencia del odio. Esto es así con toda condición errónea.

Las siguientes son algunas de las condiciones mentales correctas más importantes y sus efectos beneficiosos sobre la vida de uno:

1. Amor - que conduce a condiciones apacibles, bienaventuranza y bendición.
2. Pureza, que conduce a la claridad intelectual, la alegría y la confianza invencible.
3. Abnegación, que conduce al valor, la satisfacción, la felicidad y la abundancia.
4. Humildad-que conduce a la calma, al descanso, al conocimiento de la Verdad.
5. La mansedumbre, que conduce al equilibrio emocional, a la satisfacción en cualquier circunstancia.
6. Compasión-que conduce a la protección, el amor y la reverencia de los demás.
7. Buena voluntad-que conduce a la alegría, al éxito.
8. Autocontrol-que conduce a la paz mental, al juicio verdadero, al refinamiento, a la salud y al honor.
9. Paciencia, que conduce al poder mental, a la influencia de largo alcance.
10. Autoconquista, que conduce a la iluminación, la sabiduría, la perspicacia y la paz profunda.

Las anteriores condiciones correctas de la mente son estados de poder positivo, luz, posesión gozosa y conocimiento. El hombre bueno sabe. Ha aprendido a hacer sus lecciones correctamente y, por lo tanto, comprende las proporciones exactas que componen la suma de la vida. Está iluminado y conoce el bien y el mal. Él es supremamente feliz, haciendo sólo lo que es divinamente correcto.

El hombre que está envuelto en las condiciones equivocadas de la mente, no sabe. Es ignorante del bien y del mal, de sí mismo, de las causas internas que hacen su vida. Es infeliz y cree que los demás son la causa de su infelicidad. Trabaja a ciegas y vive en la oscuridad, sin ver un propósito central en la existencia, ni una secuencia ordenada y legal en el curso de las cosas.

Aquel que aspira a alcanzar la Vida Superior en su plenitud -quien percibiría con visión sin velo el verdadero orden de las cosas y el significado de la vida- que abandone todas las condiciones erróneas del corazón y persevere incesantemente en la práctica del bien. Si sufre, o duda, o es infeliz, que busque en su interior hasta encontrar la causa, y habiéndola encontrado, que la deseche. Que guarde y purifique su corazón de tal modo que cada día salga de él menos mal y más bien. Así se hará cada día más fuerte, más noble y más sabio. Así aumentará su bienaventuranza, y la Luz de la Verdad, creciendo cada vez más y más brillante dentro de él, disipará todas las tinieblas, e iluminará su Camino.

7. EXHORTACIÓN

DISCÍPULOS DE LA VERDAD, amantes de la Virtud, buscadores de la Sabiduría; vosotros, también, que estáis apesadumbrados, conociendo la vacuidad de la vida propia, y que aspiráis a la vida que es supremamente bella, y serenamente gozosa, tomaos ahora en vuestras manos, entrad en la Puerta de la Disciplina, y conoced la Vida Mejor.

Abandona el autoengaño. Contemplaos tal como sois, y ved el Camino de la Virtud tal como es. No hay camino perezoso hacia la Verdad. Aquel que quiera estar en la cima de la montaña debe escalar vigorosamente, y debe descansar sólo para recuperar fuerzas. Pero si la escalada es menos gloriosa que la cumbre sin nubes, sigue siendo gloriosa. La disciplina en sí misma es hermosa, y el resultado final de la disciplina es dulce.

Levántate temprano y medita. Comienza cada día con un cuerpo conquistado, y una mente fortificada contra el error y la debilidad. La tentación nunca será vencida por una lucha no preparada. La mente debe ser armada y preparada en la hora silenciosa. Debe ser entrenada para percibir, conocer y comprender. El pecado y la tentación desaparecen cuando se desarrolla el entendimiento correcto.

El entendimiento correcto se alcanza a través de la disciplina incesante. La verdad sólo puede alcanzarse mediante la disciplina. La paciencia aumentará con el esfuerzo y la práctica, y la paciencia hará que la disciplina sea hermosa.

La disciplina es fastidiosa para el hombre impaciente y amante de sí mismo, por lo que la evita y continúa viviendo suelta y confusamente.

La disciplina no es molesta para el amante de la Verdad, y encontrará la paciencia infinita que puede esperar, trabajar y vencer. Como la alegría del jardinero que ve sus flores desarrollarse día a día, así es la alegría del hombre disciplinado que ve crecer en su corazón las flores divinas de la Pureza, de la Sabiduría, de la Compasión y del Amor.

El hígado flojo no puede escapar de la pena y el dolor. La mente indisciplinada cae, débil e indefensa, ante el feroz embate de la pasión.

Arregla bien tu mente, entonces, amante de la Verdad. Sé vigilante, reflexivo y resuelto. Tu salvación está cerca; tu disposición y esfuerzo son todo lo que se necesita. Si fracasas diez veces, no te desanimes. Si fracasas cien veces, levántate y sigue tu camino. Si fracasas mil veces, no desespere. Cuando se entra en el Camino correcto, el éxito es seguro si no se abandona completamente el Camino.

Primero la lucha y luego la victoria. Primero el trabajo, luego el descanso. Primero la debilidad, luego la fuerza. Al principio la vida inferior, y el resplandor y la confusión de la batalla, y al final la Vida Bella, el Silencio y la Paz.

Todas las cosas comunes, los acontecimientos de cada día, que con la hora comienzan y terminan; Nuestros placeres y nuestros descontentos Son rondas por las que podemos ascender. No tenemos alas, no podemos volar; Pero tenemos pies para escalar y subir.

Longfellow

¡GRACIAS POR LEER ESTE LIBRO DE
WWW.ELEJANDRIA.COM!

DESCUBRE NUESTRA COLECCIÓN DE OBRAS DE DOMINIO
PÚBLICO EN CASTELLANO EN NUESTRA WEB