

# Comunidad Santa

## Síntesis del proyecto

El objetivo central de esta propuesta es constituir una comunidad de apoyo mutuo donde cada miembro sea impulsado a alcanzar la santidad práctica en su vida cotidiana. Este camino no busca una perfección mística inalcanzable, sino la transformación de cada conducta ordinaria en una ofrenda constante de servicio a la Santa Divinidad.

Para lograr esta articulación entre lo espiritual y lo cotidiano, el proyecto se sostiene en los siguientes ejes fundamentales:

- **Purificación personal:** Se busca limpiar el "cristal del alma" de apegos y ego para que la luz divina fluya a través de las acciones de cada individuo.
- **Vida como liturgia:** La santidad se manifiesta en la rectitud del habla, la excelencia en el trabajo y el cuidado consciente de la salud y el entorno.
- **Ahimsa: la inocencia radical.** El compromiso absoluto de no dañar a ningún ser vivo —humano, animal o vegetal—, reconociendo que toda la creación es un cuerpo divino donde cada elemento (montañas, ríos, bosques, desiertos, aire, lluvia) posee una presencia, una función y una dignidad que merecen honra. Nuestro propio cuerpo, como préstamo sagrado, debe cuidarse para servir longevamente. Incluso los vegetales que nos alimentan entregan su vida; por eso, antes de comer, pedimos perdón y agradecemos su sacrificio.
- **Mudita: el gozo altruista.** La capacidad sagrada de alegrarse genuinamente por el bienestar y el éxito ajenos, arrancando de raíz la envidia y la comparación, y reconociendo que la alegría del otro es también la nuestra.
- **Servicio comunitario activo:** La santidad se perfecciona mediante el bien activo, integrando el trabajo comunitario y el voluntariado en sectores vulnerables como una responsabilidad esencial del practicante.
- **Apoyo en células:** La comunidad se organiza en grupos pequeños o "células" que funcionan como familias espirituales, eliminando jerarquías humanas para fomentar una conexión directa y colectiva con lo sagrado.

En esencia, el proyecto propone que la verdadera elevación espiritual se conquista a través de la coherencia, la disciplina y el servicio desinteresado en el mundo real.

---

## 1. Naturaleza y esencia de la santidad práctica

- **El cristal del alma:** El objetivo es limpiar la naturaleza humana (ego, mentiras, apegos) para que la luz de la Santa Divinidad brille a través de nosotros. Esta limpieza se realiza mediante dos herramientas gemelas: **Ahimsa**, que elimina toda violencia de la conducta, la palabra y el pensamiento; y **Mudita**, que disuelve la envidia y la comparación, permitiendo que la luz del gozo circule sin obstáculos.
- **Acción sobre teoría:** La santidad no se alcanza estudiando, sino aplicando lo aprendido en cada pequeña acción cotidiana. No basta con *saber* qué son la no violencia y el gozo altruista; hay que *practicarlos* en cada encuentro, cada bocado, cada pensamiento.
- **Humanidad armoniosa:** No se busca dejar de ser humanos, sino llevar nuestra humanidad a su estado más útil y equilibrado. Un ser humano en equilibrio es aquel que no daña (Ahimsa) y que celebra la vida en todas sus formas (Mudita).
- **La santidad como alegría:** Es una plenitud que nace de la libertad frente a impulsos dañinos, no una vida de privación o tristeza. La verdadera alegría brota cuando el corazón, libre de violencia y envidia, puede descansar en la paz de la inocencia y expandirse en el gozo compartido.

## 2. El servicio activo y voluntariado (trabajo comunitario)

- **Santidad activa y deliberada:** La verdadera santidad no es pasiva; se conquista haciendo el bien de modo activo y no solo evitando errores. Aquí se unen Ahimsa y Mudita: **Ahimsa** nos impulsa a aliviar el sufrimiento sin causar más daño; **Mudita** nos permite alegrarnos incluso en el servicio, viendo en cada persona ayudada un motivo de celebración.
  - **Servicio a la sociedad:** Es una prioridad fundamental colaborar con grupos vulnerables y necesitados.
  - **Campos de acción:** El practicante, ya sea solo o a través de su célula, debe ejercer el voluntariado en lugares como hospitales, geriátricos, orfanatos, prisiones, centros para refugiados o víctimas de desastres y violencia.
  - **Servicio sostenible:** Debes servir con amor y eficacia, reconociendo la necesidad de descanso para evitar el agotamiento y mantener el servicio a largo plazo. Cuidar de uno mismo (Ahimsa hacia el propio cuerpo) es la base para poder servir siempre con gozo (Mudita).
-

### 3. Compromisos éticos: Ahimsa y Mudita como columnas gemelas

#### 3.1 Ahimsa: la no violencia integral

**Ahimsa** (término sánscrito que significa "no daño") es la raíz de toda ética: el compromiso de no causar daño, sufrimiento o destrucción a ningún ser vivo (humanos, animales o vegetales). Pero en la Comunidad Santa, esta no violencia es mucho más que una norma; es una forma de mirar y relacionarse con todo lo creado.

#### La creación como comunidad de personas

Nosotros entendemos que toda la creación de la Santa Divinidad posee una presencia viva, una función sagrada y una dignidad que merece ser honrada. No es que las cosas tengan un "espíritu propio" separado de la Fuente, sino que la misma Santa Divinidad está presente y se manifiesta en cada elemento: en el desierto, en la montaña, en el río, en el océano, en el aire que respiramos, en la lluvia que fecunda la tierra, en la atmósfera que nos cobija. Cada uno tiene su lugar, su propósito y, podríamos decir, su "persona", porque en ellos habita y actúa la Vida divina.

Por eso, relacionarnos con la creación no es relacionarnos con cosas inertes, sino con presencias. El bosque no es un recurso; es un ser que nos acoge. El desierto no es un vacío; es un espacio donde la Divinidad habla en el silencio. Esta mirada nos impulsa a tratar cada elemento con el mismo respeto con que trataríamos a un hermano.

#### Respeto absoluto a la vida

Desde esta comprensión, nuestro compromiso de no dañar se extiende a todo ser vivo: humanos, animales y vegetales. Ninguna forma de vida es insignificante, porque todas son sostenidas por la misma Vida que nos sostiene a nosotros.

#### La alimentación como acto de conciencia

La Santa Divinidad dispuso un orden donde una vida se sostiene sobre otras vidas. Nosotros somos vegetarianos (ovo-lacto-vegetarianos) precisamente para minimizar el daño dentro de lo posible. Pero incluso los vegetales, que no huyen ni gritan, **viven y entregan su vida** para que nosotros podamos vivir.

Por eso, antes de cada comida, realizamos un pequeño acto sagrado: **pedimos perdón** al vegetal por tomar su vida, y **agradecemos** que, gracias a ese sacrificio, nosotros podamos continuar la nuestra. No es un ritual vacío; es un reconocimiento sincero de que hemos recibido un regalo que costó una existencia. Y nos comprometemos a que esa vida prestada sea usada para servir, bendecir y honrar a la Santa Divinidad.

*"Cada bocado es un memorial: alguien murió para que yo viva. Que mi vida sea digna de esa muerte."*

#### No violencia integral

La violencia no es solo física. Evitamos también el perjuicio emocional, psicológico, moral o económico hacia los demás. Una palabra hiriente, una manipulación, una indiferencia ante el dolor ajeno: todo eso es violencia.

### **Rectitud en el habla**

Se prohíbe criticar, juzgar o participar en chismes; ante el rumor, elige el silencio. La palabra violenta hiere tanto como un golpe, y a veces más, porque sus marcas quedan en el alma.

### **Intencionalidad**

La gravedad de un acto reside en la intención. Buscamos siempre minimizar nuestro impacto biológico y vivir de un modo útil hacia la creación.

### **Ahimsa hacia uno mismo: el cuidado del vaso sagrado**

El cuerpo es un vaso sagrado, un **obsequio**, un **préstamo** que la Santa Divinidad nos hace. No somos dueños absolutos de este organismo; somos mayordomos de un templo viviente. Por eso:

- Cuidamos el cuerpo con alimentación consciente, ejercicio y descanso.
- Evitamos todo aquello que lo daña: tabaco, alcohol, drogas, excesos.
- Buscamos la salud y la longevidad no por vanidad, sino porque **una vida larga y vigorosa es más tiempo para bendecir y servir.**

### **3.2 Mudita: el gozo altruista**

**Mudita** (término pali y sánscrito que significa "alegría empática") es la capacidad sagrada de experimentar regocijo genuino ante el bienestar, el éxito o la buena fortuna de los demás, sin que dicha felicidad nos beneficie personalmente. Es la "prueba de fuego" del ego.

· **Antídoto contra la envidia:** La envidia es la tristeza por el bien ajeno; Mudita es la alegría por ese mismo bien. Mientras que la envidia contrae el corazón, Mudita lo expande.

· **La alegría como recurso infinito:** Mudita nos enseña que la felicidad no es un recurso limitado. Si me alegro con tu éxito, ese éxito también es mío en el plano del espíritu, porque todos somos parte del mismo Cuerpo de la Creación.

· **Relación con Ahimsa:** Si Ahimsa es la raíz que impide dañar, Mudita es la flor que celebra. Una persona puede no dañar (Ahimsa) pero vivir amargada; puede también alegrarse externamente (falsa Mudita) mientras su interior maquina violencia. La santidad exige ambas: pureza en la conducta y gozo en el corazón.

· **Aplicación práctica:** Cuando sientas el "pinchazo" de la envidia, detente. Reconoce que estás a punto de ejercer una violencia mental. Respira, invoca a Mudita y di: *"Tu éxito es un triunfo para la vida, y yo soy parte de esa vida."*

---

#### 4. Nutrición y cuidado del "vaso sagrado"

- **Alimentación ovo-lacto-vegetariana:** Se excluye totalmente la ingesta de cualquier animal o insecto. Esta decisión nace de Ahimsa: minimizar el daño dentro del orden posible. Pero también de la conciencia de que nuestro cuerpo, como préstamo divino, merece ser nutrido con pureza.
- **Gratitud por el sacrificio:** Como ya se ha dicho, antes de cada comida agradecemos y pedimos perdón a los vegetales cuya vida se extingue para alimentarnos. Este acto de conciencia nos recuerda que no estamos solos en el mundo, sino que nuestra existencia se sostiene sobre otras existencias, y que debemos honrar esa deuda.
- **Salud integral:** Mantener el cuerpo ágil es un deber moral; combina fuerza, caminatas, flexibilidad y periodos de alta intensidad. No lo hacemos por vanidad, sino para honrar el préstamo y prolongar nuestra capacidad de servicio.
- **Lucidez y sobriedad:** Prohibición de tabaco, alcohol y drogas para mantener la mente despejada y el discernimiento. Una mente nublada no puede practicar Ahimsa (pierde el control de sus actos) ni Mudita (se hunde en el mal humor y la queja).

---

#### 5. Prácticas espirituales y ritmos sagrados

- **Oración como diálogo incesante:** Una relación personal y constante con la Santa Divinidad que ocurre en el templo de la conciencia. En esa oración, pedimos fuerza para sostener Ahimsa en las pruebas y lucidez para cultivar Mudita ante los logros ajenos.
- **Estructura de recalibración:** Cinco pausas diarias obligatorias para recuperar la paz y el enfoque ante el ruido del mundo. En esas pausas, examinamos: *¿He dañado hoy con palabra o pensamiento? ¿Me he alegrado sinceramente por alguien?*
- **Los tres ritmos del ayuno:** Se practican ayunos semanales (24 h), mensuales (72 h) y un ciclo anual de 28 días para que el espíritu domine a la materia. Todos los ayunos son de tipo OMAD (*One Meal A Day* – una sola comida al día). El ayuno, bien entendido, es una forma de Ahimsa hacia el propio cuerpo: le damos descanso, lo purificamos, y aprendemos que no estamos esclavizados al hambre.
- **Sincronía natural:** Celebración de equinoccios y solsticios para armonizar el alma con los ciclos de la creación. En esas celebraciones, practicamos Mudita comunitaria: nos alegramos juntos por la abundancia de la tierra y la luz.
- **La palabra como ofrenda: el cultivo del lenguaje poético y sapiencial.** Así como ayunamos para que el espíritu domine la materia, ejercitamos también un "ayuno de la palabra fea", nutriendo nuestra mente con belleza y verdad. Crear plegarias, cuentos y alabanzas propias santifica el

lenguaje, purifica la atención y honra la voz de toda la creación. Esta práctica, realizada en solitario, en familia o en células, construye la memoria espiritual de la comunidad y completa, con la expresión, las alas de Ahimsa y Mudita.

---

## 6. El hogar y la familia

· **El hogar-santuario:** El espacio físico debe ser ordenado y sencillo, actuando como un aliado de la salud mental. Un hogar donde se practica Ahimsa es un espacio donde nadie teme ser herido; un hogar donde se practica Mudita es un espacio donde los logros de cada miembro se celebran con sinceridad.

· **La familia como prioridad:** Es considerada santa y es la responsabilidad principal tras la Divinidad. En la familia, Ahimsa significa no gritar, no humillar, no castigar con crueldad; Mudita significa alegrarse cuando el hijo aprende, cuando la pareja prospera, cuando el abuelo sonrío.

· **Honra a los ancianos (raíz viva):** Se prohíbe el abandono de los mayores; deben ser integrados en el hogar como fuentes de sabiduría. Es Ahimsa hacia quienes nos precedieron; es Mudita celebrar que aún están con nosotros.

· **Educación del carácter:** Enseña a los niños la espera consciente y la disciplina con amor para fortalecer su voluntad. Educar con Ahimsa es corregir sin humillar; educar con Mudita es celebrar cada pequeño avance del niño como un triunfo compartido.

---

## 7. Organización comunitaria (las células)

· **Ausencia de jerarquías:** No existen maestros ni cargos eclesiásticos; cada persona es responsable de su proceso ante la Divinidad. Esta horizontalidad protege la Ahimsa comunitaria (nadie puede usar el poder para dañar) y fomenta la Mudita (todos podemos alegrarnos por igual del crecimiento del otro).

· **La célula como eje:** Grupos pequeños que funcionan como familia espiritual y santuario de confianza. En la célula, se comparten las luchas por mantener Ahimsa y las victorias que despiertan Mudita.

· **Apoyo mutuo anónimo:** La ayuda debe ser preferentemente anónima para proteger al dador de la vanidad y al receptor de la humillación. Así se practica Ahimsa (evitando la humillación) y Mudita (el dador se alegra en secreto, sin buscar reconocimiento).

· **Sin exclusividad:** Se permite pertenecer a otras religiones siempre que se respeten estos principios de conducta. Ahimsa y Mudita son lenguajes universales que cualquier tradición puede comprender y abrazar.

---

## 8. Vida laboral y social

· **Trabajo como ofrenda:** La labor profesional debe buscar la excelencia y la dignidad humana sin dañar la creación. Ahimsa en el trabajo es no explotar, no engañar, no competir deslealmente; Mudita es alegrarse por el éxito de colegas y competidores, sabiendo que la abundancia es de todos.

· **Respeto a la autoridad:** Debes tratar a maestros y autoridades con reverencia, viendo en el orden social un reflejo del orden divino. Es Ahimsa social: no generar caos ni rebelión estéril. Y también Mudita: reconocer que quienes guían merecen nuestro apoyo gozoso.

· **Trato a la discapacidad:** Reconocer la dignidad absoluta de la persona por sobre su limitación. Ahimsa nos impide menospreciar; Mudita nos permite celebrar lo que esa persona *puede* ser y hacer, en lugar de enfocarnos en lo que le falta.

---

### Nota final: las dos alas

*"Así como el pájaro necesita dos alas para volar, el buscador de santidad necesita Ahimsa y Mudita. Con una sola ala, por fuerte que sea, solo podrá dar vueltas sobre sí mismo, cayendo una y otra vez. Con ambas, podrá elevarse sobre el mundo, mirarlo con compasión, honrar cada presencia sagrada que lo habita, y celebrarlo con gozo, hasta fundirse en la luz de la Santa Divinidad."*

Atribución/Reconocimiento 4.0 Internacional

<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Usted es libre de:

1. **Compartir** — copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato para cualquier propósito, incluso comercialmente.
2. **Adaptar** — remezclar, transformar y construir a partir del material para cualquier propósito, incluso comercialmente.
3. La licenciante no puede revocar estas libertades en tanto usted siga los términos de la licencia

Bajo los siguientes términos:

1. **Atribución** — Usted debe dar [crédito de manera adecuada](#), brindar un enlace a la licencia, e [indicar si se han realizado cambios](#). Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que usted o su uso tienen el apoyo de la licenciante.
2. **No hay restricciones adicionales** — No puede aplicar términos legales ni [medidas tecnológicas](#) que restrinjan legalmente a otras a hacer cualquier uso permitido por la licencia.