

LA RETROSPECCIÓN. QUÉ ES Y CÓMO FUNCIONA

por Francisco-Manuel Nácher

1.- El tema de la conferencia de hoy es un tema clave para nuestra evolución individual y, consecuentemente, colectiva, grupal.

Recordemos aquella máxima del ocultismo que figuraba en el frontispicio del Templo de Delfos: “*Hombre, conócete a ti mismo y conocerás todos los misterios del universo.*”

¿Cómo es eso posible? Porque esa máxima no hacía sino referirse a una ley cósmica, la Ley de Analogía, la llave maestra para descifrar cualquier misterio, físico o espiritual, humano o divino, y que se enuncia diciendo “*Como es arriba, así es abajo; como es abajo, así es arriba.*” Y eso quiere decir que, si nos conocemos a nosotros mismos, **por inducción**, conoceremos a los seres superiores y, en última instancia, a Dios; y, **por deducción**, descubriremos y conoceremos lo que hay por debajo de nosotros en la escala evolutiva,

Por eso es fundamental que tratemos de conocernos a nosotros mismos. Y la herramienta *sine qua non* para ese conocimiento es el Examen de Conciencia que, en la Filosofía Rosacruz, denominamos retrospección.

2.- Las actinias o gusanos marinos viven en el interior de unos tubos calcáreos fijados al fondo del mar o a las rocas y, de vez en cuando, se asoman al exterior mediante unos tentáculos en forma de flor y capturan las partículas que arrastran las corrientes, y de las que se alimentan. E, inmediatamente, se vuelven a introducir en sus tubos para digerir y asimilar lo capturado.

Por nuestra parte, en cuanto seres humanos, situados en el mundo físico, el único contacto y, por tanto, en único conocimiento que podemos tener de ese mundo exterior a nosotros consiste en las vibraciones que de él nos llegan a través de los sentidos, que equivalen a nuestros tentáculos. Pero esos sentidos pueden ser más o menos agudos y desarrollados. Si somos ciegos, podemos estar rodeados de luz y no verla. Y, si sordos, pueden rodearnos las más maravillosas melodías, pero no las oiremos. El conocimiento que del mundo tengamos dependerá, pues, por un lado, de la

sutileza y sensibilidad de nuestros sentidos y, por otro, de la capacidad que, ya dentro de nuestro tubo, hayamos desarrollado para interpretar esas sensaciones externas y traducirlas en imágenes y en ideas y en pensamientos y en reacciones apropiadas.

Esa capacidad de formarnos un concepto del mundo exterior y de crear ideas y pensamientos para actuar en él, irá desarrollándose a lo largo del tiempo, pues la acción que emprendamos, consecuencia de todo el proceso elaborativo que la precede, nos proporcionará nuevas sensaciones que darán lugar a nuevos procesos, a nuevas decisiones y a modificaciones de nuestra conducta, en busca de resultados más apetecibles. En lenguaje gusano, iremos situándonos a favor o en contra de la corriente o inclinándonos más o menos para captar las más partículas posibles o seleccionar las más nutritivas.

3.- En ninguna época de la historia se ha visto el hombre sometido a tal cantidad de estímulos sensoriales, emocionales y de pensamiento como en la actual. Nuestros **cinco sentidos se pasan el día recibiendo** y registrando información. Y, gracias a los medios de comunicación (radio, televisión, prensa, literatura, cine, informática, telefonía móvil, etc.) conocemos a la perfección, no sólo el medio ambiente en el que se desenvuelve nuestra vida, sino el de los demás hombres, cualquiera que sea su raza, cultura y localización. Y sabemos cómo son y viven los animales de todo el mundo, y visitamos las profundidades del mar y llegamos hasta a viajar por el espacio y a poner el pie en la luna.

Nuestra atención no da abasto a clasificar todos esos datos, cada día más. Y ello nos hace **vivir** con los sentidos **a flor de piel** y centrarnos, cada vez más, en lo que nos llega de fuera.

Si a eso **añadimos** la manera como **nuestro pensamiento**, nuestros **sentimientos** y nuestra **conducta** están siendo **dirigidos y condicionados** - pensemos en las modas, la educación, las leyes, la música, el cine, los deportes, la prensa y la radio, el trabajo, la convivencia, la vida social, los prejuicios de todo tipo, etc. - nos daremos cuenta de que, salvo que alguien nos llame la atención sobre ello, podemos vivir una vida larguísima, morir de viejos, y no habernos parado a pensar, ni una sola vez, cómo somos nosotros mismos realmente.

Sabemos, ya lo hemos dicho antes, cómo son los demás y qué sienten y qué pueden sentir - teatro, cine, TV, novelas, etc. -; sabemos qué piensan - libros, artículos, entrevistas, diálogos, tertulias, etc. -; sabemos qué hacen - sucesos, noticias, etc. - . Pero, ¿qué pensamos y qué sentimos y qué

hacemos nosotros? O, mejor aún: ¿qué pensamos, qué sentimos y qué hacemos que no responda a estímulos o modas o dictados o informaciones que nos llegan de fuera? Es aterrador.

La mayor parte de la Humanidad, sin embargo, **crea que eso que está haciendo es vivir**. Y se apasiona por el desarrollo de los eventos deportivos o por los culebrones o los reality shows, o por las tertulias radiofónicas, o se hacen fans de las figuras de la música moderna o adictos a los ecos de sociedad, sin darse cuenta de que todo eso no es más que “vivir las vidas ajenas”.

Puedo comentar hasta el agotamiento **cada jugada de cada futbolista**, pero eso no pasará de ser lo que ese jugador hizo - parte de “su” vida - y lo que **el comentarista piensa**. Pero, ¿y yo? ¿Qué tiene eso que ver conmigo? Puedo ver **una película** y embeberme en su argumento e **identificarme con sus personajes**. Pero sus vidas no serán mi vida. Puedo ver un culebrón asiduamente y sentir las emociones, a flor de piel, de sus personajes. Pero esos son “sus” sentimientos. Y, ¿cuáles son los míos? Puedo estar pendiente de lo que dice **cada contertulio radiofónico** o de lo que narra cada participante en un reality show. Pero, ¿dónde quedan “mis” propias opiniones y “mi” propia vida?

¿Cuáles son los estímulos internos que me llegan y de que soy consciente?

4.- La vida, pues, **no nos da tiempo a pensar en nosotros**, a darnos cuenta de que **nuestra atención tiene dos caras**:

a.- Una, necesaria y útil, **hacia fuera**, que también poseen los animales, que nos permite percibir lo que hay y lo que sucede a nuestro alrededor y, con ello, adquirir experiencia para manejarnos en el mundo exterior.

b.- Y otra, **exclusivamente humana**, que consiste en percibir lo que hay y lo que sucede **dentro de nosotros** mismos y, con ello, adquirir experiencia para ser cada vez más hombres, ya que la autoconciencia es lo único que, verdaderamente, nos distingue de los animales.

Todo lo demás hace evolucionar, en todo caso, a los otros, ya que es su vida. Pero, a nosotros, no.

5.- **Las cosas, los animales y las personas**, pues, pasan a nuestro lado, nos son totalmente ajenas y no tienen más misión que **afectarnos con sus vibraciones**: Forma, color, sonido, temperatura, sabor, voz, velocidad,

presión, sentimientos, emociones, ideas, pensamientos, actos, etc. De ahí, nuestros sentidos extraerán **unas sensaciones y luego, ya en casa**, en nuestro tubo, **elaboraremos** todo eso para **sacar conclusiones y actuar** en el futuro como más nos convenga. Y **ahí dentro está** y se desarrolla **nuestra vida**, aunque no lo parezca, y ni siquiera lo sospechemos.

6.- Porque, claro, **esas decisiones estarán condicionadas siempre**, como hemos dicho, **por la agudeza de nuestros sentidos y el desarrollo de nuestras facultades mentales y emocionales**. Las vibraciones, pues, podrán ser maravillosas. Pero **cada uno, en su tubo**, las interpretará a su manera, según sus capacidades y su experiencia, y cada cual actuará, consecuentemente, de modo distinto. Bien que **esa actuación** permanente **aumentará nuestros conocimientos** y perfeccionará nuestra actuación.

Si bien se mira, no **somos** más que **gusanos encerrados cada uno en nuestro tubo**, que captamos las vibraciones de los demás seres u objetos que se ponen a nuestro alcance, para alimentarnos material, emocional, mental y espiritualmente de ellos, e ir afinando nuestros sentidos, nuestro razonamiento y nuestros actos, por lo que lo verdaderamente importante para nosotros es captar los más y los mejores “alimentos” posibles.

7.- **Los siete guantes** del virtuoso del violín de *El Concepto Rosacruz del Cosmos*. ¿Cómo se quita los guantes? Con la práctica. No dejando de intentar.

8.- Porque, la realidad es que **nacemos en un mundo desconocido para nuestro Yo Superior**, que es el ser verdaderamente evolucionante, y que **es un mundo irreal, artificial y creación nuestra**, aunque **la mayor parte de la gente cree que vivir es simplemente recibir los impactos de esas partículas** que las corrientes de la vida hacen llegar a nosotros en forma de objetos, bienes, fortuna, fama, placeres, etc., sin darse cuenta de que **la verdadera vida está dentro de su propio tubo**.

9.- La vida, pues, **los demás**, el cónyuge, los hijos, los amigos, los parientes, los conocidos y los desconocidos, **pasan simplemente a nuestro lado**, llevados por las corrientes de la vida, y **cada cual nos deja algo** que hemos de saber captar y asimilar, o nos pide algo que necesita.

Y ahí está **nuestra labor**: En **saber traducir** ese algo que hemos captado, **en evolución**. Y de ahí el que, **cada día**, al repasar nuestra

actuación, tengamos que preguntarnos: **¿Qué he aprendido de este contacto?**

Voy a reproducir aquí, leyéndolos, dos discursos que para mí fueron, y siguen siendo, muy entrañables. Ambos obedecieron a mi despedida de la empresa en la que trabajé los últimos veinte años de mi vida laboral. El primero de ellos respondía a un homenaje de mis subordinados que rondaban los cuatrocientos, y fue éste:

**Discurso de despedida de F. M. Nácher, por su jubilación,
ante todos sus subordinados en la dirección general.**

(30 DE OCTUBRE DE 1992)

Uno siempre piensa que estas cosas no le van a ocurrir a él; que esto sólo sucede a los demás. Pero, lo cierto es que todo llega y, aunque se dice que "no pasan años, sino que pasan cosas", la realidad es que hoy estamos todos aquí porque han pasado años y han pasado cosas.

Y, llegado a este punto, es preciso darse cuenta de lo curiosa que es la vida: Una serie de personas, desconocidas entre sí, con diferentes orígenes, diferente formación, diferentes edades, diferentes aspiraciones y diferentes experiencias, coinciden en una empresa, conviven, colaboran, discrepan, discuten, hablan, dialogan y con ello, en una palabra, se influncian recíprocamente de modo irreversible y permanente. Ninguna de nuestras vidas es ahora la misma que antes de entrar en la empresa. Y ello no se debe a los papeles o a las máquinas o a los muebles o a las oficinas o a las normas de trabajo, sino exclusivamente a las personas. Todos nos influnciamos permanentemente unos a otros, todos somos maestros y todos somos discípulos. Y esa es la verdadera grandeza de la vida: Que, al margen del papel que representemos, es decir, del puesto que ocupemos, estamos influyendo en los demás, positiva o negativamente. De ahí la responsabilidad de los jefes, cuyos pensamientos, palabras y obras pueden influir, para bien o para mal, en más personas.

Yo tengo la enorme satisfacción de haber recibido de todos vosotros una influencia altamente positiva. A vuestro lado he aprendido mucho. Mucho más de lo que imagináis vosotros e, incluso, mucho más de lo que yo mismo puedo imaginar. Quiere esto decir que, esté donde esté, y de modo seguro e inevitable, llevaré siempre conmigo, formando parte de mí

mismo, algo de cada uno de vosotros. Será una palabra, una frase, una idea, una postura, una imagen, una actitud, una voz, un chiste, un suceso... no sé lo que será, pero sí sé que todos vosotros, sin excepción, formáis ya parte de mi vida, como sé que yo también formo parte de la vuestra, espero que para bien.

Gracias, pues, por lo que me habéis enseñado, por vuestra colaboración y por vuestra amistad. Y.. hasta siempre.

El segundo discurso, por el mismo motivo que el anterior, obedeció al homenaje de mis superiores, y fue éste:

Discurso de despedida del mismo ejecutivo, ante sus superiores, en la comida-homenaje que le ofrecieron

Cuando he asistido a otras despedidas, me ha sido casi imposible ponerme en el sitio del que se iba. Ahora sé que eso me ocurría porque no estaba mentalizado para ello. Y también sé que eso, como todo, lo cura el tiempo. Hoy sí que lo estoy y me parece casi normal lo que está ocurriendo aquí.

Sé, y creo firmemente, que todos (y al decir todos no me refiero sólo a los aquí presentes, sino a toda la Humanidad e incluso a toda la Tierra) formamos un conjunto armónico. Cada cual desempeña su papel pero, cada uno sin los otros, no sería él mismo; mejor dicho, no sería nada. El jefe no lo sería sin subordinados, éstos no lo serían sin jefe; el maestro no lo sería sin alumnos; ni el padre sin hijos; ni el blanco sin negros; ni el listo sin tontos; ni el rico sin pobres. Todos, absolutamente todos, estamos inmersos en esta inmensa representación que es la vida, en la que cada uno recibimos algo y aportamos algo al acervo común. Lo importante es que nuestra aportación, por diminuta que sea, haga aumentar el lado positivo, el de la rectitud, el de la honestidad, el de la colaboración, el de la aspiración, el del respeto, el de la comprensión, el de la tolerancia, el del servicio y, ¿por qué no?, el del amor.

Todos los presentes sois directivos. Con muchos de vosotros he comentado, a lo largo de los años, mis ideas sobre el particular que, en el fondo, os son de sobra familiares. Pero, como ya no podré daros más la lata con ellas, no quiero desaprovechar la ocasión que me brindáis hoy con este almuerzo para insistir, una vez más, en la idea capital: No creáis nunca que vuestro papel como dirigentes consiste en que la empresa gane dinero. Eso es una falacia que se paga siempre, aunque, generalmente, se

da uno cuenta cuando ya es tarde para rectificar. El papel del dirigente, sea en la empresa, sea fuera de ella, es el de formar profesionales, y más aún, ahondando en la idea, el de formar hombres y mujeres lo más perfectos posible, desde todos los puntos de vista: técnico, moral, social, cultural, convivencial, etc. Si los directivos intentan y consiguen esto, la empresa funcionará bien y mejorará y sus curvas serán ascendentes; y los subordinados se considerarán importantes y serán conscientes de su papel y de la trascendencia de su aportación; se sentirán motivados, solidarios, colaboradores, responsables; y surgirá la ilusión, sin la cual nunca se ha hecho ni se hará nada digno de recordar.

Yo consideraría que mi paso por la empresa habría valido la pena si cada uno de vosotros hicieseis propia esa idea y os esmeraseis por aplicarla permanentemente en vuestra diaria actuación...

Bueno. Y, satisfecha esa tendencia mía innata a la "docencia", no tengo más remedio que reconocer, paradójicamente, como mis maestros. Todos, en alguna medida, todos sin excepción, me habéis ayudado a madurar, a contemplar la vida con una perspectiva más exacta, a apreciar las cosas en su justo valor. Algunos de vosotros habéis vivido e incluso compartido conmigo esa evolución de las ideas, esa maduración interna. Pero todos, todos habéis influido en mí.

Aquí reside la grandeza de las cosas. En sí no valen nada pero, en tanto en cuanto sirven para que las valoremos y, a través de ellas, valoremos a los demás, son maravillosas herramientas en la tarea de nuestra propia evolución, lo más importante que cada uno de nosotros tiene por delante.

A vosotros, pues, os debo casi todo lo que soy. A vosotros os debo las oportunidades que he tenido y que he sabido aprovechar con diferente fortuna. A vosotros os debo la ilusión, la asistencia, la amistad, la colaboración; en una palabra, la enseñanza.

Gracias, pues, por todo ello, que forma parte ya de mi historia, de mi experiencia propia y, por tanto, de mi vida.

No quiero ocultaros que guardo la secreta esperanza de que cuando, pasados unos años, os acordéis de mí, quizá ya ni entre los vivos, desde lo más profundo de vuestro ser os aflore al corazón un regusto de simpatía, de alegría y de amistad que se traduzca en vuestros labios en una sonrisa de afecto.

Gracias por todo.

Como habréis observado, no parecen dos discursos muy empresariales ni muy comerciales pero, a mi modo, creo que sí lo fueron y trataron de decir por última vez lo que todos me habían oído durante años y me habían visto tratar de poner en práctica. Los pronuncié como un regalo a quienes tanto me habían enseñado, muchas veces sin saberlo y otras incluso sin quererlo. Y luego he sabido que ambos discursos calaron hondo e hicieron pensar mucho, que era, al fin y al cabo, lo que yo pretendía: que se dieran todos cuenta de que formamos un todo del que no podemos desligarnos y que todos somos maestros y todos somos discípulos durante toda la vida.

10.- La base de la creación es el amor. Dios crea por amor. Y, como dice la Epístola: “*Dios es amor. Y, quien permanece en el amor, permanece en Dios y Dios en él.*” Y todos buscamos amor y, para ello:

- a.- Disimulamos nuestros defectos
- b.- Intentamos parecer buenos, listos, ricos, famosos, poderosos, divertidos, felices, guapos, sanos, etc.
- c.- En resumen: nos creamos máscaras para convivir y
 - A.- Imputamos a los otros nuestros defectos
 - B.- Los culpables de nuestras desgracias siempre son los otros

Ejemplo: Las autobiografías.

Consecuencias: Los **doce interlocutores:** El que realmente soy, el que creo que soy, el que me gustaría ser, el que el otro cree que soy, el que creo que el otro cree que soy, y el que quisiera que el otro creyera que soy.

Solución: Reconocer los propios defectos y flaquezas. Pero, para ello, antes, conocernos a nosotros mismos.

Los poetas y los místicos saben reconocerlo y por ello, **se desnudan** ante sí mismos y ante los demás. Recordemos sino estos dos poemas míos, por sí solos suficientemente expresivos:

El primero se titula: **En el alcorque de mi alma...**y dice:

*En el alcorque de mi alma crecen
asilvestradas todas las pasiones,
robándome la savia en sus rincones,
quitándome la luz, que no merecen.
Y, en el centro, luchando por la vida,
mi alma se esfuerza por crecer enhiesta,*

*mientras cobijo irresponsable presta
a quienes verla quieren consumida.
¿No tendré la energía suficiente
para, viendo su insidia y su asechanza,
y lo que a mi vivir es conveniente,
torcer el curso, que el peligro alcanza,
de mi debilidad condescendiente
e inclinar para siempre al balanza?*

Y el segundo, titulado **Dime, Señor** dice así:

*Dime, Señor, ¿por qué con tal porfía
velas por mí, sin tregua, año tras año,
mientras yo, ciego y sordo y a Ti extraño,
vivo una vida mísera y vacía?
¿Por qué, si no merece el alma mía,
por su triste vivir y gesto huraño,
que la alejes más tiempo de su daño,
Te afanas por salvarla cada día?
Quiero, Señor, salir de esta bajeza
y borrar del pasado oscuros trazos
y apoyar en Tu pecho mi cabeza
y dejarme abrazar por Tus dos brazos,
sentir de Tu presencia la certeza
y anudar con Tu amor eternos lazos.*

y recordemos las palabras de San Pablo en Romanos 7:15-16, cuando dice: ‘*Lo que quiero hacer no lo hago y, en cambio, hago lo que no quiero hacer*’

11.- La catarsis purifica y eleva y proporciona más visión y adelanto. Por eso los poetas siempre van por delante de sus contemporáneos. Porque:
El que se arrepiente, se libera.
El que se confiesa es perdonado.
El que hace la retrospectión es perdonado y se libera.

12.- Una vez arrepentido, **olvidarlo**, para no reforzar nuestras negatividades y errores que ya nos ha proporcionado sus enseñanzas y, por tanto, son ya inútiles.

- 13.- Los **siete niveles de conciencia** y sus ampliaciones:
- a.- **Subsistencia.** Vivir, comer, reproducirse, techo, vestido.
 - b.- **Placer.** Ludópatas, alcohólicos, drogadictos, obsesos sexuales, etc.
 - c.- **Poder.** Autoridad, modas, fama, posesiones, honores, títulos, etc.
 - d.- **Amor.** Hijo.
 - e.- **Abundancia.** Todo es armonía y es bueno.
 - f.- **Observación imparcial.** Estar en este mundo sin ser de este mundo.
 - g.- **Unificación.**

Equivalentes:

- Tres primeros niveles: **Purgatorio**
 4º, **Primer Cielo** o Astral Superior
 5º, **Segundo Cielo**, Región del Pensamiento Concreto
 6º, **Tercer Cielo**, Región del Pensamiento Abstracto, Espíritu Humano.
 7º, **Mundo del Espíritu de Vida**, Espíritu de Vida.

14.- Pero, **¿qué es la Retrospección?** *“Repasar, reviviéndolas, todas las vivencias significativas del día, en orden inverso, sintiendo el dolor causado a los demás, tal como lo sentiríamos en el Purgatorio, y todo el placer causado a los demás como lo sentiríamos en el Primer Cielo, proponiéndonos firmemente no reincidir en lo negativo y restituir lo que proceda, así como incidir en lo positivo”.*

Y, **¿cómo sentir el dolor producido al prójimo?** Recordemos los procesos en el Purgatorio y en el Primer Cielo y hagámoslos propios con toda la intensidad posible:

Purgatorio. El cuerpo de deseos en vida. Nueva estructuración, tras la muerte. Consecuencias. Por eso Max Heindel dice que **no se vive allí toda la vida otra vez**, toda seguida, y en el mismo orden ni el dolor es continuo.

Primer Cielo. Lo mismo.

Y, **¿por qué hemos de sentir el dolor infligido a los otros?** El listón que hay que rebasar: *“Ama a tu prójimo como a ti mismo”.*

¿Por qué? Cosmogénesis y antropogénesis.

El Absoluto. El Ser Supremo.

Sustancia Raíz Cósmica

Vida = Espíritus Reencarnantes y creadores. **Cuando sabemos que somos chispas de una misma hoguera**, cambia todo. Hasta comprendemos **por qué hemos de conservar sano el cuerpo físico.**

15.- Centros de conciencia del Creador respectivo.

Pero, **¿qué es la conciencia?** La certeza de la propia existencia y de nuestra ubicación en nuestro entorno.

La nuestra en el Mundo Físico del **7º Plano Cósmico.**

¿Cómo se manifiesta Dios en Su aspecto Vida? Como **empuje:** Renacer, crecer, aprender, morir, renacer, etc y así evolucionar y elevar la conciencia.

16.- El materialismo. Las escuelas de Misterios a principios de siglo.

17.- ¿Por qué al revés? Causa y Efecto.

Problemas que plantea:

a.- Necesidad de **soledad.** Mi poema con este título dice:

Antes, la soledad me acongojaba
y parecía carecer de vida;
era un perder el tiempo, sin sentido,
una ocasión de ser mal dirigida,
un malgastar tesoros de existencia,
un síntoma de atraso y de desidia,
un no encontrarme en mí debidamente,
un estéril vacío que me hería.
Mas, a medida que fui descubriendo,
dentro de mí, la vida de mi vida,
la soledad cambió sus prestaciones
y pasó, de terrible a bienvenida,
y, de ahí, a deseada y procurada
y a feraz compañera en mi crecida,
y al medio, que me hacía descubrir
lo que yo, en mi ceguera, no veía.
Ahora, la soledad es mi refugio

donde nunca estoy solo y donde brilla
 una luz especial, no sospechada,
 que todo lo hace bello y lo ilumina;
 una luz tan brillante y tan profunda
 que, en silencio y temblando y de rodillas,
 me permite gozar, averiguando
 lo que yo ya sabía que sabía.

b.- Concentración necesaria.

c.- **Memoria.** No se trata de andar hacia atrás. Vivencia olvidada.

d.- **Sueño.** Se hace en más tiempo. Pesadillas y no actuación como Auxiliar Invisible.

e.- **Autodefensa.** Ejemplos. Se evita averiguando el nivel de conciencia y el modelo de pensamiento utilizado.

18.- Pero, insisto, **¿por qué la Retrospección?** *Del mayor delincuente, un santo* (Max Heindel).

¿Por qué? Porque:

a.- **Desarrolla la voluntad**, la mente, la memoria, la concentración y el discernimiento, y espiritualiza el carácter

b.- Evita Purgatorio y Primer Cielo

c.- Permite actuar de noche como **Auxiliar Invisible**

d.- Permite **renacer antes**, con lo que se aprende más y se avanza más para enseñar más a más.

19.- **Cristo dijo:** ‘*Entrad por la puerta angosta; porque ancha es la puerta y amplia la calle que llevan a la perdición, y muchos entran por ellas. Pero, ¡qué angosta es la puerta y qué estrecho el callejón que llevan a la vida! ¡Y qué pocos dan con ellos!* (Mateo 7:13-14)

Pero también dijo: ‘*Mi yugo es suave y mi carga es ligera*’ (Mateo 11:30).

¿Cómo es posible tal contradicción? Porque todo depende de dónde se tenga centrada la conciencia. Para el bebedor, es terrible dejarse la bebida. Para el que la ha dejado ya, no es ningún sacrificio.

20.- Dos cosas sobre el pensamiento:

1ª.- **El que piensa es pensador**, pero los pensamientos de los demás, la sociedad, la religión, etc., acaban configurando nuestro modo de pensar. Hemos de llegar a ser pensadores originales.

Dice un Maestro: *“Siembra un pensamiento y cosecharás una acción; siembra una acción y cosecharás un hábito; siembra un hábito y cosecharás un carácter; siembra un carácter y cosecharás un destino”*.

2ª.- **Los modelos de pensamiento.**

Creamos modelos de pensamiento automáticamente.

Ventajas:

a.- Nos permite **hacer juicios y tomar decisiones**, orientándonos en el mundo de los sentidos.

b.- Cualquier **nuevo dato lo asimilamos o unimos** a otro anterior, que ya habíamos clasificado y, así, podemos ir viviendo “racionalmente”.

Inconvenientes:

a.- A veces, **el modelo no es correcto**. Por ejemplo: “todos los chinos son simpáticos”. O “todos los gitanos roban”.

b.- **Lo unido a un modelo existente, puede no pertenecer a él**. Por ejemplo: **asociar a los coreanos con los chinos** y considerarlos como tales. O a los tailandeses con los japoneses.

Medios para juzgar mejor:

a.- **Examinar la legitimidad de los modelos** que usamos como puntos de partida de nuestros razonamientos.

b.- **Descomponerlos y reestructurarlos** de otro modo.

c.- **Añadirles ideas o connotaciones nuevas.**

¿Cómo?

Poniendo **dos interrogantes antes y después** de enunciar esos modelos de pensamiento. Por ejemplo: ¿¿Todos los chinos son simpáticos?? ¿¿Todos los matrimonios acaban en divorcio?? Ello nos hace ver la afirmación inicial desde otros puntos de vista. Por ejemplo: no es posible que todos sean iguales, debe haber de todo, yo he tenido suerte con el que he conocido, etc. O unos matrimonios salen bien y otros, mal, pero no se puede generalizar, depende de los cónyuges en cada caso.

Eso es “**racionalizar los prejuicios**”. A eso se refería Cristo cuando decía “*No juzguéis...*” y al karma que produce la no racionalización, cuando añadía ‘*y no seréis juzgados*’.

21.- ¿Qué son los **modelos de pensamiento**? Programas automáticos fruto del empuje divino hacia adelante y hacia arriba.

La repetición, nota clave del cuerpo vital, supone posibilidad de la **creación de un modelo de pensamiento escogido de antemano** por ser positivo. Así adquirimos **hábitos positivos**, que no son más que programas informáticos que **actúan automáticamente al recibir el estímulo que les dio vida inicialmente**.

22.- **En los hábitos negativos**, sin embargo, ocurre que el modelo de pensamiento o de deseo, generalmente, **se formó automáticamente, sin ser seleccionado** por su positividad o conveniencia.

23.- **¿Cómo se forman?**

Ya lo hemos dicho antes:

a.- Generalmente, **el que piensa es el pensador pero**, a su vez, **los pensamientos**, fruto de la educación, la religión, la evolución, etc., **van configurando al pensador** y éste **acaba** casi siempre **no siendo** más que el **fruto de sus pensamientos** que, en realidad, **no son suyos**, por lo menos en origen. Nosotros hemos de **llegar a ser los pensadores únicos** porque: *“como el hombre piensa en su corazón, así es él.”* Hemos, pues, de ejercitar nuestra epigénesis, nuestra capacidad creadora.

b.- **El pensamiento**, como todo en la naturaleza, **tiene sus leyes**. Si queremos que nuestro juicio sea acertado, no tenemos más remedio que **ajustarnos a esas leyes naturales**. Si yo afirmo, por ejemplo, que **los españoles son morenos** y, a continuación, digo que soy español, no cabe otra conclusión que la de que yo soy moreno (calvo, pero moreno). Esto es lo que se llama un silogismo, que usamos todos continuamente, sin saberlo, intuitivamente, como el **Burgués Gentilhombre de Molière** hablaba en prosa sin percatarse de ello. Pero lo usamos. Y lo acertado de la conclusión (yo soy moreno) dependerá de **lo acertado de la primera premisa** (todos los españoles son morenos). Si esto fuera cierto y yo fuera español, no tendría más remedio que ser moreno... o no sería español. Pero, ahí está el problema: ¿Es cierta la primera premisa? Evidentemente, la de este ejemplo, no lo es. Está claro que, aunque la mayor parte de los españoles seamos morenos, también los hay rubios y hasta pelirrojos y no por eso dejan de ser españoles, tan españoles como los morenos. **¿Cuál sería, pues, el comportamiento** de alguien que aceptara sin más, como cierta la primera premisa? Que **no consideraría españoles a los rubios y**

pelirrojos. ¿Y qué ocurriría si esa persona fuera un dictador, **un Hitler**, que pretendiera que la raza hispana, y por tanto, morena, tenía que predominar sobre las otras. Pues que eliminaría a los españoles rubios y pelirrojos “por no ser españoles”.

Parece ridículo, pero **ese fue**, precisamente, **el razonamiento de Hitler**, y todos sabemos a qué atrocidades condujo: No comprobó la exactitud, la veracidad de la primera premisa, la que en Lógica se llama la “premis mayor”, por lo que la conclusión de su razonamiento fue errónea.

Eso, con ser muy grave, no lo sería tanto si ese error lo hubiera cometido sólo Hitler. **El problema estriba en que lo cometemos todos.** Y continuamente. E inconscientemente. Y, lo que es peor, **creyendo razonar acertadamente** Y lo que es aún mucho peor, **actuando como si lo fuera.**

c.- ¿Qué ha ocurrido en nuestra mente cuando, **a unas palabras** de alguien **que consideramos ofensivas** para nuestra actuación, respondemos con una bofetada? Pues ha ocurrido, sencillamente, que nosotros **teníamos por cierta una primera premisa, nunca contrastada conscientemente**, que dice, poco más o menos: “**Yo soy perfecto** y, consecuentemente, mis actos son perfectos, por lo que no puedo admitir que nadie diga lo contrario”. Entonces, como entendemos que **el otro ha atacado esa “verdad” intocable**, hemos actuado “con toda justicia y toda lógica”.

Pero, ¿qué ocurrirá **si esa noche**, durante la retrospección, **reconstruimos el suceso al revés buscando las causas de cada efecto? Le he pegado. ¿Por qué?** Porque era lógico y justo. ¿Por qué era lógico y justo? Porque ha dicho que mis actos no eran correctos. ¿Y por qué considero que eran correctos? Porque mis actos son siempre correctos... Al llegar aquí ya estaremos vislumbrando parte de la verdad. No, mis actos no son, no pueden ser, siempre correctos, puesto que yo no soy perfecto. Por lo tanto, mis actos pudieron ser erróneos y, en ese caso el otro pudo tener razón.

Con este razonamiento tan claro, siempre yendo al revés, hacia arriba, a buscar la causa última, **al fondo del asunto**, habremos desintegrado totalmente aquella primera premisa, que nunca habíamos estudiado así pero que “regía” nuestros actos. Y, en el futuro, ese razonamiento rápido, automático y subconsciente, que nos condujo a dar la bofetada, será sustituido por otro más ajustado a la verdad, nos permitirá comprender a los demás y sus posturas y dejar de ir dando bofetadas a diestro y siniestro “con toda la razón”.

d.- Y, si hemos **reprendido duramente a nuestro hijo** o nos hemos disgustado con nuestro cónyuge por discrepar de nosotros, cuando lleguemos a la retrospectión y descubramos y desmontemos la primera premisa que nos hizo actuar así (**deseo que mi hijo y mi cónyuge me quieran y la mejor manera como yo percibo ese amor es acatando lo que yo digo**) y el razonamiento de ella derivado (no han aceptado mi opinión, luego al enfadarme he actuado con todo derecho y justicia), nos daremos cuenta de que esa primera premisa no es justa y de que también nuestro hijo y nuestro cónyuge sienten deseos de ser amados por mí y yo tengo la obligación de demostrarles mi amor.

e.- **¿Y si hemos adulado al jefe?** ¿No habremos utilizado una primera premisa que establece: **“Yo quiero obtener lo que mi jefe puede proporcionarme y para eso, como pienso que mi jefe es como yo, lo alabo**, aunque con ello mienta o desfigure la verdad, porque sé que de ese modo, al verse halagado, me concederá lo que deseo”?

f.- **¿Y si hemos mentido?** **“Con tal de salvaguardar el prestigio, la posición, etc., vale todo”**.

g.- **¿Y si hemos sido infieles a nuestros compromisos?** **“Primero están mis intereses y los compromisos que contraigo conmigo mismo”**.

h.- **¿Y si hemos comido o bebido en exceso o fumado o hecho algo que perjudica nuestra salud?** **“Las convenciones sociales son necesarias para obtener de los demás lo que nos beneficia”**.

En una jornada normal, **por la noche, nos damos cuenta de que lo más importante del día**, a lo mejor, ha sido **algo aparentemente insignificante** que sin retrospectión hubiera pasado desapercibido.

Las supersticiones, que tantas guerras y tantas desgracias han producido y siguen produciendo, no son sino **programas subconscientes** por los que el hombre se deja llevar, considerándolos como perfectamente razonables.

24.- Pero, **¿cómo actúan?** Como **pelotas de ping-pong. Judíos y palestinos.**

25.- Y, sobre todo, **¿cómo se destruyen?** **Preguntándonos y respondiéndonos sinceramente:**

a.- **¿En qué nivel de conciencia he actuado?**

b.- ¿He actuado **debido a un modelo de pensamiento** determinado? ¿Cuál? ¿Cómo lo enunciaría? ¿Es cierto o es automático? Y, en este caso, ¿cómo destruirlo? Y destruirlo.

c.- **¿Qué daño he producido y a quién?** Sentirlo. Recordemos a **Judas tras su traición y a Pedro tras su triple negación**. O, **¿qué felicidad he producido y a quién?**, y sentirla. **Texto de Platón**, cuya lectura me influye después de veinticinco siglos de ser escrito. Concienciarse de **la responsabilidad** que entraña hablar, comunicar y, sobre todo, **escribir**.

d.- Y luego, **perdonando**. Porque **es necesario**:

a.- Perdonar **a todos** los que puedan habernos hecho daño durante ese día y sentir amor por todos.

b.- Perdonarnos **a nosotros mismos, una vez arrepentidos**. Porque, si hemos de amar a los otros ‘*como a nosotros mismos*’ está claro que nos hemos de amar a nosotros mismos, y mucho, porque somos parte de Dios y, como tales, dignos de amor.

Y, **al terminar** la retrospectiva, **preguntarnos**:

a.- **¿Qué lecciones he aprendido** hoy, teniendo en cuenta que he de amar al prójimo como a mí mismo? ¿De quién la he recibido? ¿He **enseñado algo a alguien?** ¿En qué me he desviado de la rectitud? **¿Qué he hecho, que no debía?** **¿Qué he dejado de hacer**, que debía haber hecho? ¿Qué flaqueza he dominado hoy? ¿A qué pasión me opuse? **¿Qué virtud adquirí?**

26.- **La vida del alma no se mide por horas ni por meses ni por años**, ni siquiera por siglos. **Se mide por lecciones aprendidas**. Por eso hay **almas “viejas”**, que han aprendido muchas, aunque hayan vivido pocas vidas, y **almas “jóvenes”** que han asimilado poco aunque hayan vivido muchísimas.

27.- **La evolución es como tener que subir un pesado y voluminoso fardo a lo alto de una escalera**. Hay **dos maneras**:

a.- **Empujando el fardo**, que nos va tapando el siguiente escalón y el resto de la escalera, que nos **exige más esfuerzo y más peligro** de caernos y tener que volver a empezar. Y **nos impide ver a los que van delante y a los que nos siguen**, de modo que **nos sentimos solos** en la empresa que, sin embargo, es de todos. Éste es el caso de los que no se estudian ni se conocen a sí mismos.

b.- **Estirando del fardo** después de subir nosotros el escalón, y habernos situado en la escalera, **sabiendo lo que nos queda y adonde conduce**. Exige **menos esfuerzo**, es **menos peligroso** y se sube más deprisa. Y puedes **ver a los que van delante y a los que te siguen y ayudar a éstos con tu ejemplo y con tus consejos**. Y **nunca nos sentimos solos**. Éste es el caso de los que se estudian a sí mismos y al mundo y a Dios.

Cinturón de seguridad para ese ascenso de la escalera: **El amor, es decir, el cuarto nivel de conciencia**.

28.- **Un último consejo práctico**: Ojo con **la última vibración del día**. **Vamos** durante el sueño **al plano en que esa vibración se encuentra en el Mundo del Deseo**. Si es de TV, generalmente será negativa y nos conducirá al plano de esa vibración. Si es de amor altruista, devoción, afán de servicio, iremos al plano donde esa vibración domina. Por eso la iglesia ha enseñado siempre a **rezar antes de dormirse**. Procurar **elevarse lo más posible en el último instante, con el deseo firme de servir como Auxiliar Invisible y de recordar al día siguiente lo vivido**.

Terminaré con dos poemitas míos, que expresan lo necesaria que es la retrospección:

El conocimiento de sí mismo

Diezma, todas las noches, la legión de tus vicios,
estúdiate por dentro y mírate al trasluz;
sabe de tus pecados, valora tus servicios,
no sigas el ejemplo, fatal, del avestruz.

Pondera tus virtudes y mide tus defectos
y evalúa tus sombras y valora tu luz,
y verás cómo cambian, hasta hacerse perfectos,
tus deseos, tus sueños, tus esfuerzos dilectos,
más claros y brillantes que las perlas de Ormuz.

La Luz interior

Utiliza el cedazo de tu mente,
criba los acontecimientos de tu vida
y verás cómo encuentras, escondida,
la luz interna, que te orienta al frente.

Y síguela sin miedo, sin dudarle,
porque ella sabe cómo conducirte
y adónde debes ir, y ha de decirte
cuándo llegas y cómo has de lograrlo.

¿Sabes de algo más triste?

¿Sabes de algo más triste que no saber amar,
no sentirte afectado por el dolor ajeno,
caminar por el mundo con el bolsillo lleno
y sordo y ciego y mudo, destilando veneno
que, al final de tu vida, te tendrás que tragar?

¿Sabes de una desgracia más justa y más cumplida
que la del egoísta, que no conoce amor,
y desprecia y explota y reparte dolor,
para acabar muriendo sin comprender la vida,
solo, olvidado, triste y lleno de temor?

Sé que no soy perfecto

Sé que no soy perfecto y, sin embargo,
quiero que los demás así lo crean
y sólo el lado bueno de mí vean
y no el lado real, negro y amargo.

Sé que finjo virtudes y que alargo
las que tengo, por bien pocas que sean,
y critico a los otros si flaquean,
aunque a mí me superen muy de largo.

¡Cuánto más fácil me resultaría

ser siempre yo, tal como yo me siento,
aceptando ser una medianía,
sintiéndome conmigo, al fin, contento,
y esforzándome en todo, día tras día,
por merecer lo que, sin derecho, ostento!

* * *