

**Grupo de Meditación
para la
Nueva Era**

**PRIMER AÑO
CUADERNO III**

Parte I Meditación Receptiva

Parte II La Ley del Esfuerzo Grupal

EL GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

se ha formado para que el pensamiento de los hombres y mujeres de todo el mundo se concentre simultáneamente sobre las Leyes y Principios de la Nueva Era. Dichas Leyes y Principios, además de los períodos correspondientes para su meditación, son los siguientes:

La Ley de Rectas Relaciones Humanas	Enero y Febrero
El Principio de Buena Voluntad	Marzo y Abril
La Ley del Esfuerzo Grupal	Mayo y Junio
El Principio de Unanimidad	Julio y Agosto
La Ley del Acercamiento Espiritual	Septiembre y Octubre
El Principio de la Divinidad Esencial	Noviembre y Diciembre

Grupo de Meditación para la Nueva Era
Meditation Group for the New Age
P.O. Box 566, Ojai, California 93024-0566

Se solicita y se agradece las contribuciones voluntarias para la difusión de estos materiales.

Reprinted 1998

PARTE I - MEDITACIÓN RECEPTIVA

Receptividad a las Influencias

La meditación receptiva constituye una parte muy valiosa de nuestro entrenamiento mental, pero es el tipo de meditación más difícil y en el cual estamos muy expuestos a cometer errores. Debido a que implica ciertos peligros, generalmente no nos sentimos muy inclinados a practicarla, y si bien es cierto que no es aconsejable para todos, quizás existan muy buenas razones para que nos entrenemos y la adoptemos como parte de nuestra acción interna; por eso se explicará la forma de emplearla correctamente y evitar todo peligro.

Primero, deberíamos comprender el inestimable valor que tiene la meditación receptiva y cuán útil es la visión interna que puede aportar, tanto en nuestra realización espiritual como en la orientación práctica de nuestra vida. Segundo, receptividad a las “impresiones” es el resultado natural, espontáneo e inevitable del alineamiento y de la relación o contacto internos con el Alma o Yo. Tercero, cuando se practica correctamente no es peligrosa, ofrece una gran ayuda para evitar los peligros de la receptividad *inconsciente*. Esto es importante y ha de aplicarse constantemente, de ahí la conveniencia de considerarlo en forma más extensa. Desde el comienzo debe tenerse muy en cuenta que estamos siempre expuestos a innumerables influencias individuales, grupales y de la masa. Estas últimas se presentan como olas de excitación, pánico y hostilidad que arrasa a la humanidad o a grandes sectores de ella, absorbiendo a quienes no saben resistirlas. Estas olas o impactos pueden llegarnos por medio de los sentidos normales, y, telepáticamente, a través de impresiones psíquicas o desde los niveles mentales.

Es muy útil saber — por más que nos desagrade — hasta qué punto somos instrumentos o víctimas de las influencias, de las cuales unas veces no tenemos conciencia y otras nos sometemos pasivamente a ellas. Un ejemplo sobresaliente — que puede considerarse como un gigantesco experimento para sugestionar a las masas e influenciar su comportamiento — lo constituye la publicidad, tan eficaz en que se gastan miles de millones de dólares a ese fin. Al principio se la empleó más o menos empíricamente, aunque recientemente ha sido empleada con más premeditación, utilizando conscientemente

técnicas psicológicas definidas, las cuales han sido claramente expuestas en *Los Persuasores Ocultos* (The Hidden Persuaders) por Vance Packard, libro que suministra un estudio preparatorio útil para nuestro tema.

Por lo tanto deberíamos tratar de no ser receptivos a las influencias externas, pero no sería esta la verdadera solución. Resulta prácticamente imposible no ser receptivo, lo cual tampoco es deseable. No vivimos aislados; estamos íntimamente vinculados e interactuamos con individuos y grupos. El aislamiento significaría autocentrismo, condición tan contraria a la naturaleza que es dolorosa y a menudo insoportable. La angustia de la soledad, producida por el aislamiento, ha sido descrita vívidamente por varios escritores existencialistas tales como Kirkegaard y Kafka. El tipo extremo del individuo no receptivo está representado por el paranoico que, estando completamente obsesionado por una idea o pensamiento, es impenetrable a cualquier otra cosa. Ciertamente no es una condición deseable.

Las relaciones humanas implican receptividad, y la falta de ella excluye el amor. La verdadera solución requiere claridad de pensamiento y capacidad para la acción y a esta meta se llega por medio de tres etapas de actividad interna — percepción, control o dominio y sabia utilización. Estas funciones de la meditación receptiva ofrecen la mejor forma de convertir en ganancias los posibles riesgos, errores y peligros de la receptividad. Es conveniente comprender y recordar que la meditación receptiva es una forma definida de *meditación — actividad mental consciente y controlada*. Es totalmente distinta de la mera receptividad psíquica que nos expone a influencias de carácter emocional e imaginativo. Su cualidad mental nos capacita para discriminar entre varios tipos de impresión, registrarlas debidamente y luego interpretarlas correctamente.

Estos puntos se desarrollarán más adelante cuando describamos las técnicas de la meditación receptiva.

Etapas de la Meditación Receptiva

Debido a que la primera condición de la meditación receptiva sin peligro, es poseer la capacidad de mantener la conciencia firme en el

nivel mental de percepción, debería llevarse a cabo únicamente después de la preparación descrita en el Cuaderno 2, necesaria para la meditación reflexiva, lo cual significa que debemos pasar por las etapas de relajamiento y preparación mental, mediante lecturas apropiadas, la diferenciación entre el Yo, el cuerpo y la vida emocional, la elevación del centro de conciencia y el logro de la actitud interna del observador. Esta es una condición importante para una conciencia positiva y muy despierta. Sobre este punto es conveniente practicar, cuando sea posible, una breve meditación reflexiva, pues consolidará la actitud positiva interna y desarrollará la capacidad de emplear la mente como un instrumento obediente.

Para comprender la diferencia existente entre la meditación reflexiva y la receptiva es útil considerar la mente como un “ojo interno”, pues en cierto sentido es eso. En la meditación reflexiva el ojo de la mente está dirigido, hablando en forma figurada horizontalmente, tratando de ver más allá de lo visible. Por otro lado, en la meditación receptiva, dirigimos el ojo de la mente “hacia arriba” y tratamos de discernir lo que hay arriba, en un nivel más elevado que aquél en el cual somos conscientes. Esto también puede ser descrito como el oír — tratamos de oír algún sonido interno o mensaje proveniente de una región más elevada o sutil.

Silencio

Después de cambiar la actitud, pasando de la horizontal a la vertical, sigue otra etapa — la del *silencio*, que ha de ser descrita cuidadosamente, porque existen varios tipos de silencio. El silencio seguro y verdadero es el *positivo*, es decir, mantener la quietud interna positiva, en la cual eliminamos, en lo posible, toda actividad espontánea de la mente, durante el período deseado.

Este aspecto del silencio es una condición imprescindible para recibir y registrar influencias superiores. Alguien que trataba de alcanzar este silencio interno escribió en forma risueña estas palabras: “Me encontraba en profunda meditación y sabía que había alcanzado un” lugar interno y, sin embargo, estoy sordo y ciego, es decir ni veo ni oigo”. Un milésimo de segundo después llegaba la respuesta humorística: “Si fueras mudo, posiblemente podrías ver y oír”.

El logro y el mantenimiento del silencio interior es una tarea difícil que exige perseverancia y firme determinación, siendo un acto sostenido de la voluntad. Nuestro mecanismo psicológico no está acostumbrado a tal disciplina, se resiste y trata por todos los medios de evitarla. Un torrente de impresiones, emociones, sensaciones, imágenes y pensamientos invaden el campo de la conciencia, comenzando así la feroz lucha por el predominio. Nos parece que nunca lograremos expulsar a los intrusos que llegan de todas partes; pero no por eso hemos de ser drásticos, pues un esfuerzo demasiado enérgico es indeseable y va en contra del objetivo establecido.

Podemos emplear varias técnicas, por ejemplo repetir continuamente una frase o una palabra, o bien, evocar una imagen y mantenerla clara y firme en el centro de la conciencia. Las mejores palabras e imágenes para este propósito son las que sugieren un estado de calma, paz y silencio. Esta es una frase eficaz extraída de un himno de los misterios griegos: “Permaneced silenciosas, oh cuerdas, a fin de que una nueva melodía pueda llegar a mi”. Imágenes como las siguientes son útiles para sosegar la mente: un lago tranquilo reflejando al azul del cielo; la cumbre majestuosa de la montaña; el cielo estrellado en la quietud de la noche.

Quienes se han ejercitado en la meditación o han tenido alguna práctica de ella podrán emplear la técnica de observar la afluencia de corriente mental en forma desapegada y desapasionada, como algo objetivo que no nos pertenece. Si conseguimos mantener esta actitud vigilante positiva durante un tiempo bastante prolongado, la corriente de emociones y pensamientos se tornará cada vez más lenta, hasta que “las aguas psíquicas” se calman.

A veces se presenta una situación opuesta: la de la somnolencia. Este estado debe de evitarse por todos los medios ya que no conduce a la recepción de impresiones superiores y en cambio, puede dar lugar a una condición psíquica mediumnímica indeseable y hasta peligrosa.

Vale la pena realizar el esfuerzo de continuar con el intenso adiestramiento que exige la realización de un verdadero silencio interior; además de ser necesario para la meditación receptiva, tiene un valor espiritual propio y nos conduce a una situación de armonía,

paz y alegría silenciosa, dándonos la sensación de una expansión de la conciencia y además es también muy tranquilizadora y refrescante.

No solo los místicos y contemplativos han insistido en el valor del silencio sino también los escritores “laicos”, Carlyle y Maeterlinck, entre otros. Ejercicios sobre el silencio forman parte del método educativo de la doctora Montessori*. Las diferentes maneras de practicar el silencio, las diversas “cualidades” del silencio y también la dificultades, son tratadas muy bien en *La Hermandad del Silencio*, recopilación hecha por varios autores incluyendo a un Obispo Anglicano y a dos Cuáqueros.

Métodos de Recepción

Cuando se ha alcanzado el estado de silencio, es decir, después de un período de esfuerzo y lucha por obtenerlo, estamos ya preparados para la siguiente etapa de recepción. La actitud interna es de silenciosa observación y paciente espera; puede describírsele también como un estado de profundo interés, pero no emotivo, sobre lo que puede suceder y acerca de lo cual podemos ser conscientes. La fuente de donde esperamos la impresión y a la que dirigimos nuestra atención es el yo o alma, fuente segura, aunque no la única, de donde ha de provenir la impresión. Las impresiones de otras fuentes elevadas y reales, a menudo pueden ser canalizadas o conducidas por medio del yo o la mente consciente.

Visión interior

Los métodos de recepción son varios; la impresión espiritual puede revelarse a nuestra conciencia por medio de *la vista, el oído, el contacto, el anhelo de actuar* y también de otras maneras. La más frecuente es quizás por medio de la vista o iluminación. En realidad, la mente, en forma simbólica, es el ojo interno, usándose con frecuencia el símbolo de la visión; hablamos de visión interior, de iluminación, de “ver” en el sentido de comprender el significado de un hecho o acontecimiento y también de “ver” la solución de un problema o de tener una idea “luminosa”. A veces, una figura

*Una descripción del excelente resultado que producen tales ejercicios en los niños se hallará en el capítulo “El Ministerio del Silencio” del libro *Oración Creadora* por E. Herman.

geométrica u otra forma simbólica surge del inconsciente. Así como también una serie de imágenes, formas y colores concretos, producto de la imaginación y no de carácter mental. Se ha de evitar que afluyan estas imágenes, o la lo sumo, deben observarse tranquilamente sin prestarles demasiada atención durante un breve espacio de tiempo.

Una forma superior de “ver” espiritualmente es la intuición. Esta palabra puede inducir a error porque se la ha empleado en diferentes sentidos. Etimológicamente está vinculada a la visión y significa “ver en”. La intuición en un sentido más elevado y puro puede ser considerada como la comprensión super racional directa de la verdadera naturaleza y realidad de algo — comprensión de su verdadera cualidad, propósito y esencia. Es muy diferente de lo que llamamos vulgarmente “pálpito”, impresión psíquica sobre personas o acontecimientos de carácter e interés meramente personales.

La actitud de tratar de ver realidades internas a veces ha sido denominada *contemplación*, o actitud contemplativa, pero esta palabra se la emplea frecuentemente en un sentido más general, como expectativa silenciosa y, en este sentido, es sinónimo de silencio o expectativa silenciosa. A veces se la utiliza para significar el mantenimiento, ante el ojo de la mente, de un objeto interno para meditar. La forma más elevada de ver internamente es *iluminación*, pudiendo considerársela como la revelación de la Deidad inmanente en todas las cosas — la Presencia de Dios manifiesta en la naturaleza y en todo ser existente. Pero no nos detendremos sobre este particular pues está fuera de nuestro tema y es la recepción de una inspiración definida.

Oído Interno

La segunda forma de recibir impresiones es oír internamente. Aquí también debemos discriminar cuidadosamente entre oír psíquicamente voces y oír espiritual e internamente. Esta discriminación no es fácil y exige un sentido más sutil que el que se necesita para discriminar entre imágenes y la verdadera visión interna espiritual. La diferencia puede ser denominada *cualidad o nivel*. Con la práctica de la receptividad, somos cada vez más capaces de distinguir en qué nivel funciona la conciencia. Si funciona en los niveles emocionales e imaginativos, las voces oídas podrán dar

mensajes o hacer impresiones de carácter personal, excesivamente coloreadas con algún tipo de sentimiento.

Por otro lado, la inspiración proveniente de los niveles elevados es, por lo general, de carácter impersonal. Los mensajes son breves, concisos y contienen sabios consejos, quizás señalan algún defecto que debe eliminarse, alguna cualidad espiritual que debemos desarrollar o alguna meta elevada que alcanzar. Algunas veces el mensaje es de carácter simbólico, aunque parezca de primera intención que tiene un significado concreto. Tal, por ejemplo, el caso del conocido mensaje recibido por San Francisco: “Ve, y restaura mi iglesia”. Al principio lo interpretó como un mandato de reconstruir una pequeña iglesia casi en ruinas, pero más tarde se dió cuenta que fue un mandato para restaurar la Iglesia Católica de su época.

A este tipo de impresión pertenecen muchas inspiraciones artísticas, literarias y musicales. El poeta o el músico tienen la impresión de que algo o alguien que habita dentro de ellos les está dictando lo que ellos expresan; les parece que “oyen” internamente y el poema, la idea o la melodía aparece espontáneamente en el campo de la conciencia. En el transcurso de las épocas, esto se ha expresado mediante el símbolo de la musa que inspira o habla al oído del poeta.

A veces se establece un *diálogo* entre la personalidad consciente y el Yo; la mente en estado de meditación formula una pregunta y recibe una respuesta interna rápida y clara que parece formularse a sí misma y surge en la conciencia. Si la personalidad la comenta y contesta, luego se registra otra respuesta. Este diálogo lo ha tratado más ampliamente Martín Buber en varios de sus libros y aplicándolo a todos los tipos de relaciones espirituales. Dicho diálogo resulta más fácil empleando uno de los símbolos del Yo: el Sabio Anciano. Lo cual se tratará en otro cuaderno, en la parte destinada a la visualización.

Contacto Interno

La tercera forma de receptividad puede denominársela *contacto*, pues es análoga al sentido físico del tacto, o sentir por medio del contacto. Pero esta expresión no debería tomarse demasiado literalmente; corresponde a lo que queremos significar cuando decimos que “entramos o estamos en contacto con alguien”. Esto no

indica que físicamente tocamos a la persona, sino que establecemos relación, armonía e interacción a voluntad. Cabe decir lo mismo del contacto *interno*, aludiendo específicamente al Yo, el Alma. Significa una relación o un alineamiento fácil con el Yo, que permite la receptividad de su influencia y la percepción de su cualidad y naturaleza y, gradualmente, nos capacita para identificarnos o unificarnos en conciencia — aunque, parcial y momentáneamente — con esa Realidad o Ser espiritual.

En virtud de este acercamiento interno, de este “contacto” con el Alma, nos armonizamos, vivificamos y vigorizamos o acopiamos aquello que necesitamos específicamente en un momento dado, y que el Alma está tratando de dirigir hacia nosotros. Sus efectos son esclarecedores e iluminadores; se produce un incremento en nuestra confianza, nuestro valor y nuestra alegría, sintiéndonos renovados y listos para volver a la palestra de la vida cotidiana y enfrentarnos con cualquiera de sus contratiempos o dificultades. Sentimos que algún poder superior ha descendido sobre nosotros y ha acrecentado nuestro propio poder. El continuo contacto puede conducir a un grado de unificación o fusión interna con el Yo, o a la irradiación desde niveles superconscientes. Cuando esta compenetración se hace prácticamente permanente, se denomina una “personalidad fusionada con el alma”.

Impulso de Actuar

La cuarta manera de recibir la impresión del Yo es por medio del *impulso para actuar*. Lo percibimos como un impulso concreto de hacer algo, para emprender una tarea o deber en algún campo de servicio, o a veces puede consistir en el impulso de realizar alguna acción interna y de cambiar algo en nosotros mismos. A este tipo de impresión los Cuáqueros — que han practicado este arte de meditación receptiva y de silencio más que cualquier otro grupo de Occidente — lo denomina “preocupación”.

Aquí también debemos discriminar cuidadosamente entre los impulsos que proceden del Alma o de niveles elevados de la superconciencia y aquellos que provienen del medio inconsciente o inferior. La manera en que aparecen en la conciencia es similar, pero se hallará una diferencia en la *cualidad* y el *contenido* del impulso. Cuando adopta la forma de un llamado para realizar una gran

misión o una acción de ventaja personal, debemos desconfiar de ella; un impulso de este tipo lógicamente es de origen inferior y espúreo, y tiene que ser desechado.

Registro

Después de la recepción viene la etapa de *registro*. Toda impresión, no importa cual sea el tipo o la forma en que se la recibe, tiene que ser cuidadosa e inmediatamente registrada por escrito. Como ya se ha mencionado, en relación con la meditación reflexiva, las impresiones superiores son por lo común vívidas y claras en el momento de la recepción, pero tienen una curiosa tendencia a desaparecer rápidamente del campo de la conciencia, y si no es captada y registrada de inmediato, es fácil que las perdamos. El hecho de darles forma y anotarlas ayuda a comprenderlas mejor, y con frecuencia al anotarlas la impresión se va ampliando y continúa su recepción. La escritura puede ser empleada como una técnica para evocar inspiración y crear un canal conveniente para las impresiones superiores.

Recepción Demorada

Otro aspecto interesante de la receptividad es la *recepción demorada de la impresión*. Parece que nada sucede durante la meditación receptiva, permanecemos en estado de pasividad y no somos conscientes de nada nuevo; lo único que quizás sentimos es una sensación de tranquilidad, descanso y renovación. Esto no significa necesariamente que la meditación es inútil o haya fracasado, pues muy frecuentemente alguna impresión o inspiración vendrá a nuestra conciencia durante el día o en cualquier otro momento. Esto también puede suceder en otra meditación o cuando estamos desarrollando otras actividades, en un momento de relajamiento o al despertar por la mañana, pero cuando sucede reconoceremos la relación existente entre la meditación aparentemente sin éxito y la inspiración posterior, la cual se evidenciará cuando la respuesta esperada a alguna pregunta o problema surge como un chispazo en nuestra mente; también puede haber una recepción de impresión demorada menos espectacular pero igualmente verdadera, respecto de la cual debemos permanecer en estado de alerta.

Así, pues, después de la meditación debemos mantener siempre una actitud interna de vigilancia y atención, denominada “actitud meditativa”. Podemos adiestrarnos para desarrollar el estado de conciencia dual, es decir, estar normalmente concentrados en nuestra actividad externa mientras mantenemos al mismo tiempo parte de nuestra atención dirigida hacia el mundo interior. Esta es la “actitud del observador”, vigilando tanto lo que sucede en el mundo externo como en los diferentes niveles internos de la vida.

La recepción o respuesta demorada también puede presentarse de otra manera, en forma seductora, y un tanto inexplicable, frecuentemente la experimentan muchas personas. Consiste en recibir de fuentes externas un mensaje o la respuesta a una pregunta, o los datos que necesitamos. Por ejemplo, puede “suceder” que caiga en nuestras manos un libro que contiene exactamente lo que estamos buscando o las páginas de un libro que se abren en el preciso lugar en que está la respuesta; un amigo o incluso un desconocido puede decirnos algo que reconocemos como la clave o el dato esperado; quizás un acontecimiento o cambio de circunstancias nos brindará la ayuda que necesitamos o nos sugerirá la conducta o el plan que debemos seguir.

Resulta difícil explicar estos hechos que sugieren poderes y relaciones desconocidas, pero ocurren tan a menudo y a veces de manera tan sorprendente que no se los puede explicar alegando la mera coincidencia. Por otra parte, debemos cuidarnos de no creer fácilmente en tales posibilidades ni interpretar ocurrencias normales en forma fantástica e ilusoria.

Meditación Grupal

Hay una manera de practicar la meditación receptiva particularmente valiosa y que ofrece ciertas ventajas cuando se la practica en *forma grupal*. En la meditación grupal existe una integración de cualidades y protección mutua contra algunos de los peligros de la meditación receptiva, obteniéndose también ventajas al controlar y constatar mutuamente los resultados. Pero hay algo más que eso, existe un factor misterioso pero muy real, que se debe a la misma naturaleza de los grupos. Empleando una analogía del mundo físico podríamos decir que en un grupo sucede algo similar a una

combinación química, la interacción, aunque sea parcial o temporaria, de varias personas produce algo muy diferente a aquello que compone el grupo.

Recordemos que en el nivel del Yo las diferencias y discrepancias son menos acusadas, que en el nivel humano común. El Yo tiene dos aspectos, uno individual y otro universal. Este último no sólo facilita un contacto y la fusión con los demás Yoes, sino también una estrecha relación y contacto con el Yo universal, con el océano del Espíritu y con los seres superiores que navegan en ese océano de Vida. A este propósito dijo Cristo: “Pues donde quiera que estén dos o tres reunidos en mi nombre, allí estoy Yo en medio de ellos”. No es raro que muchas personas, hablando por propia experiencia, han afirmado que el silencio y la recepción grupales son más fáciles y los resultados mejores y más abundantes.

Existen varios procedimientos para la meditación grupal. El primero es *libre silencio* — silencio grupal sin ningún tema de meditación convenido. El segundo método es *silencio dirigido* — el silencio con la mente dirigida hacia un objeto o tema definido, ya sea un problema espiritual o un asunto de interés general, sobre el cual los miembros tratan de recibir iluminación y orientación. También existe el método *cuáquero*: silencio grupal que puede ser interrumpido por cualquiera de los participantes que siente el impulso de hablar. Las respectivas ventajas y desventajas de cada procedimiento se las analiza en *Hermanidad del Silencio* basándose en experiencias reales; su lectura será de provecho para quienes se interesan por este tema.

Hay todavía otro método para la recepción grupal. Si no es posible reunirse personalmente, la meditación receptiva puede ser practicada simultáneamente por cada miembro del grupo en su propio hogar. Este método se basa en la comunicación telepática entre personas sintonizadas análogamente y que enfocan sus mentes en la misma dirección. La estricta simultaneidad, es decir meditar exactamente en el mismo momento, no es necesaria, porque el pensamiento y especialmente la comprensión espiritual no están limitados por los factores de espacio y tiempo. De esta manera, si un grupo medita sobre el mismo tema durante cierto período — quizás una semana o un mes — la interacción y la comunicación grupal

puede y debe tener lugar, aunque los miembros no mediten a la misma hora. Esto sucede más fácilmente cuando entre los miembros existe una estrecha comunión interna.

Peligros y Errores de la Meditación Receptiva

Existen diversos peligros que pueden atentar contra la meditación receptiva y que, conviene comprender bien para luego poderlos contrarrestar con éxito. Los dos principales son, por un lado, la negatividad o pasividad y por otro, el sobreestímulo o excitación. El estado de pasividad permite que se introduzcan en el campo de la conciencia fuerzas o elementos que provienen del inconsciente, incluyendo los niveles inferiores. No siempre se los reconoce, y aunque así sea, resulta difícil contrarrestar su influencia y resistir su ataque. La dificultad es aún mayor cuando nos engañan mediante una apariencia seductora, y aunque pueden parecer inofensivos o aun de orden elevado, sin embargo, carecen de valor y aun pueden ser muy falaces.

La conciencia puede ser invadida también por influencias provenientes de fuentes fuera del inconsciente individual. Hablando en forma general, podemos decir que provienen del inconsciente colectivo; este término puede incluir corrientes psíquicas generales, símbolos y formas generales (llamados por Jung "arquetipos") y centros de influencia más específicos, individuales y grupales. Este campo es extenso y aún muy poco conocido y no podemos entrar en mayores detalles sobre el tema. Baste para nuestro propósito señalar la realidad del peligro.

Como ya se ha dicho, la principal defensa contra este peligro es una constante vigilancia positiva. Otra defensa es la capacidad de distinguir claramente entre las impresiones espirituales y la multiplicidad de influencias psíquicas. Los fenómenos psíquicos no son de índole espiritual y no debemos permitir que nos desvíen, mostrando por ellos un indebido interés. Conviene recordar que los pueblos primitivos y también los animales poseen facultades psíquicas. La investigación científica de tales fenómenos es legítima, pero esa es una cuestión totalmente diferente y exige métodos distintos de los empleados en la meditación receptiva.

El otro peligro contra el cual debemos precavernos, es el *sobreestímulo*, independiente de la naturaleza de la fuente de donde emana.

la impresión recibida, porque aun una influencia espiritual elevada, si se lanza hacia la personalidad con toda su fuerza, puede causar daños muy serios en algunos casos, que abarcan desde la tensión y el agotamiento nervioso hasta la excitación emotiva, el fanatismo, la actividad excesiva y febril, las manifestaciones de fenómenos psíquicos incontrolados. Un buen ejemplo tomado del mundo físico es el repentino aumento de voltaje en un sistema eléctrico, que puede ser la causa de que las lámparas, la radio or cualquier aparato sensible y similar se dañen o quemen. Pero las consecuencias indeseables pueden evitarse regulando inteligentemente la práctica de la meditación o interrumpiéndola durante un tiempo a la primera señal de peligro.

La realidad del peligro exige ciertamente la máxima cautela, pero no debe causar temor o desaliento en la práctica de la meditación. Todo lo positivo contiene algún riesgo, aún las medicinas más eficaces pueden ser peligrosas si se toman en dosis excesivas. Para emplear otra analogía, tanto el escalamiento interno como el escalamiento de las montañas pueden ser arriesgados, pero con una apropiada preparación, la debida precaución y destreza, los peligros se reducen al mínimo, y en el caso de la meditación, los beneficios compensan ampliamente los riesgos.

Conviene insistir en que la meditación receptiva llevada a cabo correctamente, es decir, con vigilancia constante, positiva y seguida por una interpretación discriminadora e inteligente de los resultados, puede proteger efectivamente contra las influencias y sugerencias provenientes tanto del mundo interior, como del exterior, que no hayan podido ser previamente conocidas o resistidas. La meditación enfoca la conciencia en el nivel mental, desde el cual puede, por un lado, ejercer un control inteligente sobre el reino de la emoción, la imaginación y los fenómenos psíquicos, y por otro recibir luz, inspiración y poder desde arriba.

PARTE II - LA LEY DEL ESFUERZO GRUPAL

Esta Ley puede considerarse como aquella que más se destaca en la Nueva Era. Lo primero que se ha de comprender es que los grupos de la Nueva Era habrán de ser completamente diferentes a los conocidos hasta ahora. La actitud autoritaria asumida por el que dirige, pertenece al pasado, y los grupos de la Nueva Era constituirán asociaciones libres de individuos unidos por una idea, propósito y un servicio comunes. El canon de tales grupos no será ya el de un sistema solar, con un gran centro de luz y entes menores girando a su alrededor; más bien será una constelación de estrellas o soles marchando juntos hacia una meta común.

Esto exige de sus miembros un grado elevado de integración y dedicación mutua al objetivo del grupo, al que puede llegarse por medio de la orientación interna unánime, que es muy diferente de la disciplina externa impuesta; a fin de comprender cómo puede conseguirse este objetivo, será útil informar brevemente acerca de cómo se forma un grupo.

Se ha de comprender en primer lugar que un grupo — una asociación de individuos — forma en sí mismo una *entidad viviente*. Es un concepto difícil para nuestra mente objetiva, acostumbrada a imaginar todo ser viviente dotado de su correspondiente cuerpo visible y separado. Pero, si examinamos la analogía de una nación o de un ser humano, es evidente que la interacción y la fusión de los entes constituyen un todo que se convierte en una entidad viviente, cualitativa, plena de propósito, compuesta de la suma total de sus partes y existiendo a través de ellas como una fuerza que se manifiesta.

De esta manera, naciones, tribus, comunidades, familias y todo tipo de colectividades constituyen entidades grupales, como también lo hacen las reuniones temporales como las asambleas, auditorios y equipos. Es un hecho reconocido que cuando dos o más personas se reúnen, su interacción mutua inicia un proceso que determina una nueva combinación, como en los procesos de la química. En otras palabras, la vida grupal de cualquier tipo empieza a tomar forma. Ello se observa fácilmente cuando una multitud se reúne para un propósito específico; a menudo se integra rápidamente y su

“modalidad” se desarrolla y cambia, produciéndose a veces acontecimientos de efectos poderosos y sorprendentes.

Una entidad grupal contiene los mismos elementos y aspectos que el ser humano. Tiene un espíritu, que es su propósito integrador, un alma o aspecto cualitativo; sus aspectos mental y emocional compuestos por la fusión de los aspectos mental y emocional de sus miembros; una manifestación física a través de su organización y actividades externas. Todos forman con el tiempo una “personalidad grupal” y, para conocer y comprender cabalmente a un grupo, se requiere conocer a fondo cada una de las partes que lo integran, así como necesitamos hacerlo respecto de nosotros mismos.

La integración interna espontánea de los grupos de la Nueva Era surge principalmente por su *propósito* común. Dichos grupos no están formados para el mejoramiento de los miembros individuales, sino que tienen un propósito mayor que el de ellos mismos, un objetivo que los individuos no podrían alcanzar solos, que brilla ante ellos como una meta magnética e impulsora. Dicho propósito puede consistir en satisfacer la necesidad de algún sector de la humanidad, en establecer una idea o un ideal, o aliviar la carga que oprime a los hombres, pero cualquiera que sea él habrá de beneficiar a muchos.

Este es el propósito fundamental de la Ley del Esfuerzo Grupal — la elevación del todo — que en el pasado se intentó realizar individualmente, y ahora puede llevarse a cabo con mayor rapidez si nos unimos para realizar el trabajo grupalmente.

El poder de la unión en el esfuerzo por un propósito común en el plano físico, se está estudiando hoy y se experimenta en gran escala. El poder de la emoción unificada está siendo también reconocido y es frecuentemente explotado y temido. Pero el poder del pensamiento unificado ha sido poco comprendido hasta ahora. Sin embargo deberá ser y será el nuevo método de acción creadora de la Nueva Era.

El trabajo grupal de este tipo necesita una considerable *autodisciplina*. Aunque las cualidades personales son necesarias, cuando están fusionadas en el todo, debe el individuo estar tan compenetrado del propósito común, que no la empleará de manera individualista. No se permitirá que las preferencias personales

interfieran o predominen sobre el propósito grupal o gobiernen la vida grupal. Cualidades tales como el amor, la tolerancia, la comprensión y el servicio necesitan ser cultivadas y empleadas insistentemente, mientras la crítica, la autoafirmación, la indiferencia y otras tendencias individualistas perjudiciales al grupo exigen constante vigilancia para, en caso necesario, corregirlas.

Mantener la relación grupal exige capacidad y sacrificio; sus técnicas son rápidamente asimiladas y aplicadas por las innumerables personas que se sienten impulsadas por el esfuerzo grupal. Estas personas se ocupan de establecer la Ciencia de Relaciones Humanas, presente en todos los campos de actividad y también en el poder para realizar el bien y en la acrecentada actividad y esfuerzo grupales.

Este breve informe sobre el tema solo sirve para indicar la índole de este nuevo canon de la vida humana que crece rápidamente y exige hoy el conocimiento y la cabal comprensión de todos nosotros, a fin de poder utilizarlo. La clasificación que damos a continuación nos ayudará a canalizar nuestro pensamiento sobre esta Ley, así como también a practicar la meditación sobre ella, de manera que al conservar las características de los grupos de la Nueva Era cada uno llegará a su *propia comprensión* del tema.

CLASIFICACIÓN

I. **¿Qué es un Grupo?**

El Grupo es una entidad y tiene:

- a) Un “aura” grupal
- b) Un aspecto emocional
- c) Un aspecto mental
- d) Una personalidad grupal
- e) Un alma grupal

II. **Métodos de Integración Grupal**

1. Amor
2. Meditación
3. Participación
4. Silencio
5. Comunicación:
 - (a) Externa
 - (b) Subjectiva (telepática)
6. Servicio

III. **Obstáculos y Dificultades**

1. Crítica.
2. Devoción y apego personal.
3. El espejismo de la libertad.
4. Tendencias individualistas y autoafirmaciones.
5. Dominio de las preferencias personales.

IV. **Tipos de Grupos**

1. La familia.
2. Grupos para actividades prácticas.
3. Grupos formados para el deporte y la diversión.
4. Grupos formados por hombres y mujeres de buena voluntad para propósitos humanitarios y diversas formas de servicio.
5. Grupos de hombres y mujeres que se esfuerzan por trabajar juntos en forma subjetiva por medio del pensamiento, la plegaria y la invocación.

V. Técnicas para ayudar en el Esfuerzo Grupal

1. Conocer los diferentes esfuerzos grupales en los cuales se participa.
2. Considerar la contribución del grupo a estos esfuerzos, más allá de la contribución individual de cada uno.
3. Meditar sobre el establecimiento de las relaciones grupales. Tal es la responsabilidad de cada uno de los diferentes grupos a los cuales pertenece. Recuérdese que estas relaciones tienen tanto un aspecto interno como externo y traten de vincularse deliberadamente con los miembros del grupo.
4. Pensamiento clave
“Colaboración, no competencia”.

(Véase también la clasificación sobre Rectas Relaciones Humanas en el Cuaderno 1.)

DELINEAMIENTO DE LA MEDITACIÓN

I. **Alineamiento**

Por medio de:

1. Relajación - física, emocional y mental
2. Aspiración
3. Concentración mental
4. Vinculación e identificación con este Grupo de Meditación.

II. **Dedicación**

“Me dedico — en un esfuerzo unánime con mis hermanos de Grupo y con todos los hombres y mujeres de buena voluntad — a la construcción de la nueva Ciudad de la Humanidad.

Haré todo lo que pueda para crear una Nueva Era basada en la comprensión, la colaboración y la participación, en la cual todos podrán desarrollar y expresar sus poderes creadores y posibilidades espirituales elevadas.”

III. **Meditación sobre la Ley del Esfuerzo Grupal**

1. Visualizar un símbolo del Esfuerzo Grupal:
Un grupo de hombres que trabajan juntos en la construcción de un templo.
2. *Reflexivamente considerar* el significado, el valor y la implicación de la Ley.
3. *Planear* cómo manifestarla individualmente y cómo contribuir a su desarrollo en el mundo.
4. *Irradiarla telepáticamente:*
 - (a) Repitiendo las palabras *Esfuerzo Grupal*.
 - (b) Enviando la forma mental del Esfuerzo Grupal en todas direcciones a través de los rayos de luz.

IV. **Afirmación**

“Que recibamos ayuda a fin de realizar nuestra parte.”

(Se sugiere que este delineamiento de la Meditación sea utilizado diariamente o dos veces por semana.)

Citas tomadas del Dr. Albert Einstein

(El Dr. Harlow Shapley, de la Universidad de Harvard, dijo sobre Einstein: "En la ausencia de Einstein, ¿habría algún líder científico defendido tan valientemente la ética humana en la era atómica?")

Todo está dominado por el culto a la eficiencia y al éxito y no por el valor de las cosas y los hombres en relación a los fines morales de la sociedad humana...El nutrimento deliberado del sentido moral también fuera de la esfera religiosa, podría también ayudar a conducir a los hombres a considerar los problemas sociales como tantas oportunidades de servicio gozoso para una vida mejor. Porque mirándola desde el simple punto de vista humano, la conducta moral no implica meramente una demanda rígida a renunciar algunas deseables alegrías de la vida, sino más bien un interés social por el bienestar de todos los hombres....

...no sólo debemos tolerar las diferencias entre individuos y entre grupos, sino que debemos mirarlas, enhorabuena, como algo que enriquece nuestra existencia.

De Mis Ultimos Años, por Albert Einstein; págs. 18-f. (Biblioteca Filosófica, New York, N.Y.)

GRUPO DE MEDITACION PARA LA NUEVA ERA

Si conocen personas interesadas, pueden obtener los cuadernos en otros idiomas en:

Inglés

(Para las Américas) Meditation Mount, P.O. Box 566
Ojai, California, EE. UU. 93024

(Para Europa) Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells
Kent, TN4 8NJ, Inglaterra

Portugués

Meditation Mount, P.O. Box 566
Ojai, California, EE. UU. 93024

or

Totalidade Editoria
Rua Eng. Alcides Barbosa 29, Jardim América
São Paulo – SP CEP 01430-010, Brasil

Francés

(Para las Américas) Claire Fleurant-Fugere, 6240 Chemin Deacon
Montreal (Quebec), Canada H3S 2 P5

(Para Europa) Groupe De Meditation Pour Le Nouvel Age
Bellevue, 74380 Lucinges, Francia

Itallano

Stefano Martorano, Marisa Arice
Via S. Giovanni in Fiore 24, Roma, Italy 00178

**Grupo de Meditación para la Nueva Era
P.O. Box 566
Ojai, California, EE. UU. 93024**

