

**Grupo de Meditación
para la
Nueva Era**

**TERCER AÑO
CUADERNO V**

RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD

Disipación del Espejismo

- Parte I**
- Espejismos que se relacionan con la actividad**
 - Espejismos que se relacionan con el Intelecto**
 - Espejismos conexos con la Sensibilidad**
 - Técnicas: Técnica de la Luz**
 - Revista sobre la Luz**
- Parte II**
- La Ley del Acercamiento**
 - Espiritual y el Espejismo**
 - Delineamiento de la 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

Recta

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

El Grupo de Meditación para la Nueva Era es un grupo sin fines lucrativos, por tanto, agradecemos y dependemos de sus donativos para ayudar a cubrir gastos de impresión y franqueo.

Sus contribuciones al Grupo de Meditación son deducibles de sus impuestos federales.

MGNA

P.O. Box 566 Ojai, CA 93023

Reimpreso 1985

PARTE I
EL RECONOCIMIENTO DE LA REALIDAD

LOS ESPEJISMOS RELACIONADOS CON LA ACTIVIDAD

Los Espejismos conexos a la actividad son, sin duda, los más difundidos hoy en día. Nuestra civilización occidental actual, no es sólo víctima de ellos, sino que podemos decir, se halla obsesionada por ellos. Varias razones explican su potencia, pero, como indicado en el primer comentario se deben principalmente al interés que prevalece y a una sobreevaluación de lo que llamamos la “realidad material” y a la concentración sobre posesiones y realizaciones materiales.

La Sobreactividad

Produce el espejismo de “estar ocupado.” No solamente, casi todos los minutos de una jornada normal de un individuo, pero además, está orgulloso de ello. Cree que cuanto más ocupado está en el plan físico, más podrá alcanzar sus metas. Para muchos, la vida actual está tan conectada con la “costumbre de estar ocupado,” que la constante actividad es una forma de vivir. Estas personas son incapaces de quedarse tranquilas, o de experimentar ciertas alegrías en otros planos. Si no están haciendo algo no están satisfechas; esta turbulencia es emocional así como mental y física. “La impulsión” de la actividad aumenta gradualmente, provocando una gran dificultad de pararse o permanecer normalmente activo.

Sin embargo, a pesar de que todo esto sea reconocido, es muy difícil moderar la tensión extrema de esta forma de vivir. La mayoría de los hombres están encerrados dentro de estrictas rutinas desde la infancia hasta una edad avanzada. La mayoría de sus formas de trabajo, les obliga a un estricto reparto del tiempo y su vida está altamente organizada. Por otra parte, la mujer que cuenta con una familia tiene a menudo una jornada mucho más repleta que aquellas que tienen rutinas fijas. Las obligaciones a las que ha de atender son continuas e ineluctables. ¿Quiénes, hoy en día, pueden disfrutar de una vida con ratos de ocio?

La solución no está en disminuir la sobreactividad cuando ello parezca posible, pero en un cambio *de actitud*, aprendiendo a

encontrar esa paz interior — incluso durante la actividad — y trabajar luego a partir de este punto. Las palabras de una muy antigua Escritura oriental, nos dicen:

“La actividad y la inactividad pueden hallar sitio en tí; tu cuerpo agitado, tu mental apaciguado, tu alma límpida como un lago de montaña.”

Pero, la sobreactividad tiene a menudo otra causa que aquella del tiempo y las obligaciones de la sociedad moderna. Puede proceder de un deseo muy grande de huir a sí mismo y a las dificultades, de los problemas interiores; puede constituir una prueba para tratar de olvidarlas en el torbellino de una actividad constante. Para darse claramente cuenta de este espejismo y saber como tratarlo, hemos de ser capaces de considerar la diferencia entre la sobreactividad que resulta de un primer impulso, y aquella que resulta de un mecanismo de evasión, o la posibilidad de evitar una tarea desagradable y difícil, de enfrentarse consigo mismo y con las circunstancias que nos circundan.

Eficacia

Estrechamente relacionado con este espejismo de estar siempre activo, existe el de la *eficacia*. Este produce resultados materiales, la rapidez de llevarlos a cabo, la importancia del trabajo cumplido y esta eficacia “sin esfuerzo” adquirida a expensas de la calidad y del valor. Es una tendencia tan difusa y evidente actualmente, por las presiones económicas y demás, que es inútil insistir sobre ella, pero tendríamos que tomar conciencia de este impulso colectivo con objeto de no dejarse influenciar por él más de lo debido, manteniendo lo más posible un correcto sentido de los valores.

Equilibrio de la actividad interior y exterior

Todas estas clases de espejismos se pueden equilibrar con dos realizaciones de base. La primera es que el valor de cualquier acto depende de los *motivos* que lo inspiran y las metas hacia las que va dirigido. Pero, los motivos y las metas no dependen de la realidad exterior; dependen de un mundo interior del hombre, son de naturaleza psicológica y a veces espiritual. Por consiguiente una consideración importante debería atribuirseles antes de iniciar cualquier actividad exterior. En realidad, toda actividad física, tiene un origen psicológico. Se ha podido probar que el movimiento más sencillo presupone que se tenga de él una imagen consciente, o inconsciente. Y más todavía, así debe ser en actividades más

complejas y organizadas que, necesariamente, requieren una planificación mental para prepararlas así como los impulsos psicológicos que las acompañan.

La segunda realización es la realidad y potencia de la acción *interior*. Esta acción es doble: primeramente, se produce en nosotros mismos, lo que significa que está vinculada a una preparación que nos permitirá producir las mejores acciones exteriores.

Esto consiste en el desarrollo y la correcta utilización de todas las funciones psicológicas y en coordinar e incluso rehacer nuestra personalidad por completo.

La segunda clase de acción interior consiste en una influencia sutil que emana constantemente de cada uno de nosotros, a pesar de que no tengamos conciencia de ello e igualmente la radiación deliberada que podemos expandir alrededor nuestro. Estos dos aspectos de radiación han sido tratados y no requieren más explicación. (Consultar el Cuaderno VI Primer Año.)

Todo esto demuestra la necesidad, no solo de mantener un equilibrio correcto entre las actividades exteriores e interiores, sino también reconocer que las últimas tendrían que preceder siempre a las primeras. Esta relación correcta ha sido claramente demostrada en la Vida del Buda y en aquella de Cristo.

Cuando, a través de la realización abrumadora de los sufrimientos de mundo, el Buda deja su Hogar en busca de la verdad que liberaría a los hombres, se dedica a largos años de investigación y de meditación interior hasta que obtiene la iluminación de las causas del sufrimiento y del camino de liberación. *Después* de este período, empezó su vida de servicio activo, un servicio que prosiguió durante un medio siglo, iluminado un número incalculable y acentuado la acción interior de la meditación.

En la vida de Cristo hallamos la misma técnica de retiro en sí mismo antes de la acción exterior. San Lucas relata en su Evangelio que los acontecimientos más importantes de la Vida del Maestro, iban precedidos de largos períodos de oraciones solitarias. Por ejemplo: antes de escoger a sus doce discípulos y antes de dar su Sermón en la Montaña, se retiró en la montaña a orar y continuó orando a Dios durante toda la noche. (Luc. vi. 12)

Existen otros varios ejemplos, pero la vida de Sri Aurobindo es un ejemplo moderno especialmente significativo. Después de pasados los primeros años de su vida en intensa actividad, tuvo el deseo de

retirarse de ella y pasar el resto de su vida en el silencio. El resultado fué no sólo una profunda realización espiritual pero la presentación de varios libros de un extremo valor y la creación de una tal potencia radiante espiritual de su Ashrama en Pondichery que su gran cooperador de trabajo, la Madre y sus discípulos, fueron capaces despues de su muerte de iniciar la construcción de una ciudad “Aurovilla” inspirada de los principios de universalidad y de fraternidad de la Nueva Era.

Planificación

El espejismo de la actividad produce fácilmente otros espejismos tal como una constante elaboración de planes para realizar los fines deseados. Por ejemplo: Todos conocemos aquellos que conciben siempre planes grandiosos que requieren inmensos recursos de los que no disponen o que no poseen habilidad para ello. Les gusta las palabras “internacional,” “mundial,” “universal” e incluso, a veces, “cósmico”! Pero estos proyectos son una expresión de pensamientos-deseos que son irrealizables. Parecen buenos pero sin más.

El espejismo implica la imposibilidad de reconocer el principio y los métodos de la creatividad. Toda creatividad surge del interior; trabaja luego hacia el exterior, por pequeños inicios, por desarrollo gradual, hasta su término. Todo organismo viviente crece de esta forma, de una semilla, y es el método legítimo de toda acción, del centro a la periferia, de la concepción a la expresión.

Manipulación

Otro espejismo que se refiere a la actividad es la *manipulación*. Se basa sobre la tendencia de considerar a los seres humanos como “objetos,” a utilizar y a ser explotados con finalidades personales, o para una causa o un plan que se cree correcto y bueno. La forma más evidente de manipulación a la que podríamos llamar “grosera,” de más en más utilizada con una agresividad creciente como medio de manipulación en la masa corriente actual, es la *publicidad*. Por medio de llamadas manifiestas y sutiles, se incita a la gente a comprar los innumerables y diversos productos del mercado. Sus motivaciones son “manipuladas,” pues estas llamadas encauzan la mayoría de las veces hacia impulsos e intereses más bajos, creando un atractivo sistemático con un alimento para sus deseos de cosas materiales. Estas cosas son a menudo inútiles e incluso a veces nefastas, pero la gente es fácilmente impresionable y víctima de estos.

procedimientos de manipulación. Una situación similar existe en la propaganda política que se disimula generalmente bajo la etiqueta de “ideales.”

Existe además la manera en que la gente se manipula uno a otro bajo lo que llamamos “Amor”; es el caso de los padres y de los hijos. Pero, esta manipulación puede a veces alcanzar hasta el punto de chantaje.

Este espejismo puede ser disipado únicamente realizando la verdadera naturaleza de los demás seres humanos que reconocemos “sujetos” idénticos a nosotros que tienen que ser respetados y amados, con los cuales hemos de establecer correctas relaciones humanas y que no son “objetos” que podemos utilizar. Martin Buber ha tratado muy bien este punto en su libro “*I and Thou*,” “*Yo y Tú*,” enfatizando que debemos pensar en nuestro prójimo como “Tú” y no como “ello.” Quienes sufren de este espejismo tendrían igualmente que recordar que los demás tienen derecho al libre albedrío y a disponer de sus vida según su propio antojo.

Como consecuencia de las constantes presiones que ejercen los grupos y los individuos, todos tenemos el problema de defendernos contra esas manipulaciones. Lo primero es *reconocer* las influencias utilizadas. De gran ayuda puede ser el libro de Vance Packard, *Los Persuasores Ocultos*, y otros libros de psicología de publicidad que abiertamente describen las técnicas y “supercherías” del oficio. El conocimiento de estas prácticas nos pone en guardia para resistirlas con más facilidad y compensarlas.

Lo que es más difícil es reconocer y resistir a la manipulación sutil de quienes nos rodean. Hemos de aprender el arte de resistir con dulzura, pero con firmeza, para decir no. Esto requiere sabiduría y voluntad, pero es conveniente realizar que tales rechazos son muy buenos para aquellos que tratan de imponerse.

Es innecesario elaborar las técnicas a las que podemos recurrir para dominar los varios espejismos conexos con la actividad. Aquellos que han utilizado las técnicas dadas precedentemente en este curso, comprobarán fácilmente su aplicación. Por ejemplo, *La Técnica de Proporción Correcta*, puede llevar una ayuda especial. *El Empleo de los Opuestos* es especialmente aplicable, y *La Técnica de Transmutación* traerá un método práctico compensatorio de la energía tan mal empleada a veces por aquellos que adolecen de esos espejismos.

LOS ESPEJISMOS CONEXOS A LA SENSITIVIDAD Y A LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA

La cuarta categoría de espejismos tiene la raíz común de una sensibilidad excesiva. Esto produce la identificación con su propia vida emocional y con todos los contactos exteriores, especialmente aquellos de otras personas. Esto a su vez produce apegos o repulsiones, una dependencia general y una susceptibilidad a las influencias circundantes.

Uno de los espejismos más corrientes que procede de lo anterior es la sensibilidad a las opiniones y críticas de los demás. Es un espejismo que limita y es doloroso, pero puede transformarse aplicando el desapego y la confianza en sí mismo. Una ayuda al desarrollo de esta actitud, la constituye la realización que los juicios y críticas de los demás se basan por lo general sobre la parcialidad, una falta de información, la incomprensión debidos, a sus espejismos propios. Dos dichos resumen la actitud a adoptar:

“Dice. ¿Qué dicen? Dejados decir.”

y

“Los perros ladran; la caravana pasa.”

Un verso de la Dhammapada nos recuerda:

“La gente critica aquellos que hablan mucho; critica aquellos que son silenciosos y critica también aquellos que hablan con moderación. Todos están censurados en el mundo.”

Sensitividad psíquica

La tendencia a ser demasiado receptivo a la opinión de los demás es una debilidad que puede también producir una sensibilidad negativa a las influencias psíquicas de personas y de corrientes psíquicas generales. Algunos se jactan de esta impresionabilidad, la consideran como un signo de desarrollo “elevado” y la confunden con la intuición. Por otro lado existen aquellos que están perturbados o tienen miedo de ella. Las dos reacciones son espejismos; las personas que las consideran como un don elevado olvidan que los pueblos primitivos y los animales son “psíquicos”; y aquellas que están perturbadas, tendrían que realizar que esta sensibilidad se puede controlar manteniendo una actitud positiva y desarrollando las cualidades que la neutralizarán.

El Espejismo de la Percepción Artística

Otro espejismo de igual naturaleza es la tendencia de lo que se ha llamado “una vaga percepción artística.” Las personas que tienen un sentido de la belleza muy acentuado, de la poesía y del arte, están tentadas de preferir vivir en las esferas más nebulosas en vez de adquirir las duras cualidades de la vida diaria. Se dejan llevar por bellas fantasías y la creación de su imaginación, perdiendo así todo contacto con el mundo de los hechos objetivos y el mundo de las cualidades espirituales. Este espejismo tiende a convertir aquellos que lo poseen en soñadores e ineficientes.

Por otra parte el amor de la belleza puede producir una especie de espejismo opuesto. Puede crear una sobrevaloración y un apego a la belleza objetiva. La admiración de bella forma ciertamente, es correcta, pero como lo ha indicado Platón, no es más que el primer eslabón de la escala que alcanza la belleza esencial sin forma:

“Partiendo de las bellezas individuales, la búsqueda de la belleza universal ha de encontrarse subiendo siempre la escala celeste, un eslabón después de otro, es decir, de un cuerpo a un segundo y de un segundo cuerpo, a *todos* los cuerpos bellos; de la belleza corporal a la belleza de las instituciones; de las instituciones a la instrucción y de la instrucción en general a la ciencia y al conocimiento tradicional, que no pertenecen a nada sino a la propia belleza, hasta que al final llega al conocimiento de lo que es belleza.” (*Simposio*)

Los que tienen tendencia a estos espejismos de “sensitividad” adolecen igualmente de numerosos conflictos. Su susceptibilidad hacia los pensamientos, sentimientos, acciones y necesidades de los demás, se presta también a empujarles hacia todas las direcciones. Esto significa que si responden a estos espejismos, sus energías se difunden y dispersan. Se ven en todas las direcciones, son indecisos, vacilantes y concluyen poco.

Los mismos problemas se presentan para su propia creatividad. Responden tan fácilmente a las ideas e impresiones que se dejan inundar por ellas; les es difícil de enfocarse sobre un proyecto especial y, generalmente, no puedan llevar a cabo ninguna de sus ideas con entera expresión objetiva. La respuesta fundamental de todo esto, es la concentración, la limitación de la atención y del esfuerzo hacia una sola cosa a la vez, recurriendo suficientemente a la

voluntad para completar toda empresa. Podemos resumir todo esto diciendo que el problema central de aquellos que están sujetos a esta cuarta categoría de espejismos, es alcanzar la armonía a través del conflicto. Todo este problema está estrechamente vinculado con el espejismo de *la paz*.

La Paz

Puede sorprender el llamar la paz un espejismo. Es el ideal largamente deseado de una gran parte de la humanidad. Pero, muchos la consideran sólo bajo el ángulo de una ausencia de guerra y existe una gran confusión en lo que se refiere a su verdadera naturaleza y a los medios con los que se la puede alcanzar. Muchos viven con la ilusión que la paz entre los hombres puede alcanzarse imponiendo medios exteriores, con tratados, leyes, pactos y organizaciones. Pero la historia reciente ha demostrado muy claramente el fallo de estas cosas para evitar las guerras. La razón estriba en que no llegan a la raíz del asunto y no tratan las *causas* de la guerra.

Estas causas han sido largamente discutidas y no pueden ser largamente tratadas aquí, pero la importancia primordial de las causas psicológicas, tales como: Los empujes agresivos, la afirmación de sí mismo, la voluntad del poder y la falta de confianza producida por el miedo, no han sido suficientemente reconocidos ni tenidos en consideración. Puesto que estas causas son de naturaleza psicológica pueden únicamente ser contrarrestadas y equilibradas por medios psicológicos y espirituales. Esto ha sido claramente reconocido en el prefacio de la Constitución de la UNESCO:

“Ya que la guerra comienza en el pensamiento de los hombres, es en el pensamiento de los hombres que se han de elaborar las defensas de la paz.”

Además, la razón de la necesidad de un acercamiento psicológico para producir la paz es el hecho, bien reconocido, por la psicología moderna que, debido a un mecanismo de proyección, la agresión y la combatividad de los individuos, grupos o naciones, debe a menudo atribuirse a otros. Tales proyecciones tienden a fomentar o a intensificar la hostilidad hacia aquellos contra los cuales han sido dirigidas y de esta forma se crea un círculo vicioso precipitando la violencia exterior.

Por consiguiente, las cualidades humanas que tienen que ser ampliamente desarrolladas y aplicadas — individualmente y

colectivamente — son, la buena voluntad, las correctas relaciones y un espíritu de cooperación.

Una paz verdadera y durable, puede existir únicamente como resultado de estos factores y los cambios psicológicos consecuentes — pudiéndolos llamar “revolución interior” — que llevan a los individuos y a los pueblos.

Los numerosos cambios que se requieren para producir esto implican el abandono de antiguas costumbres y exigen una serie de renunciaciones y sacrificios. En otros términos, los cambios implican conflictos. Pero el final de una verdadera paz y armonía por el *conflicto*, es en verdad el único medio para evitar un conflicto mundial, que, en nuestra, “época” podría representar la destrucción de una gran parte de la humanidad.

Todo esto tendría que ser tomado en consideración por aquellos que se hallan envueltos en el espejismo de “la paz a todo costo.” Un estado estático, negativo de la paz, sería contrario al desarrollo, a la mejora, y al crecimiento, y las salidas más profundas, los cambios y las reconstrucciones que han de producirse son los factores por los cuales tendríamos que luchar para llegar a la armonía sobre la tierra.

LOS ESPEJISMOS VINCULADOS CON LA MENTE

La quinta clase de espejismos comprende aquellos que proceden de una polarización mental. Son los espejismos específicos del intelectual, y su base general es la ilusión, podríamos llamarle la desilusión, que el conocimiento mental de una cosa es suficiente.

Pero tal conocimiento teórico y objetivo constituye sólo el primer paso hacia una verdadera comprensión y una realización vital que se alcanzan por otros medios. El verdadero conocimiento de otros seres humanos, por ejemplo, no se alcanza con simples análisis y enumeraciones de rasgos y características biológicos y psicológicas; esto requiere empatía por sensibilidad e imaginación. La comprensión de los grandes principios y realidades elevadas se alcanza sólo a través de un órgano de conocimiento más elevado, la *intuición*.

La Intuición

Esto no es antirrational, sino superracional. La intuición es un medio de conocimiento todavía generalmente no aceptado por los psicólogos académicos y los filósofos modernos que la acusan de ser "mística." Pero esto muestra sencillamente su concepción errónea del verdadero valor y naturaleza del misticismo.

Ante todo, la intuición no es una cualidad o un don común a todos los místicos. Muchos de entre ellos siguen la vía de amor puro y son simples de espíritu sin preocuparse de un conocimiento más elevado. Otros a veces están inundados de iluminación de la realidad que no es precisamente debida al empleo de la intuición.

Por otro lado la intuición como forma más elevada de la comprensión a ser reconocida y empleada por pensadores a través de la edades y recientemente los psicólogos humanistas han empezado a reconocerla y a apreciarla.

El empleo sólo de un intelecto analítico sin estar integrado a otros medios de conocimiento, es no sólo inadecuado, sino que forma un real obstáculo para la comprensión de la realidad. Ha sido incluso llamado "el destructor de lo real" a causa de su tendencia en analizar, criticar y de su superactividad que crea una barrera, o sea una especie de velo entre el hombre y la realidad más elevada.

Este es el caso cuando el mental no está controlado. Vivekananda ha comparado con humor su actividad a las bufonadas de un mico borracho picado por un escorpión!

Crítica

Una tendencia especialmente nociva del mental cuando no se halla equilibrado por la comprensión y una apreciación correcta, es la crítica. Es uno de los espejismos más prevalentes hacia los cuales casi todo el mundo es propenso, pero las personas del tipo intelectual lo practican de modo especial.

La crítica es ampliamente empleada porque proporciona una satisfacción a varias tendencias fundamentales. Una de ellas es el deseo de afirmarse a sí mismo; mostrar las deficiencias y debilidades de los demás proporciona un sentido agradable de superioridad y alimenta nuestra vanidad. Añadido a ello, la crítica proporciona una salida directa a las energías combativas, mientras facilita la satisfacción de una victoria fácil y sin peligro cuando el “enemigo” no está presente. Se entrega uno a ella con la ilusión de que es inofensiva y a veces hasta un deber.

Pero la crítica no es inofensiva. Proporciona dos reacciones opuestas. En algunos, tiene un efecto de los más deprimentes, creando un sentido de inferioridad, de inhibición que paraliza. Esto desgraciadamente es frecuente cuando la crítica está hecha por un pariente o un instructor. Por otra parte, algunos reaccionan de forma diferente, por la rebelión y por una conducta antagonista que provoca a su vez la crítica; esto produce entonces un círculo vicioso de incomprensión y de conflicto.

La crítica tiene todavía otro mal efecto — el del mal que hace a aquél que critica. Por ella se crea una barrera entre él y los demás que impide las correctas relaciones. Inhibe en él toda la expresión de sus mejores sentimientos e impide una actitud constructiva. La actitud amarga y negativa que resulta de ello, se presta a reaccionar sobre él psicósomáticamente y puede producir males efectos físicos.

Otra actitud crítica se presta en crear y mantener resentimiento y rebelión, no sólo contra las personas, sino contra las circunstancias e incluso contra la vida misma. Aquellos que creen en Dios critican a menudo a Dios mismo porque permite tantos males e injusticias, esto es con toda evidencia una presunción ridícula, porque implica: ¡Saber mejor que Dios lo que tendría que hacer!

Una forma extrema de crítica que se ha desarrollado recientemente, es la práctica de “desinflar” la grandeza de los grandes hombres, poniendo de relieve con gusto sus debilidades y aspectos menos elevados. Muchos sienten que la superioridad de otro, constituye una censura e incluso un insulto para ellos. Esta forma de crítica es evidentemente un espejismo completo porque aquellos cuyas críticas les rebaja a su propio nivel, han sido grandes a pesar de sus faltas o debilidades. La inmadurez emocional de Mozart, y la ambición y afirmación de sí mismo de Wagner, por ejemplo, no ha afectado la elevada calidad de sus obras.

Tendría que hacerse una distinción entre la crítica y la discriminación. La ausencia de crítica no significa cerrar los ojos sobre las deficiencias de los demás o no reconocer sus faltas o errores. La discriminación correcta lo requiere y lo que la distingue de la crítica, es la actitud interna que adoptamos. Aquellos que critican, lo hacen en general con un sentido de satisfacción de sí mismo y superioridad, pero los que utilizan la sabiduría para discriminar no se complacen con las debilidades que reconocen en los demás.

La tendencia a criticar puede equilibrarse con el empleo de técnicas que disipan los espejismos, pero quizá el más sencillo y el más directo es *el empleo adecuado de los opuestos*. En este caso significa cultivar una comprensión amorosa desarrollando la costumbre de ver lo bueno en las cosas y en las gentes y expresándoles aprecio y estima.

Los espejismos mentales están a menudo asociados a los tipos de actividad a causa de la conexidad del superacento y de una evaluación exagerada de la forma. De esta manera, estos espejismos contribuyen a velar directamente la realidad más bien que a revelarla, lo que tendría que ser la verdadera función en la forma.

Un ejemplo de esto es una especie de poesía en la cual la perfección de la forma ha sido alcanzada sin dar la significación, y una forma grosera del espejismo es la tendencia actual en dar más importancia al embalaje que al contenido.

Todo cuanto se ha dicho se refiere a la utilización errónea del mental, pero su desarrollo y su empleo correcto son necesarios. La función de la mente se tendría que apreciar y su desarrollo cultivarlo especialmente, por aquellos que están influenciados por el segundo cuarto y sexto tipos de espejismo.

La verdadera función de la mente, puede describirse como “intérprete.” La mente debe recoger las impresiones que recibe a través de los sentidos físicos, los sentimientos, la imaginación y la intuición. Debe coordinar e integrar éstas, y esto constituye la gran función sintetizadora de la mente. Además de esta sintetización e interpretación, su función es la de formular y expresar luego los resultados de sus hallazgos.

Todo esto muestra el principio general que cada una de las funciones humanas, si están disociadas de las demás, puede dar únicamente una idea parcial de la realidad y es foco de espejismos. La función sintética de la mente es sólo un aspecto de la síntesis general que es la meta de un ser humano integrado y actuando bajo la inspiración de su ser. Así todo lo que se refiere a la integración de todas las formas de la naturaleza humana, es un medio muy eficaz para disipar numerosos espejismos, especialmente aquellos que se relacionan con los dos que acabamos de considerar, el cuarto y el quinto.

Es un principio general que tendríamos que tener siempre presente en la mente utilizándolo y combinándolo con cualquier otra técnica que sea de nuestra conveniencia.

TÉCNICAS

Existen varios métodos que pueden utilizarse con efecto sobre los distintos niveles de la eliminación del espejismo. Los métodos preliminares (Tercer Año, Cuaderno II) pueden emplearse en general porque son sencillos y fácilmente comprendidos, aunque no sea tan fácil su puesta en práctica.

El primero de entre ellos es darse cuenta, es decir, el reconocimiento de la existencia de un cierto espejismo o de varios espejismos en nosotros mismos. Este reconocimiento puede encontrar resistencia en nosotros pues es a menudo doloroso e hiere nuestro orgullo estar obligados a reconocer nuestras debilidades. Pero hemos de ser sinceros para con nosotros mismos y aceptar humildemente, sin dejarnos llevar por un complejo de inferioridad y de culpabilidad. Todo el mundo tiene espejismos y por consiguiente dependemos todos de esta condición humana general.

El paso siguiente es la *desidentificación* que en este caso, significa que realizamos y afirmamos “este espejismo está en mí pero no es yo.” Todos los que han utilizado el ejercicio de desidentificación indicado en el Cuaderno II de este curso, comprobarán que puede aplicarse fácilmente a cualquier espejismo.

Luego hay el *empleo correcto del mental*. Un sentido común y pensamiento claro bastan a menudo para revelar de que forma un espejismo, deforma nuestras vidas e impide la visión interior de la realidad exterior e interior. Pero debemos emplear estos poderes para pararnos, vernos y pesar nuestras actitudes y nuestras acciones.

Finalmente, viene la etapa de la *decisión*, decisión que no cederá ni exteriormente ni interiormente a este espejismo. Esto equivale a emplear la voluntad y presenta una oportunidad saludable para entrenarse y ejercerse a utilizar este poder valioso pero demasiado descuidado o mal empleado. Aquí, la técnica “como si,” es apropiada; podemos comportarnos “como si” este espejismo no existiese en nosotros. El método de *sustitución* es también muy útil, es decir, dirigir la atención y la actividad hacia campos distintos a aquellos que están impregnados por este espejismo que tratamos de eliminar.

Técnica de la Luz

Todos esos métodos son de naturaleza defensiva; pueden aportar una cierta parte de control de un espejismo, pero no lo disipan ni lo eliminan. Para liberarnos realmente de un espejismo, hemos de utilizar métodos más directos y dinámicos y uno de ellos es, *la Técnica de la Luz*.

Esta se basa esencialmente en el Raja Yoga expuesto por Patanjali.* Sus principales etapas son, la concentración y la meditación, teniendo por objetivo, primero el alineamiento y unificación de todos los aspectos y niveles de la personalidad — físico, emocional y mental — y luego la integración de la personalidad con el ser más elevado, el Alma. De este modo añadimos a la luz del mental la luz mayor del Alma.

Esta luz fusionada puede visualizarse como un centro o una esfera de luz o como un faro, cuyo rayo de luz puede proyectarse por un acto de voluntad y con la ayuda de la imaginación creadora sobre el espejismo que se trata; a través de esta luz penetrante y percutante, el espejismo se disipa gradualmente. La meditación dada en la página 26 se basa sobre esta técnica.

La Revista sobre la Luz que sigue a continuación, puede también ayudar a disipar el espejismo. Un revisión por la noche de nuestras actitudes y acciones durante el día, tiene un gran valor y haciéndola bajo el ángulo de la luz y de su utilización en nuestras vidas, las preguntas siguientes pueden utilizarse, cada una a su vez, tomándolas una después de otra como nota clave para una semana.

*Una traducción moderna de los Yoga Sutas de Patanjali, con comentarios extensos, se encuentra en *La Luz del Alma*, por Alice A. Bailey, Lucis Publishing Co., New York.

REVISTA SOBRE LA LUZ

1. ¿personalidad, y dirigir la luz sobre los problemas de mi vida diaria?
2. Se nos dice que hay un alma, *un Ser de Luz* que irradia el sendero Espiritual. ¿Realizando esto, me trae este conocimiento liberación de las preocupaciones, que tendría que iluminar mi camino?
3. ¿
4. ¿Cuáles son los problemas, y en qué ocasiones esta luz en mí es más fácilmente evocada?
5. ¿Qué actividades y cualidades de mi naturaleza inferior deben ser eliminadas para que la luz ilumine mi camino?
6. ¿compañeros de sendero?

PARTE II

LA LEY DEL ACERCAMIENTO ESPIRITUAL Y EL ESPEJISMO

La Ley del Acercamiento Espiritual se vincula especialmente con el problema del espejismo e indica claramente la manera en que puede ser dominado.

El espejismo se ha descrito como una niebla intensa en la que estamos inmersos y que impide nuestra visión de la cima de la montaña y del cielo claro. Aún el espejismo en que la humanidad se halla inmersa, puede ser considerado como una real *niebla* síquica que no sólo esconde la Realidad, sino que es nefasta e incluso tóxica.

Para liberarnos de este espejismo, ante todo nos hemos de elevar por encima de él a un nivel más alto, en la visión pura y clara y, a desde ahí, reconocer los distintos espejismos que penetran nuestras vidas, proyectando sobre los mismos una luz disolvente. Esto significa hacer un acercamiento espiritual de la Realidad, elevando nuestra conciencia hacia y a ser posible en “la cima de la paz en la actitud de alegría en que el alma permanece inmutable.”

Para animarnos, realicemos que el acercamiento Espiritual es recíproco. La luz y la energía espiritual son siempre descendentes y tratan de aproximarse a nosotros; pueden alcanzarnos si nos elevamos encima de la niebla a la clara atmósfera de la mente iluminada.

Es lo que tratamos de hacer y, gradualmente nos acostumbramos a ello cuando empleamos la *Técnica de la Luz*. Por esto, ésta técnica a la vez que disipa el espejismo, puede ser considerada y utilizada como una meditación sobre la *Ley del Acercamiento Espiritual*, teniendo siempre presente que mientras la utilizamos, trabajamos bajo y con esta gran Ley.

El empleo de la Gran Invocación es también un medio poderoso de producir este acercamiento espiritual. Nuestro llamado invocatorio ascendente crea un canal para el acercamiento descendente, y energías muy espirituales de luz, de amor y de potencia, afluyen por él. De esta forma después del empleo de la *Técnica de la Luz*, que es en

realidad una técnica de meditación, la Gran Invocación tendría que enunciarse, realizando que crea un punto muy importante de acercamiento en el individuo y en toda la humanidad.

La luz del alma que disipa espejismos en los tres mundos, es el tema de estudio más práctico, útil y necesario del momento. Librar al mundo del individuo y de la humanidad en su totalidad del espejismo que los envuelve es un requisito esencial para la raza.

Espejismo: Un Problema Mundial,
Alice A. Bailey, Lucis Publishing Co., New York.

De manera general, todos los espejismos obstaculizan el Acercamiento Espiritual e inversamente, mientras más alcanzamos el Acercamiento Espiritual más nos es posible trabajar efectivamente en eliminar espejismos, ayudando así a disipar el espejismo del mundo. Sin embargo, ciertos espejismos son especialmente inoportunos en nuestro sendero ascendente hacia la Realidad. Entre ellos los espejismos de las tercera y quinta categorías, muy especialmente los siguientes:

- superactividad
- una preponderancia de la forma
- afirmación de sí mismo
- orgullo mental
- preocupación de los asuntos prácticos
- concentración en sí mismo sobre los niveles de la personalidad.

DELINEAMIENTO DE LA MEDITACION

1. Esfuércense en centralizarse en la Luz del Alma con la práctica del alineamiento. Realizando que:
 - (a) El Alma es Luz.
 - (b) La Luz se refleja sobre el mental.
 - (c) Así se convierte automáticamente en Portador de Luz.
 - (d) La Luz brilla en los lugares oscuros.

2. Hagan un alineamiento consciente con al Alma, teniendo presentes estos pensamientos.

3. Después, mantengan conscientemente y firmemente el mental en la Luz.

4. Dedicuen cinco minutos a:
 - (a) Le dedicación de la personalidad al servicio de la Luz.
 - (b) La aceptación de la responsabilidad de un Portador de Luz.

5. Ahora, dirijan el faro de su mental infundido por el Alma sobre un espejismo especial. Traten de verlo claramente iluminado, de manera que sus causas, características y disfraces queden en "evidencia." Elévenlo a la omnisciencia del Alma a través de la cual puede ser disipado y disuelto.

6. Digan la Invocación siguiente:
Que la Energía del Ser Divino me inspire y que la Luz del Alma me dirija.
Que sea dirigido de la oscuridad a la Luz, de lo irreal a la Realidad, de la muerte a la Inmortalidad.
7. Terminen con LA GRAN INVOCACIÓN:
- Desde del 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.

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

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

Alemán	8170 Bad Tolz, Saggase 6, Alemania Occidental
Español (Para Europa)	Pintor Cabrera 106, Alcoy (Alicante), España
(Para las Américas)	P.O. Box 566 Ojai, California, EE.UU. 93023
Finlandés	Tehtaankatu 12. E, 90 00140, Helsinki 14, Finlandia.
Francés (Para Europa)	Parklaan 81 T., B9000 Gent, Belgica.
(Para las Américas)	120 Landry Lac Desroches, St. Calixe, Quebec, J0K 1Z0, Canada
Holandés	Havik 9, 1261 SZ Blaricum, Holanda
Inglés (Para Europa)	Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells, Kent TN4 8NJ, Inglaterra
(Para las Américas)	P.O. Box 566, Ojai, California, EE.UU. 93023
Australia	3 Hood Road, Northfield, Australia (Sur) 5085
Nueva Zelandia	1 Beach Road, Motueka, Nelson, Nueva Zelandia
Italiano	Via Laurentina 622 EUR, 00143, Roma, Italia
Portugués	Posta Restante, Lauro de Freitas, Bahia — BRAZIL, CEP 42.700



MGNA