

Rudolf Steiner

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Requisitos Generales que cada uno debe plantearse a sí mismo cuando desea iniciar un desarrollo oculto.

En lo que sigue se plantean las condiciones que deben subyacer a un desarrollo ocultista. Nadie debe pensar que es capaz de avanzar mediante determinadas acciones ('medidas') de su vida exterior o interior si no cumple con esas condiciones. Todos los ejercicios de meditación, concentración o de otro tipo pierden su valor, e incluso pueden volver perjudiciales, cuando la vida no se organiza de acuerdo a esas condiciones.

Al ser humano no se le puede transmitir fuerzas: sólo se puede hacer aflorar aquellas que ya están latentes en él. Y éstas no se desarrollan por sí solas, ya que enfrentan obstáculos externos e internos. Los externos se eliminan cumpliendo las reglas de vida que siguen más abajo. Los internos, mediante las indicaciones especiales para la meditación, la concentración, etc.

La primera condición es alcanzar un pensamiento totalmente claro. Para este fin, uno debe tomarse cada día un breve lapso de tiempo, alrededor de cinco minutos (aunque mientras más mejor), para librarse del chisporroteo ('del fuego fatuo') de los pensamientos. Hay que ser soberano de su mundo mental. No se es amo de su mundo del pensamiento cuando sucesos externos, la profesión, alguna tradición, situaciones comerciales e, incluso, la pertenencia a determinada etnia ('nacionalidad'), o la hora del día, el ejercicio de determinado cargo ('funciones'), etc, etc, condicionan ('disponen') determinado pensamiento y su modo de elaborarlo. De modo que en el breve tiempo arriba indicado, uno debe por propia voluntad vaciar el alma de la corriente del flujo de pensamiento común y corriente, para instalar por propia iniciativa un pensamiento determinado en el centro de su alma. No es necesario que sea un pensamiento destacado, o interesante; lo que se quiere lograr en la esfera de lo oculto incluso es mejor logrado cuando al inicio se opta por preferir una idea más bien insignificante y carente de interés. De este modo, la fuerza autónoma del pensar, que es lo que aquí nos interesa, es mejor estimulada, mientras que una idea interesante puede arrastrar consigo al pensamiento mismo. Es preferible, entonces, cumplir con esta condición de control del pensamiento que nos imponemos tomando la idea de un alfiler, que aquella de Napoleón el Grande. Uno se dice: ahora parto de esta idea y le voy agregando por medio de mi propia y más íntima iniciativa todo aquello que factiblemente pueda ponerse en relación con ella. Y al final del período, esa idea deberá presentarse ante el alma con la misma intensidad u vitalidad que al comienzo. Este ejercicio debe repetirse día tras día, durante por lo menos un mes. Se puede trabajar todos los días con un pensamiento diferente, aunque también se puede trabajar con el mismo por varios días. Cada vez que se concluye este ejercicio, uno debe intentar volver completamente consciente la sensación interna de solidez y seguridad percibida al prestar sutil atención a la propia alma.

Después se concluye ('debe concluirse') el ejercicio pensando en la propia cabeza y en el centro de la espalda ('cerebro y médula espinal'), como si uno quisiese verter la sensación obtenida en esas partes del cuerpo.

Después de cumplido un mes realizado este ejercicio, agreguémosle una segunda condición. Inténtese pensar en alguna acción que con seguridad no se ha realizado hasta ahora en el transcurso de la vida. Esa acción debe enseguida convertirse en un deber que me impondré a

diario. Por lo tanto, será conveniente elegir una acción posible de realizar todos los días durante un tiempo lo más extenso posible. Nuevamente es mejor comenzar con una acción insignificante; por ejemplo, uno se compromete a regar todos los días a determinada hora una planta adquirida especialmente ('que se haya adquirido'). Después de un tiempo deberá sumarse a esta acción una segunda, similar a la anterior, y más adelante una tercera, etc hasta alcanzar un número que sea posible realizar sin perjuicio del cumplimiento de todos los otros deberes que se tenga. Este ejercicio habrá de durar nuevamente un mes. Pero no puede descuidárselo, pues pronto se percibirá cuán rápidamente los frutos del primer mes tenderán a perderse para dar otra vez lugar a la vieja rutina de los pensamientos descontrolados. Es importante no perder jamás los frutos ya alcanzados. Tan pronto como haya culminado este segundo ejercicio de acción por iniciativa, uno deberá tomar conciencia, mediante sutil atención a la sensación de impulso-a-la-acción que nace en el alma y enseguida verter esa sensación dentro del propio cuerpo, de modo que se precipite desde la cabeza sobre el corazón.

Al tercer mes se llevará al centro de la vida un nuevo ejercicio, consistente en el entrenamiento de una cierta ponderación ('tranquilidad') frente a los vaivenes entre placer y aflicción, alegría y dolor, o entre "júbilo divino y desconsuelo total", con el objetivo de reemplazarlos conscientemente con un ánimo equilibrado. Uno se observa y no deja que ninguna alegría lo lleve, que dolor alguno lo deje por el suelo, que cualquier experiencia lo precipite en descontrolada ira o enojo, que esperanza alguna lo llenen de temor y miedo, que situación alguna lo entregue a la perplejidad, etc, etc. No debe temerse que este ejercicio lo vuelva a uno escéptico ('sobrio') y falto de vitalidad; más bien, pronto se percibirá que mediante lo que acontece en este ejercicio comienzan a manifestarse cualidades acendradas ('purificadas') del alma y la atención sutil permitirá un día percibir una paz ('tranquilidad') interior en nuestro cuerpo. Esa paz se verterá, al igual que en los ejercicios anteriores, al interior del cuerpo, permitiendo que desde el corazón irradie hacia las manos, los pies y finalmente la cabeza. Claro que en este caso no podrá practicarse después de cada ejercicio particular, debido a que en el fondo ya no se está tratando con un ejercicio individual, sino que con una atención sostenida sobre la propia vida espiritual. Habrá que llevar la paz interior al alma por lo menos una vez al día y después realizar la práctica de irradiarla desde el corazón. Los ejercicios del primer y segundo mes deberán realizarse tal como se hizo con el primero en el segundo mes.

El cuarto mes se procederá a un nuevo ejercicio: captar ('percibir') la llamada positividad. Este radica en buscar en las vivencias, entidades y cosas lo que en ellas haya de bueno, de excelente, de bello, etc. El mejor modo de caracterizar esta cualidad del alma es a través de una leyenda persa sobre el Cristo Jesús. Al caminar éste sobre en cierta oportunidad junto a sus discípulos, observaron junto al camino a un perro en avanzado estado de putrefacción. Todos los discípulos apartaron la vista del repulsivo cuadro; sólo el Cristo se detuvo y contempló tranquilamente al animal diciendo: "Qué hermosos dientes tiene este animal". Ahí donde los demás sólo vieron lo feo y repugnante ('antipático'), él buscó lo bello. Así es como el alumno esotérico debe buscar lo positivo en toda manifestación y en todo ser. Pronto descubrirá que bajo la apariencia de algo feo yace oculto algo hermoso, que incluso bajo la apariencia de un criminal se oculta algo bueno, que bajo las apariencias de un demente de algún modo está velado el alma de Dios. Este ejercicio guarda cierta relación con lo que se llama renuncia a la crítica. No entendemos ('debe entenderse') esto como si se debiera llamar negro al blanco y blanco al negro. Pero existe una diferencia entre un juicio que emana solamente de la propia personalidad y que dirime entre la simpatía y la antipatía de acuerdo a esa propia personalidad, y un punto de vista que se compenetra amorosamente con la manifestación desconocida o con el ser desconocido y que en toda ocasión se pregunta: ¿cómo es que este otro llegó a ser así, o cómo llegó a actuar de este

modo? Así un punto de vista concluye rápidamente que debe esforzarse más en prestar ayuda a lo ('al') imperfecto, en lugar de sólo desaprobarlo o criticarlo. Aquí no cabe la objeción de que las condiciones de vida de muchas personas exigen desaprobar o criticar. Pues, si esas condiciones de vida son tales, el afectado no puede iniciar ('podrá realizar') un aprendizaje oculto correcto. Existen muchas condiciones de vida que no permiten una formación ocultista suficientemente profunda. En ese caso, las personas no deberían demandar con impacencias adelantos que sólo se logran bajo determinadas condiciones.

Quien durante un mes completo orienta todas sus vivencias hacia lo positivo, irá sintiendo paso a paso que lo inunda una sensación como si su piel se fuera volviendo permeable por todas partes y su alma se abriera ampliamente ante toda clase de procesos secretos y sutiles de su entorno, que antes se habían escapado totalmente a su atención. Es justamente esto de lo que se trata: combatir la indolencia ('la falta de atención') frente a tales cosas sutiles, presentes en cada ser humano. Una vez que se ha percibido que esta sensación se expande ('se convierte') como una especie de dieta del alma, se buscará llevarla mediante el pensamiento hasta el corazón, para, desde ahí, hacerla fluir a través de nuestros ojos hacia el espacio ante y alrededor de nosotros ('de la persona'). Se observará que a través de esa acción se obtiene una relación íntima con este espacio. Es como crecer más allá de uno mismo. Se aprende a contemplar una parte de lo que nos rodea como formando parte de uno mismo. Para este ejercicio se requiere de mucha concentración y, especialmente, y de la aceptación de que todo lo impetuoso, apasionado o sobrecargado de emociones repercute de un modo completamente devastador sobre ese ánimo aquí esbozado ('mencionado'). La repetición de los ejercicios practicados los meses previos se hará a semejanza de lo ya indicado para los meses anteriores.

En el quinto mes intentaremos formar en nuestro interior la convicción ('sentimiento') de enfrentar de modo completamente despreocupado toda vivencia nueva que experimentemos. El estudiante esotérico deberá romper completamente con el modo de pensar propio de los seres humanos, cuando frente a algo recién escuchado o recién visto exclamen: "esto no lo había escuchado jamás, eso no lo había visto nunca, eso es un engaño ('ilusión')". El estudiante debe estar preparado para encarar en cualquier momento una vivencia completamente nueva. Lo que hasta ahora había dado como natural, lo que se le manifestaba como posible no debe ser una atadura al momento de acoger una nueva verdad. Si bien dicho en términos radicales, es totalmente correcto que cuando alguien llega donde el estudiante esotérico dice: "escucha, la torre de la iglesia X está totalmente inclinada desde anoche", el esotérico debe dejar abierta para sí la puerta de atrás con el fin de no cerrarse a la posibilidad de aceptar que su conocimiento de las leyes naturales podría experimentar una ampliación gracias a un hecho aparentemente desconocido.

Quien al quinto mes encauza su percepción hacia esta forma del darse cuenta, percibirá que su alma comienza a ser inundada por una sensación como si en el espacio mencionado en el ejercicio del cuarto mes, algo comenzara a gestarse, algo comenzara a agitarse. Esa sensación es extraordinariamente fina y sutil. Debe intentarse captar esa sutil vibración del entorno con atención y a la vez dejar que fluya a través de los cinco sentidos, especialmente ojos, oídos y piel, en cuanto esta última contiene el sentido del calor. Es esta etapa del desarrollo esotérico debe prestarse menos atención a las impresiones de los estímulos de los sentidos inferiores, el sabor, el olor y el tacto. En este nivel aún no es fácil ('muy posible') diferenciar las numerosas malas influencias entremezcladas con las buenas que también hay en el mismo nivel,; es ésta la razón de porqué el estudiante pospone el asunto hasta pasar a un nivel superior.

En el sexto mes debe intentarse la alternancia regular de los cinco ejercicios, practicándolos una y otra vez de modo sistemático. Paulatinamente se irá formando un hermoso equilibrio del alma. Se observará, de modo especial, cómo desaparecen completamente ciertos descontentos con la manifestación u el ser del mundo. Una sensación de conciliación con todas las vivencias se va apoderando del alma, que en modo alguno es de indiferencia, sino que, por el contrario, recién capacita para trabajar en el mundo de forma efectivamente constructiva y progresista. Se abre una calma comprensión de cosas que anteriormente permanecían completamente cerradas al alma. Incluso el modo de caminar y la gesticulación de la persona cambian bajo la influencia de estos ejercicios, y si la persona llega a descubrir un buen día que su caligrafía ha tomado otro carácter, entonces podrá decirse a sí misma que está a punto de alcanzar el primer escalón del camino ascendente.

Sin embargo debemos insistir en dejar claramente establecidas ('en inculcar') dos cosas:

Primero, los seis ejercicios aquí tratados paralizan la influencia dañina que pueden tener otros ejercicios ocultistas, de modo que sólo queda lo favorable.

Y, segundo, que son casi suficientes en sí para asegurar el efecto positivo del trabajo de meditación y concentración. El solo y consciente cumplimiento de la moral propia de un grupo social ('propia de la costumbre de un país') no es suficiente para el esotérico, puesto que esa moral puede ser muy egoísta, como cuando el individuo se dice a sí mismo: "Quiero ser bueno para que se me crea bueno". El esotérico no obra el bien para que se lo perciba bueno, sino que porque paso a paso va aprendiendo ('reconociendo') que sólo el bien hace avanzar a la evolución y que, por el contrario, lo malo, lo imprudente y lo feo ponen obstáculos en su camino.

TRADUCCIÓN: MARTIN BRUGGENDIECK