

CÁMBIATE TÚ SI QUIERES CAMBIAR EL MUNDO  
acerca de la conciencia y la educación integral del ser

CÁMBIATE TÚ SI QUIERES CAMBIAR EL MUNDO  
acerca de la conciencia y la educación integral del ser

Agradecimientos:

FWE Foundation for World Education por su apoyo para hacer posible esta publicación.

Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondicherry, India, por permitir reproducir artículos y frases de la obra de Sri Aurobindo, La Madre (Mirra Alfassa), Pavitra y Jugal Kishore Mukherjee.

© Textos de Sri Aurobindo y La Madre: Sri Aurobindo Ashram Trust, Pondicherry, India.

© Traducción y compilación (de francés e inglés a español): Fundación Auomira, Colombia.

Todos los derechos reservados.

Primera edición: febrero de 2016, Bogotá, Colombia.

**Impreso por:**

Editorial Gente Nueva  
Carrera 17 No. 30-12  
Bogotá D. C., Colombia.

**Edición y diseño:**

Fundación Auomira  
Villa de Leyva - Colombia  
fundacionauomira@hotmail.com  
www.fundacionauomira.org

ISBN: 978-958-99101-6-0

Un giro súbito puede llegar, un camino aparecer.

Una Mente más grande puede ver una Verdad más grande,  
o quizás encontremos cuando todo lo demás haya fracasado  
escondida dentro de nosotros la llave del perfecto cambio.<sup>1</sup>

La conciencia no es solamente el poder de darse cuenta del ser y de las cosas, también es o tiene una energía dinámica y creativa. Puede determinar reacciones o abstenerse de reacciones; no sólo puede responder a las fuerzas sino que puede crear fuerzas o sacarlas de sí...<sup>2</sup>

Hay dos cosas que deben ser consideradas: la conciencia y los instrumentos a través de los cuales la conciencia se manifiesta. Tomemos los instrumentos: está el ser mental que produce pensamientos, el ser emocional que produce sentimientos, el ser vital que produce el poder de la acción y el ser físico que actúa.<sup>3</sup>

# CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	7
UN SUEÑO	9
EVOLUCIÓN	11
LA CIENCIA DE VIVIR	13
LOS TRES PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN	21
LA ESCUELA ES LA VIDA	25
La educación física	29
La educación vital	37
La educación mental	45
La educación psíquica y espiritual	53
ANEXO 1: El maestro: un ejemplo vivo	61
ANEXO 2: Educación de Progreso Libre	63
ANEXO 3: Educación prenatal	67
ANEXO 4: Algunos aspectos del cuerpo físico	71
ANEXO 5: Algunos aspectos del cuerpo vital	73
ANEXO 6: Algunos aspectos del cuerpo mental	75
ANEXO 7: Algunos aspectos del cuerpo psíquico	77
ANEXO 8: Glosario	79
REFERENCIAS	83

La crisis evolutiva actual viene de una disparidad entre las facultades limitadas del ser humano —mentales, éticas y espirituales— y los medios técnicos y económicos a su disposición. En la actualidad el ser humano está experimentando una crisis evolutiva en la que está oculta la suerte de su destino; porque ha llegado a un estado en el que la mente humana ha alcanzado un enorme desarrollo en ciertas direcciones mientras que en otras permanece estancada y aturdida y ya no puede encontrar su camino... Sin un cambio interior el ser humano ya no puede enfrentarse al gigantesco desarrollo de la vida externa.<sup>4</sup>

# INTRODUCCIÓN

**No queremos estudiantes brillantes, queremos almas vivientes.<sup>5</sup>**

*“Cámbiate tú si quieres cambiar el mundo” está dirigido a todos aquellos que creen que el cambio es posible, que ha llegado el momento de transformarnos y vivir una vida armoniosa, bella, feliz y consciente.*

*El mundo está inmerso en conflictos armados en aras de ideales religiosos, políticos, morales o financieros y busca una salida desesperada con la esperanza de un día “firmar la paz”. Pero la paz no se firma, la paz se consigue con un cambio interior: “querer cambiar las circunstancias sin cambiar la conciencia es una vana quimera”.*

*Para lograr este cambio debemos dar un gran salto, donde necesariamente está implícita una nueva educación que desde muy temprana edad despierte en el ser el interés por aprender: aprender acerca de sí mismo, de la vida tal como es, de los por qué, los cómo y los para qué.*

*Esta educación debe estar enfocada hacia el desarrollo integral del ser, haciéndonos conscien-*

*tes de cómo nutrimos nuestra vida en general, de la calidad del alimento que damos a nuestro cuerpo, de saber “alimentar” nuestra mente, nuestras emociones y sobre todo nuestro espíritu.*

*Una educación basada en el crecimiento de conciencia hace que todos nos volvamos aprendices observadores de los procesos internos y colectivos; que los padres se involucren en el proceso de evolución de sus hijos pero primero en el de ellos mismos: que los maestros no sean dueños de un conocimiento ajeno y permitan, siendo guías, que cada aprendiz descubra en sí mismo su propia verdad, piense independiente y constructivamente, obtenga maestría sobre sí mismo y abra puertas a las infinitas posibilidades del ser.*

*Esta educación requiere una fuerte voluntad, una gran resolución, una incansable perseverancia, una genuina actitud y espontaneidad que transforme la vivencia desde el Amor y la Conciencia, lo que en última instancia no es otra cosa que la ciencia de vivir.*

Un nuevo mundo, basado en la Verdad  
y que rechaza la vieja esclavitud a la falsedad,  
quiere nacer.

En todos los países hay personas que lo saben,  
al menos lo sienten.

A ellas las llamamos: “¿Quieren colaborar?”.<sup>6</sup>



# UN SUEÑO

Debería haber en alguna parte sobre la Tierra un lugar del cual ninguna nación tendría el derecho de decir: “Es mío”; donde todo ser humano de buena voluntad con una aspiración sincera pudiera vivir libremente como un ciudadano del mundo y no obedecer más que a una sola autoridad, la de la verdad suprema; un lugar de paz, de concordia, de armonía, donde todos los instintos guerreros del ser humano serían utilizados exclusivamente para vencer las causas de sus sufrimientos y de sus miserias, para superar sus debilidades y sus ignorancias, para triunfar sobre sus limitaciones y sus incapacidades; un lugar donde las necesidades del espíritu y la preocupación del progreso serían más importantes que la satisfacción de deseos y pasiones, la búsqueda de placeres y el goce material. En este lugar, los niños podrían crecer y desarrollarse integralmente sin perder el contacto con su alma; la instrucción sería dada, no con miras a pasar exámenes o a obtener certificados y puestos, sino

para enriquecer las facultades existentes y hacer nacer nuevas. En este lugar, los títulos y las posiciones serían reemplazados por oportunidades de servir y de organizar; las necesidades básicas del cuerpo serían provistas igualmente para todos, y la superioridad intelectual, moral y espiritual se traduciría dentro de la organización general, no por un aumento de los placeres y de los poderes de la vida, sino por un crecimiento de los deberes y de las responsabilidades. La belleza bajo todas sus formas artísticas, pintura, escultura, música, literatura, sería accesible a todos por igual; la capacidad de participar en las alegrías que ella da estaría limitada únicamente por la capacidad de cada uno y no por la posición social o financiera. Porque en este lugar ideal, el dinero no sería más el señor soberano; el valor individual tendría una importancia muy superior a aquella de las riquezas materiales y de la posición social. El trabajo no sería el medio de ganarse la vida, sino el medio de expresarse

y de desarrollar sus capacidades y sus posibilidades, brindando servicio al conjunto del grupo que, de su lado, proveería para las necesidades de la existencia y el campo de acción de cada uno. En resumen, sería un lugar donde las relaciones entre seres humanos, que normalmente están basadas casi exclusivamente en la competencia y la lucha, serían reemplazadas por unas relaciones de superación para hacer el bien, de colaboración y de fraternidad real.

La Tierra no está lista para realizar un ideal parecido, porque la humanidad no posee aún el conocimiento suficiente para comprenderlo y adoptarlo, ni la fuerza consciente indispensable para su ejecución; y es por eso que lo llamo un sueño.

Sin embargo, este sueño está en vía de volverse una realidad; y es por esto que nosotros nos esforzamos... a una muy pequeña escala, a la medida de nuestros reducidos medios. La realización está ciertamente lejos de ser perfecta, pero ella es progresiva; y poco a poco nosotros avanzamos hacia nuestra meta que, esperamos, podrá un día ser presentada al mundo como un medio práctico y eficaz de salir del caos actual, para nacer a una vida nueva más armoniosa y más verdadera.<sup>7</sup>

*Texto escrito por Mirra Alfassa (La Madre) en 1954 y que ha servido de fuente de inspiración para la creación de una ciudad en el sur de la India, y otros lugares de crecimiento de conciencia en diferentes partes del mundo.*

**No estamos ante una crisis moral, no estamos ante una crisis política, financiera o religiosa, no estamos frente a nada de todo esto. Nos encontramos dentro de una crisis evolutiva..., estamos a punto de morir como humanidad para nacer a otra cosa.<sup>8</sup>**

# EVOLUCIÓN

Hay una evolución ascendente de la naturaleza que va de la piedra a la planta, de la planta al animal, del animal al ser humano. Por ser el ser humano, hasta el momento, el último escalón en la cima de esta evolución ascendente, él se considera el punto final de esta ascensión y cree que no puede haber nada superior a él sobre la Tierra. En eso se equivoca. En su naturaleza física, él es todavía casi completamente un animal, un animal pensante y parlante, pero un animal en sus hábitos y sus instintos materiales. Sin duda, la naturaleza no puede darse por satisfecha con un resultado tan imperfecto; ella se empeña en producir un ser que sea al ser humano lo que el ser humano es al animal, un ser que seguirá siendo ser humano en su forma exterior, pero cuya conciencia se elevará muy por encima del mental y de su esclavitud a la ignorancia.

...el ser humano es solamente un ser en transición que vive en la conciencia mental, pero con

la posibilidad de adquirir una conciencia nueva, la Conciencia-Verdad, y capaz de vivir una vida perfectamente armoniosa, buena y hermosa, feliz y plenamente consciente...

...todo depende de su voluntad y su sinceridad. Si tienen la voluntad de no pertenecer más a la humanidad ordinaria, ni ser más que simplemente animales evolucionados, viviendo una vida nueva y más elevada, en una Tierra nueva... podrán eventualmente convertirse en ejemplos vivientes para el mundo.<sup>9</sup>

•

...hay una interdependencia del progreso colectivo y del individual. Para que el individuo pueda dar un salto hacia adelante, es necesario que al menos alguna cosa del progreso precedente sea realizada en la colectividad. Se necesita pues encontrar un medio para que los dos progresos se cumplan a la vez.<sup>10</sup>

•

Esa es la actitud del ser humano en general:  
llega a la vida sin saber por qué, sabe que va a vivir  
un cierto número de años sin saber por qué, piensa  
que tiene que morir porque todo el mundo se muere  
y de nuevo no sabe por qué; y luego la mayoría del  
tiempo está aburrido porque no tiene nada en él;  
es un ser vacío y no hay nada más aburrido  
que el vacío; y entonces trata de llenarlo con distracción,  
se vuelve absolutamente inútil, y cuando llega al final  
ha desperdiciado toda su existencia,  
todas sus posibilidades, y todo está perdido.<sup>11</sup>

# LA CIENCIA DE VIVIR

## Conocerse y controlarse

Una vida sin objetivo es una vida miserable.

Tengan todos un objetivo; pero no olviden que de la calidad de su objetivo dependerá la calidad de su vida.

Que su objetivo sea elevado y amplio, generoso y desinteresado; así su vida se volverá valiosa para ustedes mismos y para los demás.

Sin embargo, cualquiera que sea el ideal que se propongan conseguir, no podrán realizarlo perfectamente a menos que realicen la perfección en ustedes mismos.

El primer paso en este trabajo de perfeccionamiento de sí mismos es el de volverse conscientes de las diferentes partes de su ser y de sus respectivas actividades. Hay que aprender a distinguir estas distintas partes, la una de la otra, a fin de poder darse cuenta claramente del origen de los movimientos que se producen en ustedes, de los impulsos, de las reacciones, de los distintos caprichos que los empujan a actuar. Este es un estudio

asiduo que exige mucha perseverancia y sinceridad; ya que la naturaleza humana, sobretudo la naturaleza mental, tiene la tendencia espontánea de dar una explicación favorable a todo lo que pensamos, sentimos, decimos y hacemos. Es solamente observando estos movimientos con mucho cuidado, haciéndolos pasar, por así decir, por delante del tribunal de nuestro ideal más elevado, con una voluntad sincera de someternos a su juicio, que podemos esperar educar en nosotros un discernimiento que no se equivoque nunca. Porque si queremos verdaderamente progresar y adquirir la capacidad de conocer la verdad de nuestro ser, es decir para aquello para lo que verdaderamente fuimos hechos, lo que podemos llamar nuestra misión sobre la Tierra, necesitamos, muy regularmente y muy constantemente, rechazar o abolir en nosotros lo que esté en contradicción con la verdad de nuestra existencia, lo que se opone a ella. Es así que poco a poco todas las partes, todos

los elementos de nuestro ser pueden ser organizados en un todo homogéneo alrededor de nuestro centro psíquico. Este trabajo de unificación exige mucho tiempo para ser llevado a un cierto grado de perfección; y, para lograrlo, debemos armarnos de paciencia y resistencia, con una determinación de prolongar la vida tanto como sea necesario para cumplir nuestra meta.

Al mismo tiempo que continúan este trabajo de purificación y de unificación, es necesario tener gran cuidado de perfeccionar la parte exterior e instrumental de su ser.

Cuando la verdad superior se manifieste, se necesitará que encuentre en ustedes un mental lo suficientemente rico y flexible para ser capaz de darle a la idea que quiera expresarse la forma de pensamiento que le conserve su fuerza y su claridad. El pensamiento mismo, cuando quiera debe revestirse de palabras, debe encontrar un poder de expresión suficiente para que las palabras revelen el pensamiento y no lo deformen en nada. Y esta fórmula con la que habrán revestido la verdad debe ser manifestada en todos sus sentimientos, todas sus voluntades, todas sus acciones, todos los movimientos de su ser. Finalmente estos movimientos

deben, por un esfuerzo constante, alcanzar su más alta perfección.

### **Cuádruple disciplina**

Todo esto puede ser realizado con la ayuda de una cuádruple disciplina cuyas grandes líneas serán dadas acá. Estos cuatro aspectos de la disciplina no son excluyentes el uno del otro, y pueden ser seguidos al mismo tiempo y en efecto es preferible que así sea.

### **Disciplina psíquica**

El punto de partida será lo que puede ser llamado la disciplina psíquica. Le damos el nombre de psíquico al centro psicológico de nuestro ser, al sitio en nosotros de la verdad más elevada de nuestra existencia, a aquello que tiene el poder de conocer y poner en movimiento esta verdad. Es entonces de una importancia capital volverse consciente de su presencia en nosotros, de concentrarnos en esta presencia hasta que ella sea para nosotros un hecho viviente y podamos identificarnos con ella.

A través del tiempo y del espacio, muchos métodos han sido pregonados para obtener esta

percepción y finalmente para conseguir esta identificación. Algunos métodos son psicológicos, algunos religiosos, algunos inclusive, mecánicos. A decir verdad, cada uno debe encontrar el que más le conviene; y si su aspiración es ardiente y tenaz, si su voluntad es persistente y dinámica, es seguro encontrar de una manera o de otra, exteriormente por medio de la lectura o de la enseñanza, interiormente por medio de la concentración, la meditación, la revelación y la experiencia, la ayuda que necesita para llegar a su objetivo. Una sola cosa es absolutamente indispensable: la voluntad de encontrar y de realizar. Se necesita que este descubrimiento y esta realización sean la preocupación primordial del ser, la perla del gran premio que se adquiere cueste lo que cueste. Cualquier cosa que hagan, cualesquiera que sean sus ocupaciones y sus actividades, la voluntad de encontrar la verdad de su ser y de unirse a ella, debe estar siempre viva y presente detrás de todo lo que hagan, todo lo que sientan, todo lo que piensen.

### **Disciplina mental**

Para completar este movimiento de descubrimiento interior, será bueno no descuidar el desa-

rollo mental. Porque el instrumento mental puede ser indiferentemente o una gran ayuda o un obstáculo muy grande. La mentalidad humana, en su estado natural, está siempre limitada en su visión, corta en su comprensión, rígida en sus concepciones. Se debe hacer entonces un esfuerzo constante para agrandarla, flexibilizarla y profundizarla. Es entonces muy necesario considerar cualquier cosa desde el mayor número de puntos de vista posibles. En este sentido es un ejercicio que da mucha flexibilidad y que eleva el pensamiento. Veamos en qué consiste esto: uno expone una tesis formulándola claramente. Después uno le opone su antítesis formulada con la misma precisión. Enseguida, con una atenta reflexión hay que agrandar el problema o elevarse por encima de él, hasta que uno encuentre la síntesis que una los dos contrarios en una idea más amplia, más elevada y más comprensible.

Muchos otros ejercicios del mismo tipo pueden ser realizados; algunos tienen un efecto beneficioso sobre el carácter y tienen así una doble ventaja: la de educar el mental y la de establecer un control sobre los sentimientos y sus consecuencias. Por ejemplo, no se debe permitir jamás al mental juz-

gar las cosas y la gente; porque el mental no es un instrumento de conocimiento, le es imposible encontrar el conocimiento, sin embargo debe ser puesto en movimiento por él. El conocimiento pertenece a un dominio mucho más elevado que el de la mentalidad humana, más arriba de la región de las ideas puras. El mental debe estar silencioso y atento para recibir el conocimiento de arriba y para manifestarlo; porque es un instrumento de formación, de organización y de acción; y es en estas funciones que toma todo su valor y su real utilidad.

Otro hábito, que puede ser muy provechoso para el progreso de la conciencia, consiste, cuando uno está en desacuerdo con alguien sobre un tema cualquiera, una decisión a tomar, una acción a realizar, en no permanecer nunca encerrado en su propia concepción, su propio punto de vista. Al contrario, hay que esforzarse para comprender el punto de vista del otro, para ponerse en su lugar, y en vez de disputarse o incluso de pelearse, se debe encontrar la solución que pueda satisfacer razonablemente a las dos partes: siempre hay una para todas las gentes de buena voluntad.

### **Disciplina vital**

Es aquí que mencionaremos la disciplina del vital. El ser vital en nosotros es el sitio de los impulsos y de los deseos, del entusiasmo y de la violencia, de la energía dinámica y de las depresiones desesperadas, de las pasiones y de las rebeliones. Él puede poner todo en movimiento, construir y realizar; pero puede también destruirlo todo y dañarlo todo. Y es por esto tal vez, que en el ser humano, es la parte más difícil de disciplinar. Es un trabajo largo de esfuerzo y de gran paciencia que exige una sinceridad perfecta, porque, sin sinceridad, desde los primeros pasos uno se engañará a sí mismo, y toda tentativa de progreso será en vano. Con la colaboración del vital, ninguna realización parece imposible, ninguna transformación impracticable. Pero la dificultad es obtener esta constante colaboración. El vital es un buen trabajador, pero la mayor parte de las veces busca su propia satisfacción. Cuando ella le es totalmente o incluso parcialmente negada, él se molesta, se enoja, hace huelga; la energía desaparece más o menos completamente y deja en su lugar el disgusto por



las cosas y por la gente, el desánimo o la rebelión, la depresión y el descontento. En estos momentos, es bueno permanecer tranquilo y rehusarse a actuar; ya que éstos son los momentos en donde uno comete estupideces y donde, en pocos instantes uno puede destruir o dañar meses de esfuerzos regulares y el progreso conseguido. Estas crisis son menos durables y menos peligrosas en aquellos que han establecido suficiente contacto con su ser psíquico para guardar viva en ellos la llama de la aspiración y la conciencia del ideal a realizar. Con la ayuda de esta conciencia, pueden actuar sobre su vital, como uno actúa sobre un niño rebelde, pacientemente y con perseverancia, mostrándole la verdad y la luz, tratando de convencerlo y de despertar en él la buena voluntad que por un momento le fue velada. Gracias a esta paciente intervención, cada crisis puede ser cambiada en un nuevo progreso, en un paso más hacia el objetivo. Los progresos pueden ser lentos, las recaídas pueden ser frecuentes, pero manteniendo una voluntad valerosa uno está seguro de triunfar un día y de ver todas las dificultades fundirse y desaparecer delante del brillo de la conciencia de verdad.

### **Disciplina física**

Finalmente, para una educación física racional y perspicaz, hace falta volver nuestro cuerpo lo suficientemente fuerte y flexible para que se convierta en el mundo material en el instrumento apropiado de la fuerza de verdad que quiere expresarse a través nuestro.

De hecho, el cuerpo no debe gobernar; debe obedecer; y por su misma naturaleza, es un servidor dócil y fiel. Desafortunadamente, rara vez tiene la capacidad de discernimiento necesaria con relación a sus dueños: el mental y el vital. Él les obedece ciegamente, en gran detrimento de su propio bienestar. El mental con sus dogmas y sus principios rígidos y arbitrarios, el vital con sus pasiones, sus excesos y sus desbordamientos, han destruido rápidamente el equilibrio natural del cuerpo, creando en él fatiga, agotamiento y enfermedades. Hay que sustraerlo de esta tiranía, y esto no puede hacerse más que por la unión constante con el centro psíquico del ser. El cuerpo tiene una notable capacidad de adaptación y de resistencia. Es apto para hacer muchas más cosas de las que uno piensa normalmente. Si, en lugar de los dueños ignorantes

y despóticos que lo gobiernan está regido por la verdad central del ser, estaríamos maravillados de lo que es capaz. Calmado y tranquilo, fuerte y equilibrado, podrá a cada minuto, generar el esfuerzo que se le pida, porque habrá aprendido a encontrar el reposo en la acción y a recuperar por el contacto con las fuerzas universales, las energías útil y conscientemente utilizadas. En esta vida equilibrada y sana una armonía nueva se manifestará en él, reflejando la armonía de regiones superiores, que dará al cuerpo la perfección de proporciones y la belleza ideal de formas. Y ésta armonía será progresiva, porque la verdad del ser no es nunca estática; es el desenvolvimiento perpetuo de una perfección creciente, cada vez más total y comprensiva. Tan pronto como el cuerpo haya aprendido a seguir

este movimiento de armonía progresiva, le será permitido, por una transformación ininterrumpida, escapar a la necesidad de la desintegración y de la destrucción. Así la ley irrevocable de la muerte no tendrá más razón de ser.

Cuando alcancemos este grado de perfección que es nuestro objetivo, nos daremos cuenta de que la verdad que buscamos está constituida por cuatro aspectos principales: el amor, el conocimiento, el poder y la belleza. Estos cuatro atributos de la verdad se expresarán espontáneamente en nuestro ser. El psíquico será el vehículo del amor verdadero y puro, el mental el del conocimiento infalible, el vital manifestará el poder y la fortaleza invencibles, y el cuerpo será la expresión de una belleza y de una armonía perfectas.<sup>12</sup>

Aprender por amor al conocimiento,  
estudiar para poder conocer  
los secretos de la Naturaleza y de la vida,  
educarse para crecer conciencia,  
disciplinarse para volverse el amo de sí mismo,  
para vencer sus debilidades,  
incapacidades e ignorancia,  
para prepararse a avanzar en la vida  
hacia una meta más noble,  
más vasta, más generosa y más verdadera...<sup>13</sup>

...hay una única verdadera razón para vivir: conocerse a sí mismo. Estamos aquí para aprender; aprender qué somos, por qué estamos aquí y qué tenemos que hacer. Y si no lo sabemos, nuestra vida es totalmente vacía, para uno y para los demás... Si uno quiere aprender acerca de la vida tal como es, del mundo tal como es, y realmente saber el por qué y el cómo de la vida, uno puede empezar desde muy joven... antes de los cinco. Y así cuando uno tenga cien, todavía será capaz de aprender... Y todo el tiempo uno puede tener sorpresas, siempre aprender algo que no sabía, enfrentar una experiencia que no había tenido antes, encontrar algo acerca de lo que era ignorante... Y entre más sabe, más se da cuenta de que tiene todo por aprender.<sup>14</sup>

# LOS TRES PRINCIPIOS DE LA EDUCACIÓN

**El primer principio de la enseñanza verdadera es que nada puede ser enseñado.**

El profesor no es un instructor o un amo, es un colaborador y un guía. Su ocupación es sugerir y no imponer. El realmente no entrena la mente del estudiante, sólo le muestra cómo perfeccionar sus instrumentos de conocimiento y lo ayuda y lo estimula en el proceso. No le imparte conocimiento, le muestra cómo adquirir conocimiento por él mismo. No saca el conocimiento que está adentro; sólo le muestra donde se halla y cómo habituarlo a que salga a la superficie.

La distinción que reserva este principio para la enseñanza de mentes adolescentes y adultas y que niega esta aplicación al niño, es una doctrina conservadora y poco inteligente. Niño u hombre, niño o niña, sólo hay un principio firme de una buena enseñanza. La diferencia de edad sirve sólo para disminuir o aumentar la cantidad de ayuda o guía necesaria; no cambia su naturaleza.

**El segundo principio es que la mente debe ser consultada en su propio crecimiento.**

La idea de estar martillando [y esculpiendo] al niño en la forma deseada por sus padres o su maestro es una superstición bárbara e ignorante. Es él mismo quien debe ser inducido a expandirse de acuerdo a su propia naturaleza. No podría haber un error más grande a que el padre organice de antemano que su hijo desarrolle unas cualidades, capacidades, ideas, virtudes en particular o que sea preparado para una carrera preorganizada. Obligar a su naturaleza a abandonar su propio *dharma* [ley] es hacerle un daño permanente, mutilar su crecimiento y deformar su perfección. Es una tiranía egoísta sobre el alma humana y una herida a la nación, que pierde el beneficio de lo mejor que un ser humano pudiera haberle dado y que está forzada a aceptar, en cambio algo imperfecto y artificial, de calidad inferior, superficial y común. Cada uno tiene en sí mismo algo divino, algo propio, una posibilidad de perfección y fortaleza en

cualquier pequeña esfera, que Dios le ofrece para tomar o rechazar. La meta es encontrarla, desarrollarla y usarla. El principal objetivo de la educación debe ser ayudar al alma en crecimiento a sacar lo mejor de sí misma y a hacerla perfecta para una causa noble.

**El tercer principio de educación es trabajar de lo cercano a lo lejano, desde lo que es, a lo que debería ser.**

La base de la naturaleza de un hombre es casi siempre, adicionado al pasado de su alma, su herencia, su entorno, su nacionalidad, su país, el suelo de donde consigue el sustento, el aire que respira, las cosas, sonidos, hábitos a los que está acostumbrado. Ellos lo moldean de modo no menos poderoso que insensible, y desde ahí debemos empezar. No debemos sacar a la naturaleza de las raíces de la tierra en la que debe crecer o rodear a la mente

con imágenes e ideas de una vida ajena a aquello en donde físicamente debe moverse. Si algo debe ser traído de afuera, debe ser ofrecido no forzado a la mente. Un crecimiento libre y natural es la condición de un desarrollo genuino. Hay almas que de modo natural se revelan contra su entorno y pareciera que pertenecieran a otra época y a otro clima. Déjelas libres para seguir su inclinación; pero la mayoría languidecen, se vuelven vacías, se vuelven artificiales, como si artificialmente hubieran sido moldeadas de una extraña forma. Está arreglado por Dios el que ellas pertenezcan a una determinada nación, época, sociedad, que ellas deban ser hijas del pasado, poseedoras del presente, creadoras del futuro. El pasado es nuestro cimiento, el presente nuestro material, el futuro nuestra meta y cima. Cada cual debe tener su debido lugar natural en un sistema educativo nacional.<sup>15</sup>

...ser consciente de tu verdad interior,  
de las distintas partes de tu ser  
y sus respectivas funciones.

Debes saber por qué haces esto,  
por qué haces aquello;  
debes conocer tus pensamientos,  
tus sentimientos, todas tus actividades,  
todos tus movimientos,  
aquello de lo que eres capaz, etc.

Y conocerte a tí mismo no es suficiente.

Este conocimiento debe traer un control consciente.

Conocerse perfectamente es controlarse perfectamente.<sup>16</sup>

...todo, sin importar qué, la más mínima circunstancia en la vida se vuelve un maestro que te puede enseñar algo, enseñarte cómo pensar y actuar...

Tu actitud es tan diferente. Es siempre una actitud la que está esperando un descubrimiento, una oportunidad de progreso, una rectificación de un movimiento equivocado, un paso hacia adelante, y es como un imán que atrae de tu alrededor oportunidades para hacer este progreso. La más mínima cosa puede enseñarte cómo progresar. Si tienes la conciencia y la voluntad de progresar, todo se vuelve una oportunidad, y tú proyectas esa conciencia y esa voluntad sobre todas las cosas.<sup>17</sup>



# LA ESCUELA ES LA VIDA\*

La educación de un ser humano debe comenzar desde su nacimiento y prolongarse durante todo el resto de su vida.

A decir verdad, si uno quiere que esta educación tenga su máximo efecto, debe comenzar antes del nacimiento; y en este caso es la madre misma quien procede a esta educación por medio de una doble acción: una sobre sí misma, para su propio perfeccionamiento, una sobre el niño que está formando físicamente. Porque es cierto que la naturaleza del niño que va a nacer depende considerablemente de la madre que lo forma, de su aspiración y de su voluntad, así como del entorno material en el que ella vive. Cuidar que los pensamientos sean siempre bellos y puros, los sentimientos nobles y hermosos y el entorno material tan armonioso como sea posible, con una gran simplicidad, es parte de la educación que debe aplicarse a la madre misma, y si ella le agrega una voluntad consciente y precisa de formar al niño siguiendo

el más alto ideal que pueda concebir, entonces se cumplirán las mejores condiciones para que el niño haga su aparición en el mundo con su máximo de posibilidades. Cuántos esfuerzos difíciles y complicaciones inútiles serían así evitados.

## **Aspectos principales de la educación**

Para ser completa, una educación debe tener cinco aspectos principales, dirigidos a las actividades principales del ser humano: el físico, el vital, el mental, el psíquico y el espiritual. Generalmente estas fases de la educación se suceden en un orden cronológico acompañando el crecimiento del individuo, pero una no está hecha para reemplazar a la otra y todas deben continuar, completándose la una a la otra, hasta el final de la vida.

Nos proponemos estudiar estos cinco aspectos de la educación, uno después del otro y también en sus relaciones recíprocas. Pero antes de entrar en los detalles del tema, quiero hacer una reco-

\*En el original el artículo se llama Educación.

mendación a los padres. La mayoría de ellos se inquietan muy poco, por razones diversas, por la verdadera educación a dar a sus hijos. Cuando traen un niño al mundo y le dan comida y satisfacen sus diversas necesidades materiales, cuidando más o menos bien que mantenga una buena salud, piensan haber cumplido con todo su deber. Más tarde, lo pondrán en la escuela y descargarán sobre los maestros la preocupación de su instrucción.

Otros padres saben que su hijo debe recibir una educación y ensayan a dársela. Pero muy pocos de ellos, aún hasta los más serios y los más sinceros, saben que la primera cosa que hay que hacer para ser capaz de educar a un niño, es educarse a sí mismo, volverse consciente y dueño de sí, con el fin de no darle jamás un mal ejemplo a su hijo. Porque es sobre todo por el ejemplo que la educación es eficaz. Decir buenas palabras y dar consejos sabios a un niño, tiene muy poco efecto, si uno mismo no le da el ejemplo de lo que le enseña. La sinceridad, la honestidad, la rectitud, el coraje, el desinterés y el olvido de sí, la paciencia, la resistencia y la perseverancia, la paz, la calma y la maestría de sí, son todas cosas que se enseñan infinitamente mejor con el ejemplo que con los

bellos discursos. Padres, tengan un ideal elevado y actúen siempre de acuerdo con este ideal, así verán poco a poco a su hijo reflejar este ideal en él y manifestar espontáneamente las cualidades que desean ver expresadas en su naturaleza. De manera totalmente natural un niño tiene respeto y admiración por sus padres; a menos que sean unos seres completamente indignos, le parecerán siempre a su hijo como unos semidioses que se esforzará por imitar de la mejor manera. Con muy pocas excepciones, los padres no se dan cuenta de la influencia desastrosa que sus defectos, sus impulsos, sus debilidades y su falta de control sobre sí mismos ejercen sobre sus hijos. Si quieren ser respetados por un niño, respétense a ustedes mismos y sean en todo momento dignos de respeto; no sean jamás ni autoritarios, ni déspotas, ni impacientes, ni irritables; cuando su niño les haga una pregunta, no le respondan con una estupidez o una tontería, bajo el pretexto de que él no puede entender: siempre hay un medio de hacerse comprender si uno hace el esfuerzo, y a pesar del dictado popular de que la verdad no siempre es bueno decirla, afirmo que siempre es bueno decir la verdad, pero el arte consiste en saberla decir

de manera accesible al cerebro que lo escucha. Al principio de su vida, hasta los doce o catorce años, la mentalidad del niño no es para nada accesible a las nociones abstractas y a las ideas generales; por tanto uno puede habituarlo a comprenderlas sirviéndose de imágenes concretas, de símbolos y de parábolas. Hasta una edad bastante avanzada, y para algunos que mentalmente permanecen siempre niños, un relato, un cuento, una historia, bien contados, enseñan mucho más que una cantidad de explicaciones teóricas.

### **Confianza**

Aún un escollo a evitar: no regañen a su hijo sino en el momento oportuno y cuando sea totalmente indispensable. Un niño regañado muy seguido se endurece contra los reproches y no le da mayor importancia a las palabras y al tono severo. Y sobre todo tengan cuidado de no regañarlo jamás por una falta que ustedes mismos cometen; los ni-

ños son unos observadores atentos y perspicaces; rápidamente descubren sus debilidades y las anotarán despiadadamente. Si un niño ha cometido una falta, procuren que se la confiese espontánea y francamente, y cuando haya confesado háganle comprender gentil y afectuosamente lo que había de falso en su movimiento a fin de que no lo repita; pero no lo regañen jamás: una falta confesada debe ser siempre perdonada. No se debe permitir que ningún miedo se deslice entre ustedes y su hijo; el miedo es un medio de educación nefasto: da invariablemente nacimiento al disimulo y a la mentira. Sólo una ternura perspicaz, firme pero dulce, y un conocimiento práctico suficiente crearán los lazos de confianza indispensables para poder educar eficazmente a su hijo. Y no olviden que hay que superarse constantemente para estar a la altura de la tarea y cumplir verdaderamente el deber en el que incurrieron frente al niño por el sólo hecho de haberlo traído al mundo.<sup>18</sup>

**No te preocupes por la estupidez de los demás, preocúpate por la tuya.<sup>19</sup>**

Puedes tener una aspiración física también; que el cuerpo sienta que hace falta obtener un tipo de equilibrio en el que todas las partes del ser estén bien balanceadas, y tenga el poder de prevenir a distancia que la enfermedad se acerque o de vencerla rápidamente si entra sin ser advertida, y que el cuerpo funcione siempre normalmente, armoniosamente, en perfecta salud.<sup>20</sup>

# La educación física

De todos los aspectos de la conciencia humana el físico es aquel que está regido más completamente por el método, el orden, la disciplina, el procedimiento. La falta de plasticidad y de receptividad de la materia debe ser reemplazada por una organización detallada, a la vez precisa y exhaustiva. En esta organización, no debe olvidarse la interdependencia y la interpenetración de todos los dominios del ser. Sin embargo, aún un impulso mental o vital, para expresarse físicamente, debe someterse a un procedimiento exacto. Por esto toda educación del cuerpo, para ser eficaz, debe ser rigurosa y detallada, precavida y metódica. Esto se traducirá en hábitos; el cuerpo es un ser de hábitos. Pero estos deben ser controlados y disciplinados, permaneciendo suficientemente flexibles para adaptarse a las circunstancias y a las necesidades del crecimiento y del desarrollo del ser.

Toda educación corporal debe comenzar desde el nacimiento mismo y prolongarse toda la

vida: no es jamás demasiado temprano para comenzar, jamás demasiado tarde para continuar. La educación física tendrá tres aspectos principales:

- 1- Control y disciplina del funcionamiento del cuerpo;
- 2- Desarrollo integral metódico y armonioso de todas las partes y de todos los movimientos del cuerpo;
- 3- Rectificación de defectos y de deformaciones si hay lugar.

Se puede decir que, desde los primeros días, casi desde las primeras horas de su vida, el niño debe ser sometido a la primera parte de este programa en lo que concierne a alimentación, sueño, evacuación, etc. Si desde el principio de su existencia, el niño adquiere buenos hábitos esto le evitará muchas molestias y desagradados para todo el resto de su vida. Y también aquellos que estén a cargo de cuidar de él durante sus primeros años, encontrarán su labor mucho más fácil.

Está bien entendido que para ser racional, clara y eficaz, esta educación debe estar basada en un mínimo de conocimiento del cuerpo humano, de su estructura y de su funcionamiento. A medida que el niño se desarrolla, hay que habituarlo, poco a poco a percibir el funcionamiento de sus órganos internos, con el fin de que él pueda controlarlos progresivamente y cuidar que su funcionamiento sea normal y armonioso. Desde el punto de vista de las actitudes, de las posturas y de los movimientos, los malos hábitos se aprenden muy temprano y muy rápido, y pueden tener consecuencias funestas para toda la vida. Los que se toman en serio el asunto de la educación física y quieren dar a sus niños las mejores condiciones para desarrollarse normalmente, encontrarán fácilmente las indicaciones e instrucciones necesarias. El tema está siendo cada vez más cuidadosamente estudiado, y numerosas obras han aparecido y continúan apareciendo, dando toda la información necesaria.

Es imposible entrar aquí en los detalles de la ejecución, porque cada problema difiere de los demás, y la solución debe adaptarse al caso individual. El asunto de la nutrición ha sido larga y cui-

dadosamente estudiado; el régimen a seguir para ayudar a los niños durante su crecimiento es más o menos conocido y puede ser aplicado útilmente. Pero es muy importante acordarse de que el instinto del cuerpo, cuando está intacto, es más seguro que cualquier teoría. Así, los que quieren dejar desarrollar a su niño normalmente, no lo deben forzar a comer alimentos hacia los que muestre disgusto; ya que lo más frecuente, a menos de que el niño sea particularmente caprichoso, es que el cuerpo tenga un instinto seguro de aquello que le es dañino.

### **Deseos y necesidades**

En su estado normal, es decir sin la intervención de nociones mentales ni de impulsos vitales, el cuerpo también sabe muy bien lo que le es bueno y necesario, pero para que esto pueda realmente producirse, se debe educar al niño con cuidado, y enseñarle a distinguir entre sus deseos y sus necesidades. Hay que enseñarle el gusto por la comida sana y simple, sustanciosa y apetitosa pero sin complicaciones inútiles. En su régimen cotidiano, se debe evitar todo lo que sea pesado y que engor-

de; y sobre todo enseñarle a comer de acuerdo a su hambre, ni más ni menos, y no volver la comida una ocasión para satisfacer su gula y su glotonería. Es necesario saber, desde la infancia, que uno se alimenta para dar a su cuerpo la fuerza y la salud, no para gozar de los placeres del paladar. Uno debe dar a los niños el alimento que conviene a su temperamento, preparado con todas las garantías de la higiene y la limpieza, de un sabor agradable, pero de una gran simplicidad; este alimento debe ser escogido y dosificado de acuerdo a la edad del niño y a sus actividades habituales. Debe contener todos los elementos químicos y dinámicos necesarios para su desarrollo y para el crecimiento equilibrado de todas las partes del cuerpo.

Como uno dará de comer al niño sólo lo que es útil para mantenerlo en buena salud y proveerle de la energía necesaria, debe cuidadosamente abstenerse de utilizar la comida como un medio de coerción o de castigo. La costumbre de decirle a un niño: "No estuviste formal, no podrás comer postre", etc., es del todo perniciosa. Uno crea así en su pequeña conciencia la impresión de que los alimentos le son dados principalmente para darle

placer a su gula y no porque son indispensables para el buen funcionamiento de su cuerpo.

### **Limpieza e higiene**

Otra cosa que debe ser enseñada a un niño desde su temprana edad, es el gusto por la limpieza y el hábito de la higiene; pero para obtener esta limpieza y el respeto a las reglas de la higiene, uno tendrá gran cuidado de no inculcarle el miedo a las enfermedades: el miedo es la peor influencia en la educación y el medio más seguro de atraer aquello que uno teme. Sin embargo, sin temer a la enfermedad, no se debe, tampoco, tener una inclinación hacia ella. Normalmente, uno encuentra la creencia de que los espíritus brillantes están dentro de cuerpos débiles. Es una opinión tan ilusoria como mal fundamentada; y si, tal vez, había en una época un gusto romántico y mórbido por el desequilibrio físico, afortunadamente esta tendencia ha desaparecido. Ahora uno aprecia en su justo valor un cuerpo bien construido, sólido, musculoso, fuerte y bien equilibrado. En todo caso, se debe inculcar en los niños el respeto a la salud y la admiración hacia el ser humano

saludable cuyo cuerpo vigoroso sabe repeler los ataques de la enfermedad. Frecuentemente un niño pretende estar enfermo para escapar a una necesidad molesta, a un trabajo que no le interesa o simplemente para conmover a sus padres y obtener de ellos la satisfacción de un capricho cualquiera. Tan joven como sea posible, se debe enseñar al niño que ese procedimiento no sirve y que uno no se vuelve más interesante por estar enfermo, al contrario. En los seres débiles, hay una tendencia a creer que su debilidad los vuelve particularmente interesantes, y a servirse de esta debilidad e incluso, de la necesidad de la enfermedad, como un medio para atraer hacia ellos la atención y la simpatía de las personas que los rodean o que viven con ellos. Uno no debe de ninguna manera estimular esta tendencia nefasta; para esto será bueno enseñar al niño que estar enfermo es el signo de una debilidad o de una inferioridad, no de una virtud o de un sacrificio.

### **Ejercicio**

Es por esto, que desde que el niño pueda servirse de sus miembros, deberá consagrar cotidianamente un cierto tiempo al desarrollo metódico y

normal de todas las partes de su cuerpo. De veinte a treinta minutos todos los días, preferiblemente al despertar si es posible, bastarán para asegurar el buen funcionamiento y el crecimiento equilibrado de sus músculos, con el fin de prevenir el anquilosamiento de las coyunturas y de la columna vertebral que se produce mucho más temprano de lo que uno piensa. En el programa general de la educación de un niño, debe darse un buen lugar a los deportes y a los juegos al aire libre; esto, más que todos los remedios del mundo, le asegurará una buena salud. Una hora de movimiento al sol hace más para curar la debilidad e incluso la anemia, que todo un arsenal de tónicos. Se aconsejaría no usar medicamentos hasta que sea absolutamente imposible hacer otra cosa; y este "absolutamente imposible" debe ser muy riguroso. En el programa de cultura física, aunque hay unas líneas generales bien conocidas para dar el mejor desarrollo al cuerpo humano, en cada caso, sin embargo, el método para ser plenamente eficaz, debe ser considerado individualmente, si es posible con la ayuda de una persona competente, y si no sirviéndose de numerosos tratados que ya han aparecido sobre el tema y continúan apareciendo.



## **Descanso**

Pero en todo caso, y sin importar sus actividades, un niño debe tener un número de horas de sueño suficientes. Este número variará con la edad. En la cuna, los bebés deben dormir más tiempo del que están despiertos. El número de horas de sueño disminuirá a medida que el niño crezca; pero hasta la madurez, este número no deberá ser inferior a ocho horas en un lugar tranquilo y bien ventilado. Uno no debe jamás dejar que un niño permanezca despierto inútilmente. Las horas antes de medianoche son las mejores para el reposo de los nervios. Incluso durante las horas de vigilia, el descanso es una cosa indispensable para todos los que quieran mantener su equilibrio nervioso. Saber relajar sus músculos y sus nervios es un arte que debería ser enseñado a los niños muy pequeños; mientras que, al contrario, hay muchos padres que empujan a su niño a una constante actividad. Cuando el niño se queda tranquilo imaginan que está enfermo. E incluso, hay padres que tienen la mala costumbre de poner a su niño a hacer oficios domésticos, en detrimento de su reposo o de su descanso. Nada es peor para un sistema nervioso en formación que no podrá resistir la tensión de un

esfuerzo muy sostenido o de una actividad impuesta y no escogida libremente. A riesgo de obstaculizar muchas ideas comunes y de ofender muchos prejuicios, no es justo exigir los servicios de un niño como si fuera su deber servir a sus padres. Lo contrario sería más verdadero; y ciertamente es natural para los padres servir a su hijo, o al menos cuidarlo mucho. Sólo cuando un niño escoja libremente trabajar para su familia y haga este trabajo como un entretenimiento la cosa es aceptable. Y aún más, se deberá vigilar que esto no disminuya en nada las horas de un reposo absolutamente indispensable para el buen funcionamiento de su cuerpo.

## **Armonía y belleza**

Desde temprana edad, se debe inculcar a los niños el respeto por la buena salud, por la fuerza y por el equilibrio físicos, se debe insistir también sobre la gran importancia de la belleza. Un niño debe aspirar a la belleza, no con el objetivo de agradar o tener éxito, sino por el amor a la belleza misma; porque la belleza es el ideal a realizar para toda vida física. En cada ser, hay la posibilidad de una armonía entre las diferentes partes de su cuerpo, y los movimientos de su cuerpo en acción. Todo cuerpo,

que desde el principio de su existencia está sometido a un método racional de cultura puede realizar su propia armonía, y así ser apto para manifestar la belleza.

Hasta el presente, no he mencionado más que la educación para dar a los niños, porque, con una educación física clara, dada en el tiempo correcto, muchos defectos corporales pueden ser corregidos, muchas deformaciones pueden ser evitadas. Pero si, por una razón cualquiera, esta educación física no fue dada durante la infancia, e incluso la ju-

ventud, ella puede ser empezada a cualquier edad y continuada durante toda la vida. Pero entre más tarde se empiece, más puede esperarse encontrar malos hábitos para mejorar, rigideces para flexibilizar, deformaciones para rectificar. Y este trabajo preparatorio exigirá mucha paciencia y perseverancia, antes de que uno pueda abordar un programa constructivo de armonización de la forma y de sus movimientos. Pero guardando vivo en sí el ideal de belleza a realizar, uno estará seguro de alcanzar tarde o temprano el objetivo que se propuso.<sup>21</sup>

Es el esfuerzo el que da la dicha;  
un ser humano que no sepa cómo hacer un esfuerzo  
nunca encontrará la dicha.  
Aquellos que son esencialmente perezosos  
nunca encontrarán la dicha.  
¡Ellos no tienen la fuerza para ser dichosos!...  
El esfuerzo hace que el ser vibre en un cierto grado  
de tensión que hace posible que sienta la dicha.<sup>22</sup>

...si tienes deseos o preocupaciones, tormentos,  
o dificultades internas, puedes aspirar a tener paz,  
a ser del todo imparcial, sin deseos ni preferencias...  
sin caprichos personales...  
Esta, es una aspiración vital.<sup>23</sup>

# La educación vital

De todas las educaciones, la educación vital es tal vez la más importante, la más indispensable. Sin embargo es raramente emprendida y buscada con discernimiento y método. Esto es debido a muchas razones donde la primera es que el pensamiento humano está en una gran confusión en lo que concierne a este tema en especial; la segunda, es que la empresa es muy difícil y que para tener éxito, se necesita una resistencia, una persistencia sin límite y una voluntad que ningún fracaso pueda doblegar.

En efecto, en la naturaleza humana el vital es un tirano déspota y exigente. Además, como es el poseedor del poder, de la energía, del entusiasmo y del dinamismo realizador, mucha gente siente por él un temeroso respeto y ensaya siempre a darle gusto. Pero es un maestro a quien nada le satisface y sus exigencias no tienen límites. Dos ideas muy extendidas, sobre todo en occidente, contribuyen a volver su dominación más soberana. La

una es que el objetivo principal de la vida es ser feliz. La otra, que uno nace con un cierto carácter y que le es imposible cambiarlo.

## **El objetivo no es ser feliz**

La primera de estas dos ideas es la deformación infantil de una verdad muy profunda: que toda existencia está basada en la alegría de ser y que sin la alegría de ser no habría vida. Pero no se debe confundir esta alegría de ser que es un atributo de la Divinidad y que, por consecuencia, es incondicional, con la búsqueda del placer en la vida, que depende en gran medida de las circunstancias. La convicción de creerse con el derecho a ser feliz, conduce de una manera natural a la voluntad de “vivir mi vida” cueste lo que cueste; esta actitud, por su oscuro y agresivo egoísmo, lleva a todos los conflictos, todas las miserias, todas las decepciones, todas las desilusiones y desemboca muy fre-

cuentemente en catástrofes. En el mundo tal cual es en el presente, el objetivo de la vida no es obtener una felicidad personal, sino despertar progresivamente al individuo a la conciencia de la verdad.

### **Cambiar el carácter**

La segunda idea proviene del hecho de que cambiar fundamentalmente el carácter necesita una maestría casi total del subconsciente y una disciplina muy rigurosa de lo que viene del inconsciente y que se expresa, en las naturalezas ordinarias, como los efectos del atavismo y del medio en el cual uno nace. Sólo un crecimiento casi anormal de la conciencia y la ayuda constante de la gracia pueden llevar a cabo esta tarea hercúlea. Es por esto que ella ha sido escasamente intentada; y muchos instructores célebres la han declarado irrealizable y quimérica. Pero no es irrealizable; la transformación del carácter ha sido efectivamente realizada con la ayuda de una lúcida disciplina y de una perseverancia tan obstinada que nada, incluso los fracasos más persistentes, pueden desanimar.

El punto de partida indispensable es una observación detallada y perspicaz del carácter que

uno quiere transformar. En la mayoría de los casos, esto en sí es una tarea difícil y con frecuencia muy desconcertante. Pero es un hecho que las antiguas tradiciones conocían y que puede servir de hilo conductor en el laberinto del descubrimiento interior. Es que cada quien, en gran medida y con una precisión que se va afirmando en los individuos de excepción, posee en su carácter, en proporción casi igual, las dos tendencias opuestas que son como la luz y la sombra de una misma cosa. Así, aquel que llevará en sí mismo la capacidad de ser excepcionalmente generoso, verá súbitamente surgir en su naturaleza una avaricia obstinada; el valeroso será un cobarde en alguna parte de su ser y el bueno tendrá súbitamente impulsos malvados. Así la vida parece darle a cada uno, con la posibilidad de un ideal a expresar, los elementos opuestos que puedan representar de manera concreta la batalla a librar y la victoria a ganar para que la realización se vuelva posible. En consecuencia, toda vida es una educación llevada más o menos conscientemente, más o menos voluntariamente. En ciertos casos esta educación favorecerá los movimientos que expresarán la luz, en otros, será lo opuesto,

los movimientos que expresarán la sombra; si las circunstancias y el medio son favorables, la luz crecerá en detrimento de la sombra, si no, se producirá lo contrario. Y así se cristalizará el carácter del individuo según los caprichos de la naturaleza y los determinismos de la vida material y vital a menos que intervenga a tiempo un elemento superior, una voluntad consciente que no le permitirá a la naturaleza seguir sus procedimientos fantasiosos, sustituyéndolos por una disciplina lógica y perspicaz. Esta voluntad consciente es lo que nosotros llamamos un método racional de educación.

Es por esto que es de una importancia capital comenzar la educación vital del niño lo más temprano posible, de hecho, desde que sea capaz de utilizar sus sentidos. Así muchos de los malos hábitos serán evitados y muchas influencias funestas serán anuladas.

### **Los sentidos**

Esta educación vital tiene dos aspectos principales, muy diferentes en su objetivo y sus procedimientos, pero ambos igualmente importantes. El primero concierne al desarrollo y al empleo de los

órganos de los sentidos, el segundo, a la toma de conciencia y a la maestría progresivas del carácter para desembocar finalmente en su transformación.

La educación de los sentidos tiene en sí misma muchos aspectos que se van añadiendo uno y otro a medida que el ser crece, y, a decir verdad, ella no debería cesar jamás. Los órganos de los sentidos, con una cultura apropiada, pueden alcanzar una precisión y una potencia de funcionamiento sobrepasando por mucho lo que de ordinario uno espera de ellos.

Algunas iniciaciones antiguas afirmaban que el número de sentidos que el ser humano puede desarrollar no es de cinco sino de siete, y en ciertos casos especiales, hasta de doce. En ciertas épocas, ciertas razas humanas, han, por necesidad, desarrollado más o menos perfectamente uno u otro de estos sentidos suplementarios. Por una disciplina apropiada y tenaz, ellos están al alcance de todos aquellos que están sinceramente interesados en este desarrollo y sus consecuencias. Entre las facultades que son frecuentemente mencionadas, está aquella, por ejemplo, de ampliar su conciencia física, de proyectarla fuera de sí, para

concentrarla sobre un punto definido y obtener así la visión, la audición, el olfato, el gusto e inclusive el contacto a distancia.

### **La belleza y el sentido estético**

A esta educación general de los sentidos y de su funcionamiento se agregará, lo más temprano posible, la cultura del discernimiento y del sentido estético, la capacidad de escoger y de adoptar lo que es bello y armonioso, simple, sano y puro; porque hay una salud psicológica como hay una salud física; hay una belleza y una armonía de las sensaciones, como hay una belleza de los cuerpos y de sus movimientos. En la educación, a medida que la capacidad de comprensión crezca en el niño, habrá que enseñarle a agregar el gusto artístico y el refinamiento al poder y a la precisión. Habrá que mostrarle, hacerle apreciar, enseñarle a amar las cosas bellas, elevadas, sanas y nobles, ya sea en la naturaleza o en la producción humana. Deberá ser una verdadera cultura estética que lo protegerá contra las influencias degradantes. Ya que después de las últimas guerras y de la espantosa tensión nerviosa que ellas han suscitado, como un signo,

tal vez, de degeneración de la civilización y de descomposición social, una creciente vulgaridad parece haberse apoderado de la vida humana, colectiva e individual, particularmente sobre el plano de lo que ha sido la vida estética y sensorial de los seres humanos. Una cultura metódica y clara de los sentidos puede eliminar poco a poco del niño lo que, por contagio, es vulgar, banal y burdo; y esta cultura tendrá repercusiones muy felices sobre su propio carácter. Pues aquel que alcance un refinamiento verdadero del gusto se sentirá impedido, por este refinamiento mismo, de actuar de una manera burda, brutal o vulgar. El refinamiento, si es sincero, aporta al ser una nobleza y una generosidad que se traducirán espontáneamente en su manera de actuar y lo pondrán al abrigo de muchas bajezas y perversiones.

### **Transformación del carácter**

Y esto nos lleva naturalmente al segundo aspecto de la educación vital, aquel que concierne al carácter y su transformación.

Generalmente, todas las disciplinas que se ocupan del ser vital, de su purificación y de su



maestría, se derivan de la coerción, la supresión, la abstinencia, el ascetismo. Por supuesto el procedimiento es más fácil y más rápido aunque menos profundamente duradero y eficaz que aquel de una educación rigurosa y detallada. Además esto suprime toda posibilidad de intervención, de ayuda y de colaboración del vital. Por lo tanto esta ayuda es de las más importantes si uno quiere que el crecimiento del individuo y su acción sean totales.

Volverse consciente de los diversos movimientos en uno, darse cuenta de lo que uno hace y de por qué lo hace es un punto de partida indispensable. Se debe enseñar al niño a observar, a tomar nota de sus reacciones, sus impulsos y sus causas, a volverse el testigo perspicaz de sus deseos, de los movimientos de violencia y de arrebatos, de los instintos de posesión, de acaparamiento y de dominación y del fondo de vanidad sobre el cual ellos se apoyan con su contraparte de debilidad, de desaliento, de depresión y de desespero.

Para que el procedimiento sea útil, al mismo tiempo que crece el poder de observación, debe crecer también la voluntad de progreso y de perfeccionamiento. Esta voluntad será inculcada al

niño desde que él sea capaz de tener una voluntad, es decir mucho más joven de lo que uno cree.

Para despertar esta voluntad de sobrepasar y de vencer, hay modos diferentes que se adaptarán a casos diferentes. En ciertos individuos los argumentos razonables causan el efecto; para otros se deben hacer actuar los sentimientos y la buena voluntad, en otros hasta la dignidad y el respeto de sí; para todos el ejemplo dado constante y sinceramente es el medio más poderoso.

Una vez que la resolución está bien establecida, no hay más que proceder con rigor y persistencia, y no aceptar jamás las derrotas como definitivas. Para evitar todo doblegamiento y todo retroceso, hay un punto muy importante por conocer, y que uno no debe jamás olvidar: la voluntad puede ser cultivada y desarrollada como uno desarrolla los músculos con el ejercicio metódico y progresivo. No debe temerse pedirle a su voluntad su esfuerzo máximo, hasta por una cosa que parece sin importancia, porque es por el esfuerzo que su capacidad crece y que ella adquiere, poco a poco el poder de esforzarse en las cosas más difíciles. Lo que ustedes hayan decidido hacer, lo deben hacer,

cueste lo que cueste, incluso si para esto, hay que recomenzar su esfuerzo un gran número de veces. Su voluntad se fortificará por el esfuerzo y sólo tendrán que escoger con discernimiento el objetivo al cual la aplicarán.

Resumiremos así: adquirir el completo conocimiento de su carácter, después el control de sus movimientos, para rematar en una perfecta maes-

tría y en la transformación de los elementos que deben ser transformados.

Ahora todo va a depender del ideal a cumplir para el que será hecho el esfuerzo de maestría y de transformación. Del valor del ideal dependerá el valor del esfuerzo y de su resultado. Es el tema que será tratado en la educación mental.<sup>24</sup>

La disciplina es indispensable para ser un ser humano.  
Sin disciplina uno no es más que un animal...  
Uno empieza a ser un ser humano solamente  
cuando aspira a una vida más elevada y más verdadera  
y acepta una disciplina de transformación.  
Para eso se debe comenzar a dominar  
su naturaleza inferior y sus deseos.<sup>25</sup>

Una aspiración mental significa que el poder-pensamiento aspira por ejemplo a tener conocimiento, o a tener el poder de expresarse bien o a tener ideas claras, un razonamiento lógico. Uno puede aspirar a muchas cosas; a que todas las facultades y capacidades de la mente puedan ser desarrolladas...<sup>26</sup>

# La educación mental

De todas las educaciones, la educación mental es la más conocida y la más practicada; por lo tanto, aparte de algunos casos de excepción, contiene lagunas que hacen de ella una cosa muy incompleta y, en definitiva, muy insuficiente.

De una manera general, la instrucción es considerada como la educación mental necesaria. Y cuando uno ha sometido a un niño, durante años, a un adiestramiento metódico que se parece más a un relleno que a una verdadera instrucción, uno se imagina haber hecho lo necesario para su desarrollo mental. Pero no es así. Aún admitiendo que el adiestramiento sea hecho con mesura y discernimiento, y que no deteriore para siempre el cerebro, él no es capaz de darle al mental humano las facultades requeridas para ser un instrumento bueno y útil. La instrucción tal como es dada usualmente puede, a lo sumo, servir como una gimnasia para aumentar la flexibilidad del cerebro. Y desde este punto de vista, cada rama del saber humano re-

presenta un género especial de gimnasia mental, como cada fórmula verbal dada a cada una de estas ramificaciones constituye un lenguaje especial y definido.

La verdadera educación mental, aquella que preparará al ser humano para una vida superior, tiene cinco fases principales. Normalmente estas fases se suceden, pero en los individuos excepcionales pueden alternar o incluso ser concomitantes. Brevemente estas cinco fases son:

- 1– Desarrollo del poder de concentración, de la capacidad de atención;
- 2– Desarrollo de las capacidades de expansión, ampliación, complejidad y riqueza;
- 3– Organización de las ideas alrededor de una idea central, ideal superior o idea soberanamente luminosa que servirá de guía a la vida;
- 4– Control de los pensamientos, rechazo de los pensamientos indeseables, para llegar a pensar sólo lo que uno quiere y cuando uno lo quiere;

5- Desarrollo del silencio mental, de la calma perfecta, y de una receptividad más y más total a las inspiraciones provenientes de las regiones superiores del ser.

No es posible dar aquí todos los detalles concernientes a los métodos a emplear para aplicar estas cinco fases de educación en los diferentes individuos. Pero algunas explicaciones detalladas son suministradas.

### **Concentración y atención**

Indiscutiblemente, lo que más impide el progreso mental en los niños es la constante dispersión del pensamiento. Su pensamiento flota de acá para allá como una mariposa y para fijarlo deben hacer un esfuerzo muy grande. Por lo tanto la capacidad está latente en ellos, porque cuando usted logra interesarlos, ellos son capaces de una buena cantidad de atención. Es entonces el ingenio del educador quien, poco a poco, volverá al niño capaz de un esfuerzo de atención sostenido y de una facultad de absorción más y más total en el trabajo en el momento en que éste es hecho. Para desarrollar esta facultad de atención, todos los medios son

buenos y pueden ser empleados según la necesidad y las circunstancias, desde los juegos hasta las recompensas. Pero la acción psicológica es la más importante, y el medio supremo es el de suscitar en el niño el interés por lo que uno le quiere enseñar, el gusto por el trabajo, la voluntad de progreso. Amar aprender es el don más precioso que uno pueda darle a un niño; amar aprender siempre y en todas partes; que todas las circunstancias, todos los eventos de la vida sean ocasiones, constantemente renovadas, para aprender más y siempre más.

Para esto, a la atención y a la concentración debe agregarse la observación, la exactitud del registro y la fidelidad del recuerdo. Esta facultad de observación puede ser desarrollada a través de ejercicios variados y espontáneos, aprovechando todas las ocasiones ofrecidas para mantener el pensamiento del niño en un estado despierto, alerta y ágil. Se debe insistir mucho más sobre el crecimiento de la comprensión que sobre el de la memoria. Uno sólo sabe bien aquello que uno ha comprendido. Las cosas aprendidas de memoria, mecánicamente, se esfuman poco a poco y acaban por borrarse. Lo que uno comprende, uno no

lo olvida jamás. Es más, no se debe en ningún caso rehusar explicar a un niño el cómo y el por qué de las cosas. Si uno no puede hacerlo, hay que enviar al niño donde gente calificada para responder, o indicarle los libros que traten del tema. Es así como uno despertará progresivamente en el niño el gusto por el estudio verdadero y el hábito del esfuerzo hecho con persistencia para el conocimiento.

Esto llevará de manera natural a la segunda fase del desarrollo, aquella donde el mental debe agrandarse y enriquecerse.

### **Expansión, ampliación, complejidad y riqueza**

Progresivamente, uno le mostrará al niño que todo puede convertirse en un tema de estudio interesante, siempre y cuando uno aborde el asunto de la manera correcta. La vida de cada día, de cada momento, es la mejor de las escuelas, variada, compleja, rica en experiencias imprevistas, en problemas por resolver, en ejemplos contundentes y claros, en consecuencias evidentes. Es tan fácil despertar una buena curiosidad en los pequeños si uno responde con inteligencia y claridad a las numerosas preguntas que ellos hacen. Con una res-

puesta interesante, uno suscita fácilmente otras, y así el niño atento aprende sin esfuerzo mucho mejor que lo que generalmente hace en las bancas de la escuela. Con una escogencia perspicaz y cuidadosa, uno debe darle también el gusto por la buena lectura, aquella que es instructiva y al mismo tiempo atractiva. No temer lo que despierte y alegre la imaginación; es por la imaginación que uno desarrolla la facultad mental creadora, es por ella que los estudios se vuelven vivos y que el mental se desarrolla en la alegría.

Para aumentar su flexibilidad y su comprensión, no solamente se debe cuidar que haya un gran número y variedad de materias de estudio, sino sobre todo la diversidad de acercamiento a un mismo tema, con el fin de hacer comprender al niño de una manera práctica que hay muchas maneras de enfrentar un mismo problema intelectual, de considerarlo y de resolverlo. Esto quitará toda rigidez a su cerebro y al mismo tiempo enriquecerá su pensamiento, lo flexibilizará y lo preparará para una síntesis más compleja y más comprensible. De esta manera también le inculcará el sentido de la extrema relatividad del saber mental y poco a poco

despertará en él la aspiración por una fuente más verdadera de conocimiento.

### **Organizar ideas alrededor de un ideal superior**

En efecto, con el progreso en los estudios y el crecimiento en edad, el mental del niño madura y se vuelve más y más capaz de ideas generales; con ellas, viene casi siempre una necesidad de certeza, de un conocimiento lo suficientemente estable para que pueda hacer la base de una construcción mental, lo que permitirá organizar y poner en orden todas las nociones dispersas y diversas, con frecuencia contradictorias, que se han acumulado en el cerebro. Esta clasificación es, en verdad, muy necesaria si quiere evitar el caos de sus pensamientos. Todas las contradicciones pueden ser transformadas en complementarias, pero para esto hay que descubrir la idea más elevada que tendrá el poder de unirlas armoniosamente. Siempre es bueno considerar todo problema desde todos los puntos de vista posibles a fin de no ser ni parcial ni excluyente, pero si uno quiere que el pensamiento sea activo y creador, se necesita que en cada caso él sea la síntesis natural y lógica de todos los puntos de vista adoptados. Y si quiere hacer del

conjunto de sus pensamientos una fuerza dinámica y constructiva, hay que tener gran cuidado con la escogencia de la idea central de su síntesis mental; porque de ella dependerá el valor de esta síntesis; entre más elevada y vasta es la idea central, más universal es elevándose por encima del espacio y del tiempo, más grande y complejo será el número de ideas, de nociones, de pensamientos que ella será capaz de organizar y de armonizar.

Se sobreentiende que este trabajo de organización no puede ser hecho de una vez por todas. El mental, para guardar su vigor y su juventud, debe constantemente progresar, revisar sus nociones a la luz de los conocimientos nuevos, ampliar sus marcos para adoptar nociones nuevas y constantemente reclasificar y reorganizar sus pensamientos para que cada uno de ellos esté en su verdadero lugar en relación con los otros, con el fin de que el todo permanezca armonioso y ordenado.

### **Control de los pensamientos**

Todo lo que acaba de ser dicho concierne al mental especulativo, al que aprende. Pero aprender es solamente un aspecto de la actividad mental; el otro, que es al menos igual de importante, es



la facultad constructiva, la capacidad de formar y así preparar la acción. Esta parte tan importante de la actividad mental es raramente objeto de estudio y de disciplina especial. Sólo aquellos que quieren por una razón cualquiera ejercer un estricto control sobre sus actividades mentales, sueñan con observar y disciplinar su facultad formadora; y tan pronto lo intentan, tendrán que darle la cara a dificultades tan grandes que parecen casi insuperables.

Por lo tanto el control de esta actividad mental formadora es uno de los aspectos más importantes de la educación de sí, y uno puede decir que ninguna maestría del mental es posible sin él. En cuanto al estudio, todas las ideas son aceptables y deben ser admitidas para formar parte de una síntesis que tiene por función volverse más y más rica y compleja; pero en cuanto a la acción es totalmente lo opuesto. Las ideas que se admiten para expresarse en la acción deben estar estrictamente controladas y sólo aquellas que estén de acuerdo con la tendencia general de la idea central que forma la base de la síntesis mental, deben ser autorizadas a traducirse en acción. Esto significa que todo pensamiento que penetre la conciencia mental debe ser puesto en presencia de la idea cen-

tral; si encuentra un lugar lógico dentro de los pensamientos ya agrupados, será admitido a formar parte de la síntesis; si no, será rechazado con el fin de que no pueda tener ninguna influencia sobre la acción. Este trabajo de purificación mental debe ser hecho muy regularmente con el fin de obtener un control completo sobre sus acciones.

Para esto es bueno guardar todos los días un poco de tiempo libre y tranquilo durante el cual hará la revisión de sus pensamientos y pondrá orden en su síntesis. Una vez el hábito sea adquirido, incluso durante la acción y el trabajo, uno mantiene el control sobre sus pensamientos y deja venir a la superficie sólo aquellos que son útiles para lo que hace. Sobre todo si ha continuado cultivando el poder de concentración y de atención, puede dejar pasar a la conciencia exterior activa, solamente los pensamientos requeridos, que se vuelven entonces mucho más dinámicos y eficaces. Y si, en la intensidad de la concentración, se vuelve necesario no pensar del todo, puede calmar toda vibración mental y obtener un silencio casi total. Es en este silencio que poco a poco uno se abre a regiones superiores del mental y aprende a registrar las inspiraciones que vienen de allá.

### **Silencio mental, calma y receptividad**

Pero incluso antes de llegar allá, el silencio en sí mismo es soberanamente útil, ya que en la mayoría de la gente que tiene un mental un poco desarrollado y activo, el mental no descansa nunca; en el día su actividad está sometida a un cierto control, pero en la noche, durante el sueño del cuerpo, el control del estado de vigilia es totalmente abolido, y el mental se dedica a actividades a veces excesivas y muchas veces incoherentes. Esto produce una gran tensión que conduce a la fatiga y a la disminución de las facultades intelectuales.

El hecho es que, así como el resto del ser humano, el mental tiene necesidad de reposo, y este reposo no lo tiene a menos que sepamos cómo

dárselo. El arte de reposar su mente es algo por adquirir. Cambiar de actividad mental es ciertamente un medio de reposar, pero el más grande reposo posible es el silencio. Y en lo que concierne a las facultades mentales, algunos minutos pasados en la calma del silencio son un reposo más eficaz que las horas de sueño.

Cuando uno haya aprendido a callar su mental a voluntad y a concentrarlo en un silencio receptivo, no habrá problema que no pueda resolver, dificultad mental a la que no pueda encontrarle solución. En la agitación, el pensamiento es confuso e impotente; en una tranquilidad atenta la luz puede manifestarse, abriendo horizontes nuevos a las capacidades humanas.<sup>27</sup>

Debes siempre dar un paso atrás dentro de tí —aprende a ir profundo adentro— da un paso atrás y estarás a salvo. No te prestes a las fuerzas superficiales que se mueven en el mundo externo. Aún si tienes prisa por hacer algo, da un paso atrás por un momento y descubrirás para tu sorpresa lo rápido y exitoso que puede ser hecho tu trabajo. Si alguien está furioso contigo, no te dejes agarrar por sus vibraciones simplemente da un paso atrás y su furia, al no encontrar apoyo o respuesta, se desvanecerá. Siempre mantén tu paz, resiste toda tentación de perderla. Nunca decidas nada sin dar un paso atrás, nunca hables una palabra sin dar un paso atrás, nunca te arrojes a la acción sin dar un paso atrás.<sup>28</sup>

Que la belleza sea tu ideal constante.

La belleza del alma.

La belleza de los sentimientos.

La belleza de los pensamientos.

La belleza de la acción.

La belleza en el trabajo.

Que nada salga de tus manos  
que no sea una expresión  
de belleza pura y armoniosa.<sup>29</sup>

# La educación psíquica y la educación espiritual

Hasta ahora el tema ha sido la educación que puede ser dada a todo niño nacido sobre la Tierra, y que se ocupa solamente de las facultades puramente humanas. Pero no es inevitable mantenerse ahí. Todo ser humano lleva, escondido dentro de él, la posibilidad de una conciencia superior que sobrepasa los marcos de su vida actual y le hace participar en una vida más elevada y más vasta. De hecho, en todo ser de la élite, esta conciencia es la que gobierna su vida y organiza a la vez las circunstancias de su existencia y su reacción individual ante estas circunstancias. Lo que la conciencia mental del ser humano no sabe y no puede, esta conciencia lo sabe y lo hace. Ella es como una luz que brilla en el centro del ser e irradia a través de las capas espesas de la conciencia exterior. Algunos tienen un vago presentimiento de su presencia; un gran número de niños son sometidos a su influencia que a veces se hace sentir muy claramente en sus acciones espontáneas e in-

cluso en sus palabras. Desafortunadamente como la mayoría de los padres no saben lo que es y no comprenden lo que pasa en su hijo, su reacción con relación a estos fenómenos no es buena y toda su educación consiste en volver al niño tan inconsciente como sea posible en este campo para concentrar toda su atención sobre las cosas exteriores, creándole así el hábito de considerarlas como las únicas importantes. Es cierto que esta concentración sobre las cosas exteriores es muy útil, siempre y cuando sea hecha de la manera correcta. Las tres educaciones, física, vital y mental se ocupan de esto, y uno podría definir las como el medio de construir la personalidad, de hacer surgir al individuo de la masa amorfa y subconsciente para volverlo una entidad muy definida y consciente de sí misma. Con la educación psíquica, abordamos el problema del verdadero móvil de la existencia, de la razón de ser de la vida sobre la Tierra, del descubrimiento al cual esta vida debe llevar y

del resultado de este descubrimiento: la consagración del individuo a su principio eterno. De manera bastante general uno asocia este descubrimiento a un sentimiento místico y a una vida religiosa, porque son sobre todo las religiones las que se han ocupado de este aspecto de la vida. Pero no es necesariamente así; y si uno reemplaza la noción mística de Dios por la noción más filosófica de la Verdad, el descubrimiento permanecerá esencialmente siendo el mismo... Porque, para prepararse para una vida psíquica, las nociones e ideas mentales no tienen más que una importancia muy secundaria. La cosa importante, es la experiencia vivida; ella lleva su realidad y su fuerza en sí misma, independiente de toda teoría que pueda precederla, acompañarla o seguirla. Porque la mayoría de las teorías no son sino explicaciones que uno se da a sí mismo para tener más o menos la ilusión del conocimiento. Según el medio en el cual nació y la educación que recibió, el ser humano reviste de nombres diferentes el ideal o el absoluto que se esfuerza en alcanzar. La experiencia, si es sincera, es esencialmente la misma; son sólo las palabras y las frases con las que se formula las que difieren

según la convicción y la educación mental de quien tiene la experiencia. Toda formulación no es pues más que una aproximación que debe progresar y precisarse a medida que la experiencia se vuelve más y más precisa y coordinada.

### **Contacto con el psíquico**

...Es por intermedio de esta presencia psíquica que la verdad de un ser individual entra en contacto con él y con las circunstancias de su existencia. En la mayoría de los casos esta presencia actúa detrás de un velo, por decirlo así, desconocida e ignorada; pero para algunos ella es perceptible y su acción es reconocible; incluso en algunos, en un número muy pequeño, la presencia se vuelve tangible y su acción totalmente efectiva. Estos avanzan en la vida con una seguridad y una certidumbre particulares, ellos son los dueños de su destino. Es con el objetivo de obtener esta maestría y de volverse conscientes de la presencia psíquica que la educación psíquica debe ser practicada. Pero para esto un factor especial es requerido, y es la voluntad personal. Porque hasta el presente, el descubrimiento del ser psíquico y la identificación

con él no hacen parte de los temas de educación reconocidos, y aunque en escritos especiales uno pueda encontrar indicaciones útiles para la práctica y que en casos excepcionales uno pueda tener la buena suerte de encontrar a alguien que es capaz de mostrar el camino y de ayudar a recorrerlo, frecuentemente la tentativa es dejada a la iniciativa privada; el descubrimiento es una tarea personal y una gran determinación, una fuerte voluntad y una perseverancia incansable son indispensables para alcanzar el objetivo. Cada uno debe, por así decirlo, trazar su propia ruta a través de sus propias dificultades. La meta es de alguna manera conocida, porque la mayoría de los que la han alcanzado, la han descrito más o menos claramente. Pero el valor más grande del descubrimiento viene de su espontaneidad, de su ingenuidad y escapa a las leyes mentales ordinarias. Es por esto, que frecuentemente, aquel que quiere empeñarse en esta aventura va primero en busca de alguien que la haya emprendido con éxito y que podrá sostenerlo y aclararlo en la ruta. Sin embargo hay viajeros solitarios y para ellos algunas indicaciones generales pueden ser útiles.

### **Búsqueda interior**

El punto de partida es la búsqueda en sí de lo que es independiente del cuerpo y de las circunstancias de la vida, de lo que no proviene de la formación mental que uno ha recibido, del idioma que uno habla, de los hábitos y de las costumbres del medio en el cual uno vive, del país donde uno ha nacido o de la época a la cual uno pertenece. Debe encontrar en las profundidades de su ser lo que lleva en sí un sentido de universalidad, de expansión sin límites, de duración sin interrupción. Entonces uno se descentraliza, uno se extiende, uno se agranda, uno comienza a vivir en todas las cosas y en todos los seres; las barreras que separan los individuos, a unos de otros, caen; uno piensa en sus pensamientos, uno vibra en sus sensaciones, uno siente en sus sentimientos, uno vive en la vida del todo; lo que parecía inerte de repente se anima, las piedras vibran, las plantas sienten, quieren y sufren, los animales hablan un lenguaje más o menos mudo pero claro y expresivo, todo se anima de una conciencia maravillosa que no tiene más tiempo ni límites. Y esto no es más que un aspecto de la realización psíquica, hay otros, muchos otros.

Todos contribuyen a hacerlos salir de las barreras de su egoísmo y de los muros de su personalidad exterior, de la impotencia de sus reacciones y de la incapacidad de su voluntad.

Pero, así como ya lo he dicho, para llegar allá el camino es largo y difícil, sembrado de trampas y de problemas por resolver, que exigen una determinación a toda prueba. Esto parece la marcha de un explorador a través de un bosque virgen, en busca de una tierra desconocida, de un gran descubrimiento. El ser psíquico también es un gran descubrimiento, que exige, para ser hecho, al menos tanta intrepidez y fortaleza como para el descubrimiento de continentes nuevos. Para aquel que está resuelto a emprenderlo, ciertos consejos simples pueden ser útiles. Veamos algunos de ellos:

El primer punto, y tal vez el más importante, es que el mental es incapaz de juzgar las cosas espirituales. Todos aquellos que han escrito sobre el tema lo han dicho; pero son muy pocos aquellos que lo han puesto en práctica, y por lo tanto, para avanzar por el camino es absolutamente indispensable abstenerse de toda opinión y de toda reacción mental.

Renuncia a toda búsqueda personal de como-

dad, de satisfacción, de alegría o de felicidad. Sé solamente un fuego ardiente hacia el progreso y toma todo lo que viene a ti como una ayuda para progresar y para realizar inmediatamente el progreso requerido.

Trata de sacarle placer a todo lo que haces, pero el placer no debe ser jamás el móvil de tu acción. No te pongas jamás excitado, nervioso ni agitado. Quédate perfectamente calmado frente a todas las circunstancias. Y por lo tanto mantente siempre despierto para encontrar el progreso que te queda por hacer y para hacerlo sin pérdida de tiempo.

No tomes jamás los eventos físicos por lo que parecen ser. Son siempre ensayos torpes para expresar cualquier cosa distinta de lo que es la cosa verdadera y que escapa a nuestra comprensión superficial.

Nunca te quejes de la conducta de alguien a menos que tengas el poder de cambiar en su naturaleza lo que le hace actuar así; y si tienes este poder, realiza este cambio en lugar de quejarte.

No importa lo que hagas, no olvides jamás el objetivo que te has propuesto. En el intento de este gran descubrimiento no hay pequeñas ni grandes



cosas; todas son igualmente importantes y pueden contribuir a su éxito, o bien retardarlo. Así, antes de comer, concéntrate algunos segundos en la aspiración de que esta comida que vas a absorber, aporte a tu cuerpo la sustancia necesaria para servir de base sólida a tu esfuerzo hacia el gran descubrimiento, y le confiera la energía de la persistencia y de la perseverancia en el esfuerzo.

Antes de dormirte, concéntrate algunos segundos en la aspiración de que el sueño repare la fatiga de tus nervios, aporte a tu cerebro la calma y la tranquilidad, con el fin de que después de haber dormido, puedas retomar con un ardor renovado tu marcha sobre el camino del gran descubrimiento.

Antes de actuar, concéntrate en la voluntad de que tu acción ayude o al menos no estorbe en nada tu marcha adelante hacia el gran descubrimiento.

Cuando hables, antes de que las palabras salgan de tu boca, concéntrate justo el tiempo para controlar tus palabras y no dejar pasar más que aquellas que sean absolutamente necesarias, y solamente aquellas que no puedan perjudicar en nada tu progreso en el camino hacia el gran descubrimiento.

En resumen, no olvides jamás la razón y el ob-

jetivo de tu vida. Deja a la voluntad del gran descubrimiento planear constantemente por encima de ti, de lo que haces y de lo que eres, como un inmenso pájaro de luz dominando todos los movimientos de tu ser.

Frente a la incansable persistencia de tu esfuerzo, una puerta interior se abrirá de repente y emergerás en un esplendor resplandeciente que te dará la certidumbre de la inmortalidad, la experiencia concreta de que has vivido siempre y de que vivirás siempre, de que las formas exteriores son sólo perecederas y que, con relación a lo que tú eres en realidad, estas formas son similares a los vestidos que uno rechaza cuando son usados. Entonces te levantarás libre de todas las cadenas, y en lugar de avanzar penosamente bajo el peso de las circunstancias que la naturaleza te imponía y que debías sufrir y llevar, si no querías ser aplastado por ellas, podrás caminar derecho y firme, consciente de tu destino, dueño de tu vida.

Y sin embargo este desapego de toda esclavitud a la carne, esta liberación de todo apego personal no es la realización suprema. Hay otros pasos a franquear antes de alcanzar la cima; y estos mismos pasos podrán y deberán ser seguidos por

otros que abrirán las puertas del futuro. Son estos pasos siguientes los que serán el objeto de lo que se llama la educación espiritual.

Pero antes de abordar esta nueva etapa y de tratar el asunto en detalle, una explicación se hace necesaria. ¿Por qué se hace una distinción entre la educación psíquica, de la cual acabamos de hablar, y de la educación espiritual de la cual vamos a ocuparnos ahora? Porque las dos son generalmente confundidas... una siendo una realización superior sobre la Tierra, la otra un escape fuera de toda manifestación terrestre e incluso fuera del Universo entero, un retorno a aquello que no está manifestado.

### **Educación espiritual**

Uno puede entonces decir que la vida psíquica es la vida inmortal, el tiempo sin fin, el espacio sin límite, el cambio perpetuamente progresivo, la continuidad ininterrumpida en el universo de las formas. Mientras que la conciencia espiritual, es vivir el infinito y la eternidad, es ser proyectado fuera de toda creación, fuera del tiempo y del espacio. Para volverse consciente de su ser psíquico y vivir una

vida psíquica, se debe abolir en sí todo egoísmo. Pero para vivir verdaderamente la vida espiritual, uno no debe tener más ego.

...En todos los casos, la entrega total de sí es el punto de partida más eficaz, el método más rápido. Además no hay felicidad más perfecta que aquella de la entrega total de sí a aquello que está en la cima de su concepción: para algunos eso será la noción de Dios, para otros la Perfección. Si esta entrega se hace con persistencia y ardor, llega un momento en el que uno sobrepasa el concepto para desembocar en una experiencia que escapa a toda descripción pero que, casi siempre, es idéntica en sus efectos.

Hay una diferencia esencial entre esta identificación y aquella con el ser psíquico. Esta última puede volverse cada vez más duradera y en ciertos casos volverse permanente sin dejar jamás a quien la haya realizado, cualesquiera que sean sus actividades exteriores. Es decir que ella no es solamente obtenida en meditación y en concentración, si no que sus efectos se hacen sentir en todos los momentos de la existencia, durante el sueño así como también durante la vigilia.

Más allá de las fronteras de la forma, una fuerza nueva puede ser evocada, un poder de conciencia que no se ha expresado todavía y que, con su aparición, podrá cambiar el curso de las cosas y hacer nacer un mundo nuevo. Porque la verdadera solución al problema del sufrimiento, de la ignorancia y de la muerte, no es una huida individual fuera de las miserias terrestres a través de la aniquilación en el no-manifestado, ni una problemática fuga colectiva fuera del sufrimiento universal, con un retorno integral y definitivo de la creación a su creador, curando así el universo a través de su abolición, sino una transformación, una transfiguración total de la materia, llevada a cabo por la continuación lógica de la marcha ascendente de la naturaleza en su progreso hacia la perfección, la creación de un tipo nuevo que será al ser humano lo que el ser humano es al animal y que manifestará sobre la Tierra una fuerza nueva, una conciencia nueva, un poder nuevo. Entonces comenzará así una nueva educación que puede ser llamada la educación supramental\* y que, por su acción todo-poderosa, actuará no solamente sobre la conciencia de los seres indi-

viduales, sino sobre la sustancia de la que están hechos y sobre el medio en el cual viven.

Al contrario de las educaciones de las cuales hemos hablado anteriormente, que progresan de abajo hacia arriba por un movimiento ascendente de las diversas partes del ser, la educación supramental progresará de arriba hacia abajo con una influencia que se propaga de estados de ser en estados de ser para alcanzar finalmente el físico. La transformación de este último no tendrá lugar de manera visible hasta que los estados de ser interiores sean ya considerablemente transformados.

Para resumir, uno puede decir que la educación supramental tendrá por efecto, no sólo una formación progresiva de la naturaleza humana y un creciente desarrollo de sus facultades latentes, sino una transformación de la naturaleza en sí misma, una transfiguración del ser en su totalidad, una ascensión nueva de la especie más allá y por encima del hombre hacia el superhombre, para desembocar en la aparición de una raza divina sobre la Tierra.<sup>30</sup>

\*supramental: plano de conciencia superior a la mente, la vida y la materia. Es la Conciencia-Verdad donde el conocimiento se da por identidad.

La escuela debe ser una ocasión de progreso tanto para el profesor como para el alumno. Cada uno debe tener la libertad para desarrollarse libremente.

Jamás uno aplica tan bien un método como cuando uno lo descubre por sí mismo. De otra manera es tan aburrido para el profesor como para el alumno.<sup>31</sup>

# EL MAESTRO: UN EJEMPLO VIVO

- El ejemplo es el más poderoso instructor. Nunca pidas a un niño un esfuerzo de disciplina que no haces tú mismo.<sup>32</sup>
- Los niños deben estar felices de ir al colegio, felices de aprender y el maestro debe ser su mejor amigo, quien da ejemplo de las cualidades que deben adquirir.<sup>33</sup>
- Lo más importante es volverse maestro de sí mismo y nunca ponerse de mal genio. Si no tienes control sobre tí mismo, ¿cómo puedes esperar tener control sobre los demás? Sobretodo con los niños, que lo sienten inmediatamente...<sup>34</sup>
- Los niños deben ser educados en una atmósfera de amor y gentileza.
  - Sin violencia. Nunca.
  - Sin regaños. Nunca.
  - Siempre una suave amabilidad.<sup>35</sup>
- Medidas disciplinarias deben tomarse si es necesario, pero en completa calma y no debido a reacciones personales.<sup>36</sup>
- ...la primera tarea para aquellos que tienen la responsabilidad o los que están a cargo de educar niños, de cuidar a otros, desde dirigentes a maestros y entrenadores,... su primera tarea es aprender a identificarse con los demás, a sentir como sienten ellos. Ahí sabrán qué hacer. Uno mantiene su propia luz, coloca su conciencia donde debe estar, muy arriba, en la luz, y al mismo tiempo se identifica, y siente lo que son los otros, cuales son sus reacciones, cuales sus pensamientos, y los coloca frente a la luz que tiene: así uno tiene éxito en pensar perfectamente qué debe hacerse por ellos. Le enseñará a cada uno lo que necesita escuchar, actuará con cada uno como es necesario para que entienda. Y es por eso que es una gracia maravillosa tener la responsabilidad de un cierto número de personas, porque eso lo obliga a hacer el progreso más esencial. Y... el noventa y nueve por ciento de las veces, la gente no lo hace. Por eso es que las cosas están tan mal.<sup>37</sup>

Estamos aquí para hacer cosas difíciles. Si repetimos lo que otros hacen, no vale la pena; ya hay muchos colegios en el mundo. Hemos ensayado a curar la ignorancia de las masas adoptando los métodos más fáciles. Pero ahora hemos pasado esa etapa y la humanidad está lista a aprender mejor y más totalmente. Depende de que aquellos que lideran muestren el camino de manera que otros puedan seguirlo.<sup>38</sup>

No es por la familia, no es para asegurar una buena posición, no es para ganar dinero, no es para obtener un diploma, que se estudia. Se estudia para aprender, para conocer, para entender el mundo y por el amor a la alegría que esto da.<sup>39</sup>

# EDUCACIÓN DE PROGRESO LIBRE

- Vivir de la manera correcta: ayudar a moldear el pensamiento para llevar una vida con un lineamiento correcto. No enseñar solamente temas académicos, hay que cambiar la atención centrada en una vida ordinaria y volverse conscientes de la verdadera razón de ser de la existencia del ser humano en la Tierra. Desarrollar una conciencia que se cuestione, reflexione y profundice en preguntas como: ¿por qué estoy aquí?, ¿para qué existe la Tierra?, ¿por qué existen los seres humanos?, ¿cuál es el propósito de la vida?, etc... Mostrar que hay otra forma de vida más verdadera en la que podemos volvernos mejores seres humanos.
- Adquirir un molde de conciencia que sepa aspirar: ayudar a desarrollar el optimismo aventurero y mirar hacia todo lo que es más elevado y vasto y noble y verdadero. Aprender a discernir entre las alegrías pasajeras y los placeres superficiales de la vida ordinaria y las cosas maravillosas que un mundo más perfecto y verdadero puede ofrecer.
- Desarrollar el sello del progreso perpetuo: inculcar una sed de aprendizaje continuo y de progreso ininterrumpido. Desarrollar una actitud de aprendizaje, en la cual uno pueda aprender y hacer progresos a cada momento y preguntarse: ¿qué debo aprender de esta situación particular?, ¿qué progreso puedo hacer para mejorar día a día?, ¿cuál es la debilidad que debo vencer?... Porque todo lo que sucede en la vida es un maestro que nos enseña cómo pensar y actuar, es una oportunidad de progresar, de dar un paso hacia adelante.
- Aprender a concentrarse y olvidar su ego: acrecentar el poder y la calidad de la concentración. Olvidarnos del pequeño ego, volvernos lo que estamos haciendo y no permanecer en la pequeña persona complaciente que mira lo que hace. Entrenarse en el arte de reunir toda la atención y enfocar todas las energías hacia lo que se está haciendo en ese momento.
- Conocerse y escoger su propio destino: cono-

cer los motivos de nuestras acciones y reacciones, el por qué y el cómo de lo que pasa dentro de nosotros. Ser capaces de escoger nuestro destino, el camino que queremos seguir y lo que queremos ser. Este aprendizaje es mucho más importante que cualquier conocimiento que nos haya sido dado.

- Sobreponerse a la tiranía de los deseos inferiores: diferenciar una necesidad genuina de un mero impulso-deseo. En lugar de desear cosas materiales, desear aprender, conocer, volverse una persona extraordinaria, no continuar con el hábito y el ansia de seguir detrás de todo lo trivial.
- Volver a la razón iluminada la gobernadora de la vida: controlar las urgencias imperiosas de los impulsos y obedecer solamente aquellas que están en conformidad con una aspiración profunda y unos ideales luminosos. Lograr un discernimiento mental que pueda gobernar al resto del ser y que luego sea reemplazado por la intuición. Una razón iluminada es la inteligencia liberada de la esclavitud de los impulsos vitales y los apetitos físicos.
- Ser auto-disciplinado: la educación debe estar basada en un principio de libertad genuina. Las reglas, los reglamentos y las restricciones deben ser reducidos al mínimo. Se espera que el progreso

sea hecho por una necesidad interna y no porque es algo impuesto o por obtener una recompensa. Debe existir una disciplina pero esta debe ser una auto-disciplina espontánea impuesta por el amor al progreso y a la perfección.

- Hacer que cada ser florezca individualmente: atender las necesidades internas de cada individuo, no impartir una educación impersonal y orientada al grupo. Debe haber una gran flexibilidad y clarividencia, sin imponer reglas o teorías de antemano. Cada individuo es diferente y requiere un proceso diferente.
- Desarrollar una genuina individualidad: liberarse de las influencias exteriores, ser seres auténticos y no los seres falsos con los cuales nos identificamos. Descubrir nuestra verdadera naturaleza y la individualidad esencial que pueden defenderse de la invasión de cualquier influencia indeseable. Un ser consciente que existe en sí mismo y por sí mismo sin importar su entorno, que recibe de afuera sólo aquello que quiere recibir, rechaza todo lo que no se ajusta a su plan y no se deja influenciar sino por aquello que realmente le es útil.
- Desarrollo total de la mente, el vital y el físico, que deben volverse instrumentos para la manifes-



tación del Espíritu. Deben ser cultivados, educados y entrenados, como cuando el escultor toma un martillo y un cincel y le da forma a una piedra.

- Saber que todo conocimiento es interior y tiene que ser evocado por la educación más que instigado desde afuera. El rol del profesor es diferente, no es instructor o supervisor, sino ayudante y guía.
- Nunca olvidar que cada uno tiene una naturaleza intrínseca, “algo suyo propio, su opción de perfección”. Descubrirla, desarrollarla y usarla en su máxima extensión es la principal meta de la educación.
- Cada ser tiene su manera característica, llena de varias impresiones dejadas por las experiencias, unas innatas y otras adquiridas. La enseñanza debe comenzar desde ahí.
- La educación no debe ser parroquial ni sectaria. ¿No es la educación algo universal por naturaleza, que trasciende las fronteras de un país? El ser humano y sus necesidades son las mismas en todas partes, y la verdad y el conocimiento son uno, y no tienen país. Una verdadera nación es una manifestación del alma específica del espíritu universal, así como lo es cada ser humano individual. Y debe jugar un papel diferente en los acuerdos entre las naciones y aportar una

rica contribución al florecimiento de los múltiples aspectos de la humanidad como un todo.

- Tenemos que cambiar el foco de nuestros esfuerzos educativos de proporcionar conocimiento, hacia la construcción adecuada de las facultades de conocimiento y a la fortaleza moral de cada estudiante en particular.
- No sólo el desarrollo del intelecto y el cultivo de las facultades mentales nos permite crecer como seres humanos completos. La naturaleza ética-estética debe ser desarrollada al mismo tiempo. El mejor método de sugestión es el ejemplo vivo del profesor. Sed de progreso, pureza de pensamiento y sentimiento y acción, coraje, ardor, nobleza, benevolencia, destreza, diligencia, buen gusto, equilibrio, sentido de proporción, voluntad firme, auto-disciplina, etc.
- No podemos detenernos en los límites de una humanidad ordinaria con todas las insuficiencias y limitaciones básicas. La educación no puede confinarse a la única tarea de proveer las necesidades del hombre sensacionalista, económico, racional o político. El comercio ha sido la ruina de la civilización moderna, y su activismo sensacionalista es aún su fuerza directriz.<sup>40</sup>

...Así como el estado de conciencia de los últimos momentos de la vida es de importancia capital para el futuro de aquel que está partiendo, así también el estado de conciencia en el cual los padres están en el momento de la concepción da al niño una especie de sello que reflejará a lo largo de su vida... el estado de ánimo, la aspiración o degradación del momento... Y la gente no se da cuenta de eso.

Después, cuando el niño se comporta con maldad, lo regañan. Pero deberían empezar a regañarse a ellos mismos, diciéndose: “En que horrible estado de conciencia debo haber estado cuando traje ese niño al mundo”. Porque es verdaderamente eso.<sup>41</sup>

# EDUCACIÓN PRENATAL

**Es la madre quien debe ser educada no el niño.**

...La maternidad es considerada como el rol principal de la mujer. Pero esto es cierto sólo en la medida en que comprendamos el significado de la palabra maternidad. Porque traer niños al mundo como los conejos traen sus crías, instintivamente, ignorantemente, como una máquina, ¡eso ciertamente no puede ser llamado maternidad! La verdadera maternidad empieza con la creación consciente de un ser, con la voluntad de formar un alma que viene a desarrollar y utilizar un cuerpo nuevo. El verdadero dominio de una mujer es lo espiritual. Lo olvidamos muy a menudo.

Tener un niño y construir su cuerpo casi subconscientemente no es suficiente. El trabajo realmente comienza cuando, por el poder del pensamiento y de la voluntad, concebimos y creamos un carácter capaz de manifestar un ideal.

Y no digas que no tenemos el poder de hacer una cosa así. Innumerables ejemplos de este poder efectivo pueden darse como pruebas.

Primero que todo, el efecto del entorno físico fue reconocido desde mucho tiempo atrás. Es rodeando a la mujer de formas artísticas y belleza, que poco a poco, los antiguos griegos crearon esa raza excepcionalmente armoniosa que fueron...

Pero si podemos lograr tales resultados en el plano físico en donde los materiales son los menos plásticos, cuánto más lo será en el plano psicológico en donde la influencia del pensamiento y la voluntad es tan poderosa. ¿Por qué aceptar las oscuras ataduras de la herencia y el atavismo –que no son más que preferencias subconscientes de nuestras propias tendencias del carácter– cuando podemos, con concentración y voluntad, llamar a un ser construido de acuerdo al ideal más elevado que seamos capaces de concebir? Con este esfuerzo, la maternidad se vuelve verdaderamente preciosa y sagrada; en realidad, con esto, entramos en el trabajo glorioso del Espíritu, y la femineidad se eleva por encima de la animalidad y de

sus instintos ordinarios, hacia una humanidad real y sus poderes.

En este esfuerzo, en este intento, entonces, descansa nuestro verdadero deber. Y este deber fue siempre de la mayor importancia, ciertamente se ha vuelto capital en el giro actual de la evolución de la Tierra.

Porque estamos viviendo un tiempo excepcional en un punto de inflexión de la historia del mundo. Nunca antes, tal vez, la humanidad había pasado por un período tan oscuro de odio, matanzas y confusión. Y, al mismo tiempo, nunca se había despertado una esperanza tan fuerte, tan ardiente en los corazones de la gente. En realidad, si escuchamos la voz de nuestro corazón, inmediatamente percibimos que estamos, más o menos conscientemente, esperando un nuevo reino de justicia, de belleza, de buena voluntad y fraternidad armoniosas. Y esto parece estar en completa contradicción con el estado actual del mundo...

Todos los que sienten que su corazón se extiende más allá de los límites de su propia persona y su familia, que su pensamiento abraza más que el pequeño interés personal y las convenciones locales, todos aquellos en pocas palabras, que se dan

cuenta de que pertenecen no a ellos mismos, o a su familia, o incluso a su país, sino a Dios quien se manifiesta Él mismo en todos los países, a través de la humanidad, éstos, ciertamente, saben que deben elevarse y ponerse a trabajar por el bien de la humanidad, para el advenimiento del Amanecer.

Y en este momento, de trabajo sin fin, multilateral, ¿cuál puede ser la parte de la feminidad? ... Para ello, debemos entender primero –al menos a grandes rasgos– cuáles son los medios por los cuales el caos y la oscuridad actuales pueden ser transformados en luz y armonía.

Muchos medios han sido sugeridos: políticos, sociales, éticos, incluso religiosos... De hecho ninguno de estos parece suficiente para enfrentar con algún éxito fiable la magnitud de la tarea por hacer. Sólo un influjo espiritual, creando en el hombre una nueva conciencia, puede derrotar la masa enorme de dificultades que obstaculizan el camino ... Una nueva luz espiritual, una manifestación sobre la Tierra de alguna fuerza divina desconocida hasta ahora, un Pensamiento de Dios, nuevo para nosotros, descendiendo en este mundo y tomando una nueva forma aquí.

Y aquí volvemos a nuestro punto de partida, a

nuestro deber de la verdadera maternidad. Porque esta forma quiere decir manifestar la fuerza espiritual capaz de transformar las condiciones actuales de la Tierra, esta nueva forma, ¿quién la construye si no es la mujer?

Así vemos que en este período crítico de la vida del mundo ya no es suficiente dar nacimiento a un ser en el cual está manifestado nuestro ideal personal más elevado; debemos esforzarnos por encontrar cuál es el tipo del futuro, cuyo advenimiento la Naturaleza está planeando.<sup>42</sup>

•

...Todo cambiaría, todo se volvería más fácil si alguna vez el hombre consintiera en ser espiritualizado.

...Y entre estos individuos, la mujer debe ser la primera en darse cuenta de este gran cambio, pues su tarea especial es dar nacimiento en este mundo a los primeros especímenes de la nueva raza...<sup>43</sup>

•

[Para que el padre y la madre pidan el alma que quieren] ...deben tener un conocimiento oculto que normalmente no tienen. Pero de todos modos lo que es posible es que en lugar de hacerlo como un animal manejado por el instinto o el deseo y

la mayor parte del tiempo sin ni siquiera quererlo, hacerlo con voluntad, con una aspiración, poniéndose en un estado de aspiración y casi de oración, para que el ser que van a formar pueda ser hecho para encarnar un alma a la que puedan pedir re-encarnarse en esa forma. Conocí personas —no muchas, esto no sucede con frecuencia pero sin embargo conocí algunas— que escogieron circunstancias especiales, se prepararon con una concentración y meditación y aspiración especiales y pidieron traer un ser excepcional dentro del cuerpo que iban a formar.

Antiguamente en muchos países —y aún ahora en algunos países— la mujer que iba a tener un hijo era colocada en condiciones especiales de belleza, armonía, paz y bienestar, en condiciones físicas muy armoniosas, de manera que el niño pudiera ser formado en las mejores condiciones posibles. Esto es obviamente lo que debe hacerse, porque está al alcance de las posibilidades humanas. Los seres humanos se han desarrollado lo suficiente como para que esto no sea algo muy excepcional, y sin embargo es bastante excepcional, porque muy poca gente piensa en ello, mientras hay personas *innúmerables* que tienen niños sin siquiera quererlo.<sup>44</sup>

Integral quiere decir completo, entero, que no omite nada, total; el ser externo está muy lejos de ser integral. Cuando hablamos de “ser integral” queremos decir el ser en su totalidad, desde el cuerpo físico hasta el ser verdadero, la Conciencia Divina.<sup>45</sup>

## ALGUNOS ASPECTOS DEL CUERPO FÍSICO

DIFICULTADES	POSIBILIDADES	DESARROLLO A TRAVÉS DE:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pereza.</li> <li>- Pesadez.</li> <li>- Desorden.</li> <li>- Debilidad.</li> <li>- Inercia.</li> <li>- Miedo a las pequeñas cosas.</li> <li>- Rehusa cambiar hábitos.</li> <li>- Se cansa fácilmente.</li> <li>- Deja de esforzarse.</li> <li>- Se enferma.</li> <li>- Se pega a las rutinas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Plasticidad.</li> <li>- Alegría en el esfuerzo.</li> <li>- Fortaleza.</li> <li>- Estabilidad.</li> <li>- Paciencia.</li> <li>- Belleza en su forma.</li> <li>- Armonía en su postura.</li> <li>- Robusto en su salud.</li> <li>- Agilidad y flexibilidad.</li> <li>- Poderoso en su acción.</li> <li>- Capacidad de adaptación y resistencia.</li> <li>- Es un servidor docil y fiel: sabe obedecer.</li> <li>- Tiene buen instinto.</li> <li>- Necesita hacer para saber.</li> <li>- Es capaz de experimentar dos contrarios al mismo tiempo: aspirar activamente y al mismo tiempo estar en absoluta quietud, receptivo.</li> <li>- Es un ser de hábitos que deben ser controlados y disciplinados.</li> <li>- Hay un ser verdadero del cuerpo que puede observar, separarse y darse cuenta.</li> </ul>	<p><i>CULTURA FÍSICA para un desarrollo integral, metódico y armonioso de todas las partes y movimientos:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Conocer y entrenar las capacidades físicas. Desarrollar fuerza, resistencia, agilidad, equilibrio, ritmo, motricidad gruesa y fina. Corregir defectos y deformidades si las hay.</li> <li>- Ejercitarse cada día metódica y regularmente para el completo desarrollo de los músculos. Incorporar al programa general una rutina de deportes y actividades en exteriores.</li> <li>- Organizar competencias de atletismo, gimnasia, etc.</li> </ul> <p><i>ENTRENAMIENTO racional y metódico hacia HÁBITOS de:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salud, calma, fe, coraje, flexibilidad y fortaleza. Aspiración a la belleza por el amor a la belleza. Vencer la inercia, el miedo, la inconsciencia.</li> </ul> <p><i>CONTROL Y DISCIPLINA: El cuerpo debe aprender a obedecer. Controlar y disciplinar hábitos adaptables a las circunstancias y al crecimiento del ser. Enseñarle a distinguir entre sus deseos y sus necesidades.</i></p> <p><i>ACTITUD CORRECTA hacia:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El ALIMENTO, confiar en el instinto del cuerpo. No forzarlo a comer, ni usar la comida como elemento coercitivo. Comer de acuerdo al apetito, ni más ni menos. Desarrollar el gusto por la comida sencilla y saludable.</li> <li>- LA HIGIENE, disfrutar la limpieza y los buenos hábitos higiénicos.</li> <li>- LA SALUD, respetar y admirar la buena salud, la fortaleza física y el equilibrio. Buscar el poder y belleza. Observar el funcionamiento de los órganos. Tener buenos hábitos motrices y posturales.</li> <li>- El DESCANSO Y EL SUEÑO, aprender a relajarse y a centrarse antes de dormir para buscar un sueño más consciente. Dormir las horas necesarias. Aprender a acordarse de los sueños.</li> </ul>

...cuando la vida da un gran golpe, uno de esos golpes que los hombres llaman desgracias... cuando alguna cosa es muy dolorosa, quieren distraerse, lo que llaman distraerse, es decir hacer tonterías, descender en su conciencia, descender en lugar de subir. Si les pasa alguna cosa extremadamente penosa... se debe empujar hasta el fondo del dolor, y se encontrará la luz, la verdad, la fuerza y la alegría que este dolor esconde. Pero para esto hay que ser firme y rehusar deslizarse. Así, todos los eventos de la vida, grandes o pequeños, pueden ser ocasión de progreso. Incluso los detalles más insignificantes pueden llevar a revelaciones, si uno sabe sacarles partido.<sup>46</sup>



## ALGUNOS ASPECTOS DEL CUERPO VITAL

DIFICULTADES	POSIBILIDADES	DESARROLLO A TRAVÉS DE:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Lleno de deseos sentimientos y emociones.</li> <li>- Siente miedo, apego, celos, rabia, mezquindad, orgullo, pequeñez, posesividad.</li> <li>- Pierde la energía.</li> <li>- Tirano, despótico y exigente.</li> <li>- Banal, vulgar, brutal, grosero.</li> <li>- Egoísta</li> <li>- Ambicioso.</li> <li>- Lleno de gustos y aversiones.</li> <li>- Pasiones inferiores.</li> <li>- Necesidad de elogio, fama, reconocimiento, gratitud, intercambio.</li> <li>- Oscilación constante.</li> <li>- Inestabilidad.</li> <li>- Excitación, depresión, aburrimiento.</li> <li>- Tiene expectativas.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- En el vital es donde el pensamiento se vuelve voluntad de acción.</li> <li>- Energía y poder invencible de realización.</li> <li>- Puede conectarse con las emociones más elevadas: amor, belleza, etc.</li> <li>- Dueño del entusiasmo y de la pasión.</li> <li>- Posee la fuerza de vida.</li> <li>- Nobleza.</li> <li>- Lo que se propone lo hace.</li> <li>- Devoción y entrega.</li> <li>- Paciencia.</li> <li>- Obediencia.</li> </ul>	<p><i>TRANSFORMACIÓN DEL CARÁCTER</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Auto-observación y auto-control.</li> <li>- Desarrollar la voluntad para el auto-aprendizaje.</li> <li>- Darse cuenta detallada y perspicazmente del carácter que se quiere transformar, mirando las propias reacciones e impulsos, volviéndose consciente de las causas que los generan para poder cambiarlos con rigor, paciencia y perseverancia.</li> <li>- Reaccionar con la más elevada conciencia, con armonía y calma, sin alterarse por nada.</li> <li>- Aprender a decir la verdad sin miedo.</li> <li>- Desarrollar el gusto por aprender sin temor al castigo (nunca castigar a quien confiesa una verdad).</li> <li>- Aprender a manifestar fortaleza y poder exigiéndose al máximo.</li> </ul> <p><i>DESARROLLO DE LA VOLUNTAD</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ejercitarse metódica y progresivamente en cosas pequeñas para desarrollar y fortalecer la voluntad.</li> <li>- Crecer la voluntad de perfección y de progreso.</li> <li>- Distinguir deseos de necesidades.</li> </ul> <p><i>APRECIACIÓN DE LA BELLEZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a escoger y amar lo bello, lo sano, lo simple, lo puro, lo poderoso.</li> <li>- Desarrollar el gusto artístico, instaurar una cultura de lo bello y armonioso, de la estética.</li> </ul> <p><i>REFINAMIENTO DE LOS SENTIDOS</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Educar y refinar con disciplina los órganos de los sentidos.</li> </ul> <p><i>SER UN BUEN JUGADOR</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Aprender a ser veraz, perseverante, paciente, equilibrado, valiente, de buen humor, modesto, generoso, leal y obediente.</li> </ul>

Cuando piensas con palabras, puedes expresar lo que piensas solamente con esas palabras.

Pensar con ideas es ser capaz de poner la misma idea en muchas clases de palabras. Las palabras también pueden ser de diferentes idiomas, si llegas a saber más de un idioma. Esta es la primera, la cosa más elemental acerca de pensar con ideas.

Cuando tu piensas con experiencia, vas mucho más profundo y puedes expresar la misma experiencia con muchas clases de ideas. Entonces el pensamiento puede tomar esta forma o esa forma en cualquier idioma y a través de todos ellos la realización esencial permanecerá inmodificable.<sup>47</sup>

## ALGUNOS ASPECTOS DEL CUERPO MENTAL

DIFICULTADES	POSIBILIDADES	DESARROLLO A TRAVÉS DE:
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Caos.</li> <li>- Confusión.</li> <li>- Obsesión.</li> <li>- Negatividad.</li> <li>- Dudas.</li> <li>- Rigidez.</li> <li>- Dispersión.</li> <li>- Pesimismo.</li> <li>- Repetición.</li> <li>- Dualidad.</li> <li>- Olvido.</li> <li>- Juicio.</li> <li>- Mide, limita, recorta.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Voluntad concentrada.</li> <li>- Orden.</li> <li>- Armonía.</li> <li>- Concentración.</li> <li>- Observación.</li> <li>- Rechazo.</li> <li>- Silencio.</li> <li>- Control.</li> <li>- Razonamiento.</li> <li>- Memoria.</li> <li>- Imaginación.</li> <li>- Intuición.</li> <li>- Clasificación.</li> <li>- Amplitud.</li> <li>- Flexibilidad.</li> <li>- Comprensión.</li> <li>- Equilibrio.</li> <li>- Capacidad de síntesis, de comparar y de concluir.</li> <li>- Cognición.</li> <li>- Inteligencia.</li> <li>- Ideas.</li> <li>- Percepciones mentales o de pensamiento.</li> <li>- Formaciones mentales.</li> </ul>	<p><b>TRANSFORMACIÓN Y ENTRENAMIENTO DE FACULTADES</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar el poder de concentración, la capacidad de atención y de observación, de expansión, ensanchamiento, complejidad, riqueza. Mostrar diferentes enfoques y puntos de vista alrededor de un mismo problema. Revisar las nociones que se tienen a la luz de los nuevos conocimientos. Hacer más énfasis en la comprensión que en la memoria</li> <li>- Organizar las ideas en torno a una idea central, ideal superior o una idea soberanamente luminosa que servirá de guía en la vida. Admitir todas las ideas para hacer una síntesis cada vez más rica y compleja, pero a la hora de actuar, sólo admitir aquellas que estén de acuerdo con la idea central. Ampliar sus marcos de referencia para adoptar nuevas nociones y constantemente reorganizar y reclasificar los pensamientos para que cada uno esté en su lugar con referencia a los otros, en orden y armonía.</li> <li>- Observar los pensamientos, controlarlos, rechazar los que sean indeseables, para llegar a pensar sólo aquello que uno quiere y cuando uno quiere. Purificar la mente constantemente para que sólo lleguen a la superficie los pensamientos útiles.</li> </ul> <p><b>APRENDER A HACER SILENCIO</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Desarrollar silencio mental, calma perfecta y una receptividad más y más completa. Ofrecer espacios y tiempo para estar en silencio. La mente también necesita reposo. Meditar.</li> </ul> <p><b>AMAR APRENDER</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertar el gusto por el estudio y el conocimiento y crear, con persistencia, el hábito del esfuerzo por saber y conocer la mayor diversidad de temas.</li> <li>- Diseñar ejercicios variados y espontáneos que despierten la curiosidad y mantengan el pensamiento en un estado de alerta.</li> <li>- Estimular el gusto por la buena lectura, instructiva y atractiva.</li> </ul>

Cuando tengas un poco de tiempo, ya sea una hora o unos pocos minutos, dí: “Al fin tengo algún tiempo para concentrarme, para recogerme, para revivir el propósito de mi vida, para ofrecermme a la Verdad y a lo Eterno”. Si tuvieras el cuidado de hacer esto cada vez que no estés acosado por las circunstancias externas, encontrarías que estás avanzando muy rápidamente por el camino. En vez de desperdiciar tu tiempo charlando, haciendo cosas inútiles, leyendo cosas que disminuyen la conciencia... es mejor... nunca perder la oportunidad que se te da, es decir, utilizar para el verdadero propósito el momento no ocupado que tienes al frente.<sup>48</sup>

## ALGUNOS ASPECTOS DEL CUERPO PSÍQUICO

DIFICULTADES	POSIBILIDADES	DESARROLLO A TRAVÉS DE:
<p>- Está oculto profundo detrás de nuestro corazón.</p> <p>- Actúa como detrás de un velo.</p> <p>- Es difícil cambiar el hábito de vivir en el mundo externo.</p> <p>- Su voz es muy tenue en comparacación con las voces del mental y del vital.</p> <p>- Para su descubrimiento se necesita una fuerte voluntad personal y una gran determinación.</p> <p>- Cada uno debe trazar su propia ruta a través de sus propias dificultades.</p> <p>- Requiere la entrega total de sí.</p> <p>- El psíquico propone pero no obliga.</p>	<p>- Alma o chispa divina que evoluciona y crece en el ser humano a través de las experiencias hasta volverse un ser totalmente consciente.</p> <p>- Apoya el crecimiento del cuerpo, la vida y la mente.</p> <p>- Es el lugar donde está la voluntad de progresar, la fuerza de purificación y la aspiración más intensa y efectiva.</p> <p>- Lo que la conciencia del hombre no sabe y no puede, esta conciencia lo sabe y lo puede.</p> <p>- Actúa no solamente sobre la conciencia de los seres individuales, sino sobre la sustancia de la que están hechos y sobre el medio en el que viven.</p> <p>- Progresa de arriba hacia abajo.</p> <p>- Permite a cada ser desarrollar su verdadero y único potencial.</p> <p>- No tiene deseos, sólo inspiraciones.</p>	<p>RECONOCER EN UNO EL CONTACTO CON SU MUNDO INTERIOR</p> <p>- Crear un entorno, en donde no se pierda contacto con el alma en una atmósfera de amor y belleza, progreso, alegría, protección y fe.</p> <p>- No permitir al mental o al vital juzgar las cosas espirituales.</p> <p>- Aprender a centrarse y hacer silencio.</p> <p>DESPERTAR LA AUTO-DISCRIMINACION INTERNA</p> <p>- Escuchar la sensación interna de incomodidad.</p> <p>- Dar un paso atrás dentro de uno mismo antes de hablar, reaccionar, actuar, etc.</p> <p>- Entrenar sistemáticamente la mente, las emociones y el físico y distinguir sus "voces".</p> <p>- Aprender a controlar su cuerpo, escoger sus emociones y organizar su mente para obtener los mejores resultados posibles.</p> <p>DESPERTAR EL AFÁN DE PROGRESO</p> <p>- Amar el progreso.</p> <p>- Buscar en uno aquello que es independiente del cuerpo y de las circunstancias de la vida; lo que no proviene de la formación mental, del idioma que habla, de las costumbres ni del medio en el que vive, del país en el que nació ni de la época a la que pertenece.</p> <p>PURIFICAR LAS EMOCIONES</p>

Cada individuo tiene un trabajo doble simultáneo...

1. Un desarrollo interior, una unión progresiva con la luz divina... La única condición en la que el ser humano puede estar siempre en armonía con la gran corriente de vida universal.

2. Una acción externa que cada cual tiene que escoger de acuerdo con sus capacidades y preferencias personales. Debe encontrar su propio lugar, el lugar que sólo él puede ocupar en el concierto general, y darse enteramente, sin ignorar que está tocando sólo una nota de la sinfonía terrestre y que sin embargo su nota es indispensable para la armonía del todo, y que todo su valor reside en su exactitud.<sup>49</sup>

# GLOSARIO

- *Alma: el Ser, el Espíritu. La naturaleza original y esencial. La esencia psíquica.*
- *Aspiración: la llamada del ser hacia cosas más elevadas, a todo lo que es superior o divino. Los deseos y las aspiraciones son diferentes.*
- *Conciencia: la facultad de darse cuenta a través de la identificación. La esencia de la conciencia es el poder de darse cuenta de sí misma y de sus objetos; pero no es sólo el poder de darse cuenta del ser y de las cosas, tiene además una energía dinámica y creativa.*
- *Divinidad: el Ser Supremo de donde todo viene y en donde todo vive. La Divinidad es Verdad, Paz, Conciencia, Existencia, Poder y Bienaventuranza infinitos y absolutos.*
- *Ego: el sentido de individualidad separado que hace que cada ser se conciba a sí mismo como una personalidad independiente.. El ego implica la identificación de nuestra existencia con el ser mental, el ser vital y el ser físico exterior.*
- *Entrega: dar todo lo que uno es o hace a la Divinidad y no sentir que se tiene nada propio, obedecer a la voluntad Divina, vivir para la Divinidad y no para el ego.*
- *Espíritu: la Conciencia que está más arriba de la mente. El Ser que está siempre en unión con la Divinidad.*
- *Espiritualidad: relativa al espíritu. Despertar a la realidad interior de nuestro ser. Todos los contactos con el Ser Supremo, con la Conciencia Superior, son espirituales, van más allá de las religiones.*
- *Evolución: el desenvolvimiento progresivo del espíritu a partir de la densidad de la conciencia material. Método por el cual el Ser y la Conciencia Una, involucrados en la Materia se liberan a sí mismos de la materia a la vida, de la vida a la mente, de la mente al Espíritu.*
- *Fe: la convicción intuitiva dinámica del ser interior de una verdad que no puede ser probada por ninguna evidencia física, pero que puede ser*

experimentada. El alma ve algo que aún no se ha manifestado, alcanzado o realizado pero que el Conocedor dentro de nosotros sabe que es verdadero.

- *Ignorancia: la ignorancia de la Unidad. La conciencia separada y la mente egoísta.*
- *Inconsciencia: el estado más involucionado de la consciencia suprema.*
- *Naturaleza: la fuerza ejecutora externa de la Fuerza-Conciencia que forma y mueve los mundos. Fuerza Activa que ayuda a llevar a cabo la evolución. En el hombre la Naturaleza es su mente, su vida y su cuerpo.*
- *Partes del Ser: el primer paso del proceso de crecimiento de conciencia es darse cuenta de las distintas partes que conforman el ser humano, a través de la auto-observación. Hay un ser externo, el ser superficial compuesto por una mental, un vital y un físico superficiales. Hay un ser interior compuesto por el físico, el vital, el mental interiores con el ser psíquico en su centro. La idea es lograr entrar en contacto con las partes verdaderas, interiores del ser.*
- *Psíquico: relacionado con los movimientos y las experiencias del alma.*

- *Realización: la recepción y el establecimiento de la Verdad más elevada en la conciencia.*
- *Rechazo: rehusar los movimientos equivocados de la naturaleza inferior.*
- *Represión: el control forzado sobre algún impulso fuerte, a causa de principios ascéticos o reglas morales.*
- *Silencio: el estado en el cual no hay movimiento de la mente, el vital, el físico.*
- *Subconsciente: la parte más escondida de nuestro ser, sin conciencia de vigilia ni pensamiento o acción coherente, que recibe y guarda impresiones oscuras de todas las cosas que pueden aparecer disfrazadas en el sueño o en el estado de vigilia.*
- *Supramental: el plano de existencia por encima de la mente, la vida y la materia. Conciencia de Verdad, libre de dualidad e ignorancia, que está involucionada y se manifestará en la materia a medida que se vaya dando la evolución y es necesario para la transformación de la vida terrestre y del ser.*
- *Voluntad: el poder de la conciencia dirigido a realizar. Hay voluntad personal y voluntad divina.*
- *Yoga: la unión con la Divinidad o la Conciencia Suprema.*



Las condiciones en las que viven los seres humanos sobre la Tierra son el resultado de su estado de conciencia. Querer cambiar las condiciones sin cambiar la conciencia es una vana quimera.<sup>50</sup> ...porque la transformación de las condiciones de la vida humana no puede ser obtenida más que por otra transformación preliminar, aquella de la conciencia de los hombres o al menos de un pequeño número de personas excepcionales que serán capaces de construir las bases de una transformación más general.<sup>51</sup>

¿Soy lo que debo ser?

¿Estoy haciendo lo que debo estar haciendo?

¿Estoy progresando todo lo que debería?...

¿Qué debo aprender para poder hacer  
un nuevo progreso?

¿Qué debilidad debo curar?

¿A qué limitación debo sobreponerme?

¿De qué debilidad debo liberarme?...

¿Cómo me vuelvo capaz de entender  
y de servir a la Divinidad?<sup>52</sup>

# REFERENCIAS

*Este libro es una compilación de textos de la obra de Sri Aurobindo y La Madre (Mirra Alfassa).*

*Colección de 18 volúmenes en francés, Oeuvres de La Mère: LM, Nombre del libro, Vol:pág*

*Colección 17 volúmenes en inglés, Collected Works of The Mother: CWM Vol:pág*

*Colección de 37 volúmenes en inglés Complete Works of Sri Aurobindo: CWSA Vol:pág*

- Título portada 1 CWM 14:276  
Frase portada 2 CWM 15:65  
Frase portada 3 LM, *Éducation* 12:122  
Frase portada 4 CWSA, *Savitri*, 33-34:482
- 1 CWSA, *Savitri*, 33-34:256  
2 CWSA 28:15  
3 CWM 4:40  
4 P. B. Saint-Hilaire, *The Future Evolution of Man*, 31-33  
5 LM, *Éducation* 12:469  
6 CWM 15:62  
7 LM *Éducation* 12:107  
8 Satprem, entrevista *Man After Man*, 1981  
9 CWM 12:116  
10 LM, *Éducation* 12:47  
11 CWM 7:309-310  
12 LM, *Éducation* 12:5-11  
13 LM, *Éducation* 12:288  
14 CWM 6:15-16  
15 CWSA 1:384  
16 CWM 4:34  
17 LM, *Éducation* 1954, 6:173  
18 LM, *Éducation* 12:12-15  
19 CWM 14:274  
20 LM, *Entretiens* 1953 5:321  
21 LM, *Éducation* 12:16-22  
22 LM, *Entretiens* 1950-51 4:36-37  
23 LM, *Entretiens* 1953 5:320  
24 LM, *Éducation* 12:23-28  
25 LM, *Éducation* 12:151-152  
26 LM, *Entretiens* 1953 5:320
- 27 LM, *Éducation* 12:29-35  
28 CWM 3:160  
29 LM, *Éducation* 12:203  
30 LM, *Éducation* 12:36-45  
31 LM, *Éducation* 12:160  
32 CWM 12:193  
33 CWM 12:194  
34 CWM 12:195  
35 CWM 12:194  
36 CWM 12:196  
37 CWM 5:299  
38 LM, *Éducation* 12:309  
39 CWM 12:200  
40 Adaptado de Jugal Kishore Mukherjee, *Principles and goals of Integral Education*  
41 CWM 5:412  
42 CWM 2:157-160  
43 CWM 2:165-166  
44 CWM 8:200  
45 CWM 17:68  
46 The Mother, Bulletin, 1953  
47 CWM 12:186-187  
48 CWM 3:250  
49 LM, *Paroles d'autres fois* 2:56  
50 LM, *Éducation* 12:46  
51 The Mother, Bulletin, 1954  
52 LM, *Éducation* 12:321  
53 LM, *Paroles de la Mère* 14:225

*Los textos en letra cursiva fueron escritos por el editor.*

Es derecho del hombre buscar libremente la Verdad y acercarse libremente a ella por su propio camino. Pero cada uno debe saber que su descubrimiento es bueno sólo para sí mismo y que no debe ser impuesto a los demás.<sup>53</sup>