

Grupo de Meditación para la Nueva Era

SEGUNDO AÑO
CUADERNO III

- Parte I** Meditación y Adiestramiento en el Conocimiento del Yo
Realización del Yo o Alma
- Parte II** Características y Tendencias de la Nueva Era
Modalidad Y Dinamismo Positivos
- Parte III** La Ley del Esfuerzo Grupal
Plan de Meditación

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.

PARTE I

Meditación y Adiestramiento en El Conocimiento del Yo

Realización del Yo o Alma

Ultimamente se ha dedicado mucha atención al problema de la identidad del yo. En el pasado, por lo general, se ignoraba este tema y aun la psicología no tomaba en consideración el verdadero Yo. Pero la actual ansiedad existencial y la búsqueda de significados han puesto de relieve el problema de la identidad del yo, el problema de “¿quién soy yo?”.

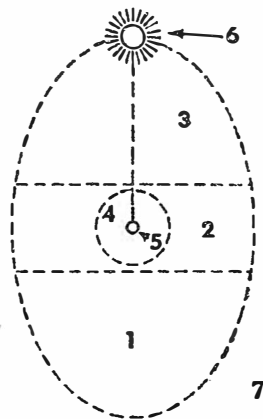
Psicólogos y psiquiatras están comenzando a formular esta pregunta y las respuestas son interesantes y a veces sorprendentes. A menudo revelan también la confusión que existe en la mayoría de nosotros, pues aun cuando generalmente damos nuestros “yo” por sentado, quedamos perplejos y desconcertados frente a esta pregunta.

La principal dificultad reside en la constante identificación de nosotros mismos con el contenido de nuestra conciencia. Decimos todo el tiempo “estoy cansado”, “estoy enojado”, “creo esto” o “pienso esto”, identificándonos así nosotros mismos con nuestros cuerpos, emociones o actividades mentales. Pasamos de una a otra identificación. Lo mismo ocurre con los papeles que desempeñamos en la vida. Decimos “soy un hijo” — o padre, esposa, ejecutivo, doctor, según sea el caso. Decimos que somos cualquier cosa, menos nosotros mismos. Este hecho podemos explicarlo por medio del diagrama que aparece en la página siguiente.

Consideremos el punto en el centro del óvalo y la zona circular que lo rodea. El punto representa el “yo” o ser personal y el círculo que lo rodea, el campo de la conciencia normal. Pero existe una constante identificación y confusión entre el “Yo” y el *contenido* de la conciencia.

Fuera de esta zona, se encuentra la vasta región del inconsciente con sus tres niveles — el inconsciente inferior, el inconsciente intermedio y la superconciencia. Desde todos estos niveles y desde el mundo exterior constantemente entran nuevos elementos al campo de la conciencia, y así el pobre Yo queda, por así decirlo, oculto y velado por toda suerte de “contenidos”, con los cuales generalmente se identifica.

Por tanto, el primer paso a dar para lograr la identificación con el yo consiste en desidentificarse de todos esos “contenidos”. El ejercicio que sigue será de gran ayuda para este propósito y para desarrollar un sentido cabal del “Yo” central, el “Yo” que en el Primer Curso se denominó el “Observador”, el “Controlador”.



1. Inconsciente Inferior.
2. Inconsciente Intermedio
3. Inconsciente Superior o Superconciencia
4. Campo de la Conciencia
5. Ser Consciente o “Yo”
6. Yo Espiritual, Superior
7. Inconsciente colectivo

op retransparencia e a vida
 clareza e equilíbrio e a
 liberdade e a felicidade e a
 paz e a harmonia e a

o mundo
 a vida
 a paz e a harmonia e a
 liberdade e a felicidade e a
 paz e a harmonia e a

Ejercicio de Desidentificación

Puede hacerse el ejercicio como sigue: (Cuando lo realiza un grupo, quien dirige el ejercicio habla naturalmente en primera persona, pero cada cual puede aplicar a sí mismo lo que se dice.)

“Pongo mi cuerpo en posición cómoda y relajada, con los ojos cerrados. Hecho esto, afirmo: *Tengo* un cuerpo pero yo *no soy* mi cuerpo. Mi cuerpo puede encontrarse en diferentes condiciones de salud o enfermedad; puede estar descansado o cansado, pero esto no tiene relación alguna conmigo, con mi verdadero “Yo”. Mi cuerpo es precioso instrumento de experiencia y acción en el mundo exterior, pero es *sólo* un instrumento. Lo trato bien; procuro mantenerlo en buena salud pero él no es mi verdadero Yo. *Tengo* un cuerpo, pero yo *no soy* mi cuerpo.”

“*Tengo* emociones, pero yo *no soy* mis emociones. Estas emociones son innumerables, contradictorias, inconstantes y sin embargo sé que YO siempre permanezco Yo, yo mismo, en tiempos de esperanza o desesperación, de alegría o pena, en estado de irritación o calma. Puesto que puedo observar, comprender y juzgar mis emociones y por lo tanto dominarlas, dirigir las y utilizarlas cada vez en grado mayor, es evidente que mis emociones *no son yo mismo*. *Tengo* emociones pero yo *no soy* mis emociones.”

“*Tengo* una mente, pero yo *no soy* mi mente. Es más o menos activa y desarrollada, es indisciplinada pero educable; es un órgano de conocimiento con respecto al mundo exterior e interior; pero *no es yo mismo*. *Tengo* una mente, pero yo *no soy* mi mente.”

“Después de esta desidentificación del “Yo” de sus contenidos de conciencia (sensaciones, emociones y pensamientos) *reconozco y afirmo que soy un centro de conciencia pura de mí mismo*. Soy un centro de *voluntad*, capaz de controlar, dirigir y usar todos mis procesos psicológicos y mi cuerpo físico.”

Este ejercicio, aparentemente simple, no es en modo alguno fácil. Hemos hecho de la identificación un hábito tan constante que es difícil permanecer libres de cualquier contenido en particular. En efecto, continuamente usamos la palabra “YO” en vano, pues cuando nos identificamos nosotros mismos con esos contenidos nos convertimos en sus esclavos.

Por lo tanto, el primer paso en el camino del conocimiento del Yo y su liberación es comprender que “Yo soy un centro puro de conocimiento de mí mismo — Yo soy Yo”. La diferencia entre el contenido de la conciencia y el Yo es evidente si meditamos en ello. Los contenidos son diversos, variables y frecuentemente conflictuales, mientras que el Yo es idéntico a sí mismo, permanente, estable y, por tanto, es de una naturaleza radicalmente diferente a esos contenidos.

El ejercicio conduce al descubrimiento más importante que un ser humano puede hacer — la revelación de lo que él realmente es, de su naturaleza *esencial*. Podemos haber adquirido un conocimiento teórico o convicción mental de la realidad del Yo como diferente de cualquier atributo o cualidad pero esto *no* es una *comprensión vital* que produzca una transformación interna y nos confiera cada vez más el dominio de nuestro mundo interior. Si deseamos progresar del reconocimiento intelectual a la experiencia viva, será necesaria la práctica persistente de ejercicios de meditación dirigidos a esa finalidad.

Para evitar posibles malas interpretaciones y dudas cabe aclarar que este ejercicio no conduce a ninguna clase de preocupación relativa a uno mismo, a ningún egotismo o afirmación personal de uno mismo. En todos estos casos, el “yo” a que se hace referencia no es el yo personal *identificado* con deseos, temores, esperanzas, planes, etc. *egoistas*, de los cuales uno es por tanto prisionero.

El desarrollo del conocimiento de uno mismo puede correctamente considerarse un proceso científico porque se lo puede basar en observaciones, experiencias y experimentaciones, sin ninguna idea o creencias preconcebidas.

Comienza con una experiencia directa y fundamental, el conocimiento de la existencia consciente de uno mismo como ser humano. (En este sentido se la puede llamar “existencia”.) Desde este hecho fundamental de experiencia uno es naturalmente impulsado a investigar la naturaleza y la fisiología psicológicas, por así decir.

Prosigue luego la conexión vital del hombre con otros seres humanos y con la Realidad supra-personal, pues el conocimiento de uno mismo constituye sólo la *primer* etapa. No basta conocer nuestra auto-identidad personal separada, esto no satisface y hasta puede despertar un sentimiento de angustia.

Los peldaños de la escalera, o etapas a través de las cuales se puede alcanzar, reconocer y experimentar las realidades espirituales pueden ser enumerados como sigue:

1. Encuentro de uno mismo.
2. Encuentro del Yo.
3. Encuentro de otros Yo.
4. Encuentro del Yo uno - El Ser Universal, la Realidad Suprema.

La gente primitiva y los niños tienen poca o ninguna conciencia de sí mismos, o conocimiento de su propio "Yo" separado; su conciencia está unida al mundo exterior y al mundo interior de imágenes y emociones. Ellos se identifican con otros, con la comunidad o tribu. Esto no debe sorprendernos si consideramos que el hombre término medio por lo general se identifica a sí mismo sucesivamente, en alto grado, con los cambiantes contenidos de su campo de conciencia y no con su "yo".

Pero cuando hemos liberado el "Yo" — la conciencia de uno mismo — de sus identificaciones y apegos, podemos, y debemos, esforzarnos por elevarlo a lo largo del hilo simbólico hasta su origen, el Yo Espiritual, indicado en el diagrama como una estrella.

La comprensión del segundo paso es algo más difícil y aun lo es más su realización, pero el estudio del diagrama ayudará otra vez a comprenderlo.

Esto nos lleva a comprender que la conciencia de uno mismo es solo un pálido reflejo de la verdadera y cabal conciencia del Yo, la conciencia de la Identidad espiritual. Generalmente no tenemos conciencia del verdadero Yo, pero la conciencia personal de uno mismo puede acercarse gradualmente a él, y cada vez más, vislumbrarlo vívidamente hasta que, por momentos, los dos llegan a unirse.

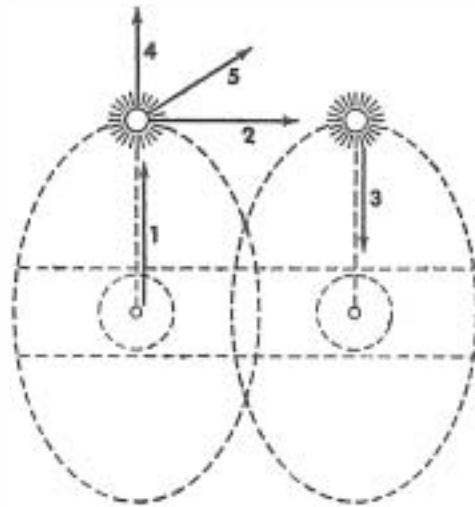
Las etapas de esta segunda concepción — la identificación con el Alma — pueden describirse como sigue:

1. En primer lugar, creemos, o estamos convencidos, de que *tenemos* un Alma.
2. Luego el yo reconoce su identidad con el Alma, el Yo Espiritual, y también que el Yo Espiritual es diferente de los *contenidos* de la superconciencia. Las inspiraciones recibidas desde todas las actividades más elevadas de la superconciencia no son el Yo Espiritual.
3. El Yo Espiritual, reconoce primero su propia comunicación con, y luego su propia unidad con otros Yo Espirituales y con el Yo Universal que es el nombre que en psicología y filosofía se da a Dios.

El Yo Espiritual es el nombre que la psicología ha dado a lo que la religión llama Alma, la cual no está limitada o confinada dentro de la personalidad. En el mundo de la Realidad espiritual está vinculado a otros Yo, otras “chispas” espirituales por así decir, no solo está vinculada sino que realiza su identidad esencial con ellos. Es verdadera comunión o hermandad espiritual, que se cumple a través de igualdad de naturaleza y esencia (ver flecha 2 del diagrama).

Desde allí (tal como lo indica la flecha descendente 3) uno puede comunicarse y tener una comprensión amorosa de la personalidad total de nuestros semejantes. Esta hermandad se realiza en el nivel personal, aquí en la tierra en la vida presente.

La cuarta etapa la indica la flecha de arriba (4) que representa la realización de la identidad del Yo Espiritual de todos y cada uno con el Yo Uno, la Realidad Una, el Ser Universal, que en lenguaje religioso se designa como Dios Trascendente.



Existe posiblemente otra etapa, intermedia entre las dos últimas mencionadas, que es la comunión con Seres de orden más elevado, Seres superhumanos (flecha 5). Esto podrá parecer extraño a las mentes modernas, pero en todo tiempo y lugar se ha creído en la existencia de Seres superiores al hombre al servicio de Dios, el Ser Supremo. Sin detenernos en este punto, parece razonable admitir que el hombre, no obstante la naturaleza espiritual de su esencia, no es posiblemente el ser más elevado próximo a Dios, y que entre el hombre y Dios pueden existir Seres más elevados y superiores con funciones cósmicas.

Por tanto las etapas de realización se suceden pasando del ego personal al Yo Espiritual, del Yo Espiritual a la comunión con otros Yo en una inclusividad siempre expansiva, llegando finalmente al Yo Universal o Dios, a la unión del Alma con Dios.

Es necesario hacer aquí una advertencia. En diferentes escritos religiosos y filosóficos, especialmente orientales, se habla de la “destrucción” del yo o de la destrucción de la personalidad y de “perderse” uno mismo en la Conciencia Universal — en la Realidad Universal. Estas expresiones pueden conducir a errores si se las interpreta literalmente. Existe aquí otra vez una confusión entre el carácter de la personalidad total y el punto de conciencia de uno mismo.

Lo que “debe destruirse” o más bien transmutar es la personalidad tal como es al presente, es decir, con todas sus limitaciones, todas sus identificaciones, pero no el punto de conciencia de uno mismo.

Lama Amagarika Govinda en su libro *El Camino de las Nubes Blancas* explica este punto con mucha claridad.

“La individualidad no sólo es el opuesto complementario necesario de la universalidad, sino también el único punto focal a través del cual se puede experimentar la universalidad. La supresión de la individualidad, la negación filosófica o religiosa de su valor o importancia, únicamente podría conducir a un estado de completa indiferencia y disolución, lo cual significaría una liberación del sufrimiento, pero una liberación puramente negativa, ya que seríamos privados de la más elevada experiencia hacia la cual el proceso de individualización parece tender: la perfecta iluminación del Budismo en la cual se realiza la universalidad de nuestro verdadero ser.”

“El mero ‘confundirse con el todo’ como ‘gota en el mar’, sin haber comprendido la totalidad es solo una manera poética de aceptar la aniquilación y evadir el problema que nuestra individualidad plantea. ¿Por qué habría de desarrollar el universo formas individuales de vida y conciencia si éstas no guardaran armonía o fueran inherentes al verdadero espíritu o naturaleza del universo?”
(p. 124)

Este es un problema muy actual. Muchos, especialmente entre los jóvenes, tratan hoy de evadir la individualidad, con justa razón están insatisfechos con el nivel común de vida de la personalidad; pero tratan de evadirse de ella por la eliminación de todo sentido de identidad o responsabilidad y hasta procuran por medio de drogas o prácticas especiales, perderse, olvidarse de ellos mismos, alcanzar cierto estado o especie de hipnosis, de “éxtasis” o condición de bienaventuranza que solo puede ser temporal. Uno no puede evadir el hecho de ser un individuo con sus responsabilidades.

En cierto sentido podría decirse que la circunferencia puede expandirse indefinidamente pero que *el centro permanece*. Radhakrishnan, un filósofo hindú, lo ha expresado de la siguiente manera:

“Es privilegio peculiar del ser humano poder unirse y trabajar conscientemente por el todo y sintetizar en su propia vida el propósito del todo.”

“Los dos elementos de la personalidad consciente, singularidad (identidad) y universalidad (totalidad) crecen juntos hasta que por último lo más singular llega a ser lo más universal.”

Y otro Maestro lo ha expresado concisamente diciendo:

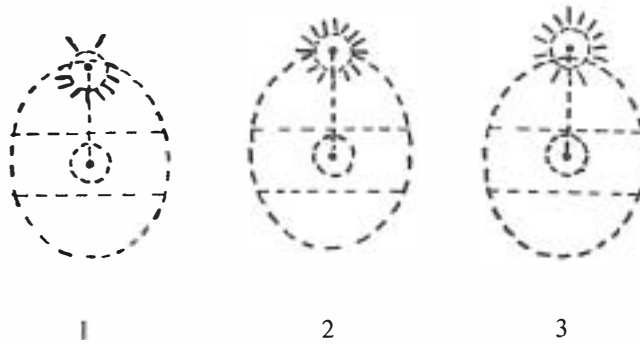
“No existe identidad separada de la universalidad ni apreciación del Universo separada de la realización individual.”

Es, pues, correcto el esfuerzo por alcanzar lo Universal; es inherente a la naturaleza del yo que se esfuerza por llegar a su origen, y está en la naturaleza del Yo Espiritual unirse con el Yo Universal. Pero las tres etapas: *Individual, Espiritual y Universal* forman juntas una síntesis.

Ahora bien, si avanzamos de este cuadro general a su realización práctica, encontramos por experiencia que no podemos llegar permanente y totalmente desde la personalidad o individuo a lo Universal. Podemos tener vuelos místicos, momentos de éxtasis pero estamos obligados a regresar a la “tierra”. Esa identificación puede únicamente ser alcanzada gradualmente y por el constante esfuerzo espiritual.

¿Existe un puente entre lo individual y lo Universal? Sí, el *grupo*. Podemos llegar a ser conscientes del grupo. Podemos unirnos primero a otro individuo en los aspectos más elevados del amor; luego unirnos a un pequeño grupo, después a un grupo más grande y gradualmente a agrupaciones cada vez mayores, hasta que alcanzamos un cierto grado de conciencia universal.

Los grados de participación en lo Universal están ilustrados por las diferentes posiciones de las estrellas en cada uno de los tres ejemplos que figuran en el siguiente diagrama:



En el primero, el Yo Espiritual — representado por la estrella en la cima — envía casi todos sus “rayos” hacia el individuo, es decir, produce un agudo sentido de individualidad con un débil sentido de participación en lo Universal. En el segundo, la estrella que representa el Yo está ubicada en el punto de contacto entre la zona individual y la universal, indicando que la conciencia está más o menos uniformemente equilibrada entre las dos. El tercer ejemplo muestra un alto grado de realización Universal, pero siempre con alguna conciencia individual de uno mismo.

En nuestra propia experiencia de meditación y contemplación podemos tener un claro conocimiento de esta fluctuación del énfasis entre la conciencia individual y la Universal, porque no solo el desarrollo espiritual es gradual, sino que en diferentes momentos alcanzamos distintos grados de conciencia. Este proceso no es exclusivo de la meditación; también tiene lugar en otras formas de participación, por ejemplo con la naturaleza o el universo externo; y especialmente en la comunión con otros seres humanos.

Al mismo tiempo que aclara muchas de nuestras propias experiencias, este hecho explica también en gran parte lo que sucede actualmente entre la juventud y sus intentos por escapar del término medio, de lo así llamado normal, de lo puramente personal, pero haciéndolo sin verdadero discernimiento, dirección y método correcto.

La meditación en todas sus fases ofrece un camino seguro desde lo individual, a través de la identificación grupal, a lo Universal.

PARTE II

Tendencias y Características de la Nueva Era

Modalidad y Dinamismo Positivos

Pasamos a considerar ahora la segunda de las características de la Nueva Era que se mencionan en el primer Cuaderno de este Curso — la tendencia hacia la Modalidad y Dinamismo Positivos. Estas son manifestaciones de la voluntad.

El tema de la voluntad es vasto y difícil y no se lo puede tratar extensamente en este Cuaderno. Incluye propósito, intención, motivación, deliberación, decisión o elección, planeamiento y dirección de la actividad interna y externa. Aquí solo nos ocuparemos de su energía o función dinámica, es decir, la proyección o propulsión de energía para realizar lo que se ha decidido.

En el individuo, la modalidad positiva se expresa como afirmación de uno mismo, coraje, voluntad de propias responsabilidades y comprometerse. También se manifiesta como determinación de dominio, tanto en los mundos internos como externos: dominio de la materia, la naturaleza y las fuerzas psicológicas dentro de uno mismo y de los demás.

Un símbolo adecuado de la voluntad es el fuego. Simboliza la victoria sobre el temor, la inercia y la tendencia al menor esfuerzo; así es como frecuentemente hablamos de “fuego” en alguna persona para significar dinamismo, poder impulsor e intención o voluntad positiva. El desarrollo de la voluntad y su empleo en conexión con la meditación lo estudiaremos en el próximo Cuaderno.

El dinamismo es la expresión activa de la modalidad positiva. Se refleja como un vital y vigoroso despliegue de energía, poder impulsor, élan, gusto por la vida y como intensidad y aceleración de la vida en todos sus aspectos. Esto es de valor positivo porque está acelerando en gran medida el proceso de evolución; pero puede ser, como ya se ha demostrado, peligroso y destructivo si conduce o incita al despliegue de la actividad incontrolada, desasosiego y excesiva manifestación de poder.

Los ejemplos más evidentes son el impulso a la prisa excesiva e inútil, la continua tensión de la vida moderna y la actividad febril e implacable, que con frecuencia produce extenuación nerviosa y psicológica y a veces hasta ocasiona la muerte. En este caso es muy necesario el empleo de la voluntad, en su aspecto de auto-dominio y control (aspecto éste tan esencial como lo son los más comúnmente reconocidos de la determinación y constancia).

La expresión espiritual más elevada de la modalidad positiva es el *heroísmo*; pueden observarse manifestaciones más generales en el deporte, el espíritu competitivo y el deseo de superar marcas. Es también evidente en la ascensión de montañas y notable en la exploración del espacio.

Otra expresión completamente diferente es el actual y rápidamente creciente interés en el yoga y la magia como medios de adquirir poder.

Esta tendencia a la modalidad positiva tiene, como todas las demás, sus exageraciones, distorsiones y “degradaciones”. Se puede frecuentemente detectar exageración a través de la excesiva autoafirmación, imprudencia, agresividad o falta de consideración o comprensión de los demás. Existe también una falsa modalidad positiva, presente en los que externamente son excesivamente activos, y están movidos por el impulso a la acción pero que no controlan ni emplean ese impulso de manera positiva.

Quienes más deben aprender a sintonizar y desarrollar la modalidad positiva son las personas religiosas, particularmente los Cristianos, quienes, a través de la aceptación, han desarrollado devoción y sumisión a la Voluntad de Dios. Esto no significa que deban eliminar estas elevadas virtudes, sino que ellas deben ser equilibradas o integradas con las cualidades positivas.

Por el contrario, los que espontáneamente están en la línea de la modalidad positiva deben compensar su exceso y su unilateralidad por medio del adecuado desarrollo de la modalidad receptiva, del principio “femenino” de aceptación, amor, compasión, protección y preservación de la vida.

Cuando se logra esa integración, por lo menos en un cierto grado, uno puede controlar y usar ambas modalidades y asumirlas en alternación rítmica, según sea la situación interior a la externa y sus necesidades. La más grande realización consiste en elevar la conciencia, permaneciendo por sobre ambas polaridades y, desde ese elevado punto de libertad interior, utilizarlas con sabiduría.

Antes de abandonar este tema, será bueno eliminar un posible error y explicar lo que aparentemente es una contradicción. Algunos escritores se refieren al ciclo venidero, como la Epoca de la Mujer, lo que parece contradecir que la modalidad positiva sea una característica de la Nueva Era. En realidad no existe tal contradicción. La era venidera puede ser llamada en un sentido la Era de la Mujer porque, actualmente y de ahora en más, la mujer tiene por primera vez la oportunidad de entrar plenamente y en igualdad de condiciones con el hombre en la vida de la humanidad. Durante las últimas décadas las mujeres han reclamado y se han visto obligadas por las nuevas condiciones a asumir una parte cada vez más activa en la vida social. Esto fue inevitable y ha dado buenos resultados. La mujer ya no está confinada a sus papeles femeninos, que son importantes y valiosos, y como individuos, como seres humanos, están aportando cada vez en mayor grado sus cualidades humanas específicas a la vida de la humanidad.

Sin embargo, en este sentido existen ciertos riesgos y exageraciones, como en efecto se ha comprobado ya, por ejemplo en lo que respecta a la excesiva “masculinización” de la mujer, su imitación y competencia con el hombre y su correspondiente falta de apreciación de las funciones femeninas y aun su negativa a cumplirlas.

Alfred Adler, quien ha dado mucha importancia a esta actitud como causa de diversos disturbios nerviosos y psicológicos, la ha denominado la “protesta masculina”.

Para evitar tal exageración y exceso de compensación, se requiere un claro discernimiento de parte de la mujer y que reconozca que la solución reside en aceptar plenamente sus funciones femeninas, apreciando su valor y cumpliéndola en forma controlada. Es decir,

no identificarse completamente con ningún papel femenino, y complementarlos conscientemente con las cualidades masculinas más elevadas (ponemos énfasis en las palabras “más elevadas”). Es, otra vez, una cuestión de integración, de síntesis, sin eliminar nada que sea vital e importante.

Esa integración individual y grupal de la mujer, la capacita para acometer la gran tarea de cooperar libremente y en un pie de igualdad con el hombre en el advenimiento de la nueva civilización y cultura; en esta tarea ella tiene también el importante papel de contrarrestar la excesiva modalidad positiva masculina, integrándola y equilibrándola con las cualidades femeninas más elevadas.

Puede decirse que el equilibrio de las polaridades y funciones masculinas y femeninas es una fase de la relación amor y voluntad, que frecuentemente están disociadas y hasta aparentemente en oposición, siendo causa de muchas de nuestras dificultades actuales.

El problema consiste en que quienes tienen gran fuerza de voluntad experimentan poco amor y quienes aman tienen poca fuerza de voluntad. Aunque obvia, no es fácil poner en práctica la solución. Quienes sienten amor deberían desarrollar un grado correspondiente de voluntad y quienes tienen voluntad deberían desarrollar amor. Desafortunadamente, quienes tienen mucha fuerza de voluntad generalmente no tienen inclinación por desarrollar el amor y se satisfacen afirmando sus voluntades, hasta que llega la reacción que con frecuencia los destruye. Históricamente, hay muchos ejemplos de este proceso.

Por lo contrario, quienes predominantemente aman deberían estar dispuestos a desarrollar la voluntad, para que su amor pueda ser más efectivo, más creativo y neutralice o equilibre el exceso de voluntad que actualmente prevalece. Est desarrollar la voluntad para expresar amor más efectiva y constructivamente, lo que constituye una fase importante del equilibrio y síntesis de los opuestos, tal como se consideró en el último Cuaderno.

Parte III

La Ley del Esfuerzo Grupal

Plan de Meditación

Esta Ley tiene dos fases, o mejor dicho incluye dos ideas: la del *Grupo* y la del *Esfuerzo*. Es conveniente, al principio, considerarlas separadamente.

Ellas señalan dos realizaciones diferentes y para algunos de nosotros es más difícil lograr una y para otros la otra.

Puede decirse en general que las personas en quienes la voluntad está más desarrollada, que son individualistas, centradas en sí mismas y auto-afirmativas, tienen mucha dificultad para unirse y cooperar armoniosamente en un grupo. Su principal problema es integrarse y fusionarse dentro del grupo, unir su propia voluntad con la voluntad del grupo.

Por otra parte, aquéllos en quienes predomina el amor, quienes tienen tendencia y deseo natural a unirse a otros, aun al punto de perderse ellos mismos en los demás, en grupos o en comunidades, son propensos a conformarse con el goce de las relaciones armoniosas, con las ventajas de la adaptación social, con amar y ser amados. Tienen tendencia a ser negativos y a seguir pasivamente a un líder o las tendencias de los grupos a los cuales pertenecen. Para ellos debe ponerse el énfasis en el *esfuerzo*, la prosecución activa de la meta del grupo y el esfuerzo dinámico por alcanzarla; para esto se requiere el desarrollo y empleo de la voluntad.

En la Sección referente a *La Ley del Esfuerzo Grupal* del Cuaderno II de Primer Curso, se indicaron las principales características de la formación y vida del grupo. Naturalmente se podría decir mucho más, desarrollando los puntos que allí fueron solo brevemente descriptos. No obstante se han dado suficientes indicaciones para quienes están interesados en meditar en esas características y en ponerlas en práctica, por lo que se recomienda estudiar nuevamente la Tabulación.

En este cuaderno nos estamos ocupando de la segunda fase de la Ley, la del *esfuerzo*. Esta es una de las características que se desarrollarán en la Nueva Era y que corresponde a la *modalidad positiva*, al *dinamismo* y al *uso de la voluntad*.

Aquí solamente tratamos la fase de la voluntad que tiene conexión más directa con el *esfuerzo*, es decir *el esfuerzo por dirigir las energías y las actividades externas*, constante y persistentemente *hasta un fin o meta bien definida*. Y esto al unísono con los otros miembros del grupo. Este esfuerzo comprende una tensión interior, un alto voltaje psicológico y espiritual. Se lo puede expresar en término de *calor*, de esfuerzo encendido, sostenido y aumentado por el entusiasmo proveniente de la vívida apreciación de la meta que se ha de alcanzar.

Cuando se ha logrado la unidad del grupo y la armoniosa actividad grupal, el grupo puede ayudar mucho a mantener e intensificar el esfuerzo de cada uno de sus miembros. Tiene lugar entonces una estimulación recíproca y el resultado no es solo una suma total sino también la multiplicación del esfuerzo de cada uno.

Consideremos ahora el esfuerzo en cuanto a su aplicación al trabajo del *Grupo de Meditación para la Nueva Era*.

Existen dos clases generales y varios tipos más específicos de esfuerzo. Las dos generales son:

1. *Realizar y persistir en la actividad interior*, en el uso de los diversos medios de actividad interior, con el fin de equilibrar, en nosotros y en el mundo, el actual exceso de actividad exterior.
2. Despertar y emplear la voluntad hacia el bien para contrarrestar los numerosos esfuerzos egoístas, separatistas y reaccionarios, no solo de individuos sino también de muchos grupos, que son contrarios al espíritu de la Nueva Era. No es necesario dar ejemplos, lamentablemente todos tenemos conocimiento de esas actividades.

Recordemos que no es tarea nuestra combatir directamente a esos grupos separatistas y reaccionarios. Deberíamos esforzarnos en invocar, en producir las nuevas elevadas energías, por medio del empleo dinámico de la *Invocación*, y al mismo tiempo cooperar con todos aquellos que tratan de establecer las Leyes y Principios del Reino de Dios y las características específicas de la Nueva Era. Esto significa *substituir* lo viejo por lo nuevo y lo que separa por lo que unifica.

Los esfuerzos más específicos de nuestro grupo deberían englobar la compensación de los peligros de la situación presente, ayudando a sobrepasar el difícil período de transición actual, creando activamente áreas o “islas” de la Nueva Era; en otras palabras, *expresando* y *demonstrando*, individualmente y en grupos, las cualidades de la Nueva Era.

Nuestra principal herramienta o instrumento es la *meditación*, con especial énfasis en la meditación *creativa*. Después de haber aclarado por completo en nuestras mentes, por medio de la meditación reflexiva, las características, tareas, ideas o ideales de la Nueva Era, nuestro principal esfuerzo deberá ser *meditar creativamente sobre ellas*.

En primer término, deberemos *vitalizar* las formas de pensamiento ya existentes. Luego nuestra mayor preocupación será mantenerlas fieles a su fuente original, a la idea viva que existe detrás de ellas, a la pauta correcta, evitando desarrollos desequilibrados, distorsiones, aplicaciones incorrectas y su explotación para propósitos egoístas y separativos. Esta fidelidad y adhesión a la idea original y a la pauta verdadera puede y debe ser alcanzada también a través de la meditación *receptiva* y *reflexiva*, alternando estos dos métodos con la práctica de la meditación *creativa*.

Finalmente, nuestro esfuerzo debe incluir, o más bien culminar, en la *manifestación* de las ideas y formas de pensamiento, por medio tanto de la radiación interna como de la expresión externa.

★ ★ ★

Plan de Meditación

I. Alineación

Por medio de:

1. Relajación, física, emocional y mental.
2. Aspiración.
3. Concentración mental.
4. Unión con todos cuantos practican esta Meditación en todo el mundo.

II. Dedicación

“Me consagro con todos los hombres y mujeres de buena voluntad a la construcción de la nueva Ciudad de la Humanidad.”

III. Meditación sobre la Nueva Era:

Tema: *Modalidad Positiva y Dinámica*

- a) *Etapa Receptiva.* Abrirse uno mismo y asimilar la idea viviente de la *Nueva Era*.
- b) *Etapa Reflexiva.* Considerar en qué consiste la Modalidad Positiva y sus diferentes aspectos. Reflexionar en el papel que desempeña la cualidad dinámica y también la Voluntad en el Esfuerzo Grupal.
- c) *Etapa Creativa.* Infundir la energía del *sentimiento en toda forma de pensamiento que hayamos construido y por un acto de la voluntad, afirmar* su manifestación.
- d) Irradiar telepáticamente esas ideas:
 1. Repitiéndolas en forma concisa.
 2. Enviando la forma de pensamiento en todas direcciones a través de rayos de luz.

IV. Invocación

Decir la Gran Invocación dinámicamente, con toda la mente, corazón y voluntad, convencidos de que es un medio de poderosa eficacia para el advenimiento de la Nueva Era:

Desde el punto de Luz en la Mente de Dios,
Que afluya luz a las mentes de los hombres;
Que la luz descienda a la Tierra.

Desde el punto de Amor en el Corazón de Dios,
Que afluya amor a los corazones de los hombres;
Que Cristo retorne a la Tierra.

Desde el centro donde la Voluntad de Dios es conocida,
Que el propósito guíe a las pequeñas voluntades de los hombres;
El propósito que los Maestros conocen y sirven.

Desde el centro que llamamos la raza de los hombres,
Que se realice el Plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde mora el mal.

Que la Luz, el Amor y el Poder restablezcan el Plan en la Tierra.

★ ★ ★

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA
(Meditation Group for the New Age)

Español

(Para Europa)

Calle Pintor Cabrera 106
Alcoy (Alicante), ESPAÑA

(Para las Américas)

P.O. Box 566
Ojai, California, EE.UU.93024-0566

Inglés

P.O. Box 566
Ojai, California EE.UU.93024-0566

Sundial House, Nevill Court
Tunbridge Wells, Kent
INGLATERRA, TN4 8NJ

Alemán

Merz Strasse 1
8170 Bad Tolz
WEST GERMANY (ALEMANIA)

Francés

Group de Meditation
Pour le Nouvel Age
"Bellevue"
74380 Lucinges, France (FRANCIA)

Francés y Belga

Residence Ascot
Parklaan 81, Gent. 9000
BELGICA

Francés (Canada)

C.P. 1543 Place du Parc
Montreal, P. Q.
CANADA H2W 2P4

Italiano

Via Laurentina 622-EUR
00143 Roma, ITALIA

Holandes

Stichting Relato
Postbus 203
8200 AE Lelystad, HOLANDA

