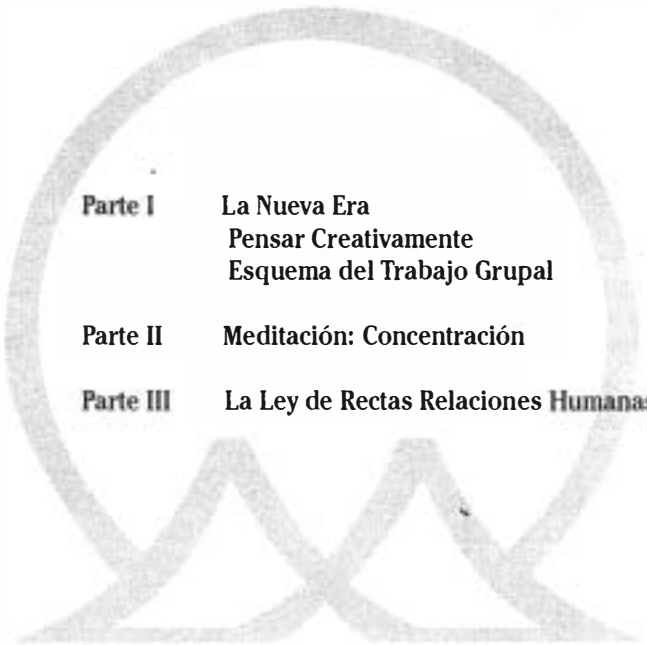


Grupo de Meditación para la Nueva Era

PRIMER AÑO CUADERNO I

- 
- | | |
|------------------|---|
| Parte I | La Nueva Era
Pensar Creativamente
Esquema del Trabajo Grupal |
| Parte II | Meditación: Concentración |
| Parte III | La Ley de Rectas Relaciones Humanas |

EL GRUPO DE MEDITACION PARA LA NUEVA ERA

se ha formado para que el pensamiento de los hombres y mujeres de todo el mundo se concentren 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, Ca. 93023

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

Revised 1995

GRUPO DE MEDITACION PARA LA NUEVA ERA

PARTE I

LA NUEVA ERA

Estamos frente al portal de una nueva era, a la expectativa de un nuevo mundo y la pregunta que los pensadores se formulan hoy día es hacia donde vamos en el futuro inmediato y qué podemos hacer para asegurarnos que será un período de vida mejor y más constructivo.

Nuestro progreso gradual a través de las edades nos ha traído a la etapa de civilización en que la complejidad de la vida y los impactos sobre nuestra sensibilidad han alcanzado casi al máximo el punto. Lo que acontece en los más remotos rincones del mundo repercute en nosotros y nos concierne personalmente, ya sea física y económicamente o emocional o mentalmente. Y, aunque podemos observar históricamente como la humanidad ha progresado mediante crisis, jamás ha estado la población del mundo entero tan totalmente involucrada. De modo, que estamos en un punto único en la larga serie de tormentos y trinos del espíritu humano, todo lo cual revela la historia del hombre hasta ahora y enfatiza la continuidad del crecimiento. No hay tal cosa como conservarse inmóvil en lo que respecta a la humanidad; nos acercamos a una nueva era a medida que las formas antiguas desaparecen y nuevas formas ocupan su lugar, como ha ocurrido tantas veces anteriormente.

El próximo paso es, por tanto, de gran importancia e involucra responsabilidad. Dos fuerzas se confrontan -materialismo y espiritualismo- y la década presente y las venideras serán decisivas debido a que el hombre tiene en sus manos inmenso poder y las circunstancias creadas obligan a un nuevo desarrollo del espíritu -una nueva regla del alma del hombre.

El apercibimiento de la responsabilidad es una de las características de la época presente y la gente se pregunta qué puede aportar a la causa del bien común. No importa cuales serán nuestras convicciones, observamos que la era que se aproxima depende de nosotros y, en la búsqueda de modos y maneras de aceptar ese reto, hallamos que la clave está en nuestras *posibilidades internas*.

Descubrimos que poseemos poder mediante nuestras mentes para trabajar con influencias sutiles y para utilizar energías de gran alcance, y este descubrimiento revela que nuestro potencial creativo y constructivo es mucho más grande de lo que creíamos. También significa que a medida que aprendemos a utilizar nuestras mente, en lugar de ser utilizados por ellas, empezamos de manera real y definitiva a crear el mundo que anhelamos y necesitamos ya asumir nuestro lugar -no importa quienes seamos- entre los constructores y portadores de la Nueva Era.

LEYES ESPIRITUALES

Esta Nueva Era y este nuevo orden mundial tiene que fundarse sobre leyes y principios espirituales. Durante demasiado tiempo hemos combatido a través de las edades el uno contra el otro y contra nosotros mismos porque hemos estado fuera de alineamiento con las leyes divinas y hemos ordenado nuestras vidas de acuerdo con dichos principios, a pesar de que hemos sido dirigidos hacia ellos por los grandes Legisladores de Dios. Tenemos que comenzar a vivir en armonía con la ley espiritual; el reconocimiento y aceptación de esto es esencial para el correcto equilibrio de la situación humana. Los Principios y Leyes espirituales poseen poder directivo que se abre paso a través de la complejidad y confusión. Como indican senderos a través de la jungla de la vida, ayudan a encontrar veredas limpias y claras y a arribar eventualmente a las planicies de mayor libertad, simplicidad y verdad. Ellos indican el camino en todas las etapas. Las Leyes de la Naturaleza, que protegen y dirigen en el plano físico, son, bien lo sabemos, inviolables excepto a nuestro propio costo, y se está descubriendo en todos los laboratorios del mundo más y más, la perfecta economía con que funcionan la belleza del diseño que revelan.

La evolución se ha desarrollado a través de la agencia de la ley y las leyes necesarias han sido impartidas a la gente de cada edad y de cada raza. Mencionamos las más conocidas: Los Mandamientos que trajo Moisés de la montaña; el Octuple Noble Sendero del Buda; la Ley que Cristo dió para la Era Cristiana -Ley del Amor. Y, cuando buscamos, hoy, en nuestro derredor la guía

para promover un nuevo orden mundial, basado en valores espirituales, hallamos que aunque estos podían formularse de distintas maneras, pueden compendiarse en tres Leyes y tres Principios universales que pueden adaptarse como bases fundamentales no importa cuales sean nuestras convicciones o creencias.

Son:

- La Ley de Rectas Relaciones Humanas.
- El Principio de Buena Voluntad.
- La Ley del Esfuerzo Grupal.
- El Principio de Unanimidad.
- La Ley del Accercamiento Espiritual.
- El Principio de la Divinidad Esencial.

La Ley de Rectas Relaciones Humanas, el gran eslabón entre hombre y hombre, hoy recibe considerable énfasis por parte de quienes se interesan en el bienestar humano y por la paz mundial y así mismo el *Principio de Buena Voluntad*, la intención básica de hacer el bien. La importancia de estos dos fundamentos ya está ampliamente reconocida y su cultivo se considera como algo vital en la solución de nuestros problemas, sean estos de familia, o en los campos políticos, económicos o sociales. La Relación es una ciencia aún en su infancia, pero su estudio y promoción a través de la psicología, de las ciencias sociales y de otras diversas ramas del trabajo mundial con que está relacionada, está trayendo el poder de las rectas relaciones y la buena voluntad a nuevas dimensiones.

La Ley del Esfuerzo Grupal o de cooperación para el bien común y el *Principio de Unanimidad*, la fuerza coherente, también están suscitando algunas de las principales tendencias de la Nueva Era. Notamos esfuerzos en todas partes hacia el trabajo grupal y en unión, y, aunque la influencia de esta Ley y este Principio es a menudo distorsionada, con la resultante regimentación externa y la uniformidad impuesta, también la resistencia ante la infracción de la Ley Espiritual de Libertad aumenta. Hoy se reconoce tanto el valor del individuo como el de la integración grupal y la meta anhelada es la fusión de ambos sin sobreénfasis en ninguno. Cada vez más los grupos se mantienen unidos por un propósito y aspiración subjetivos en vez de por reglamentos externos

impuestos y se encuentran funcionando así en diversos campos con la fuerza de unanimidad libremente aceptada

La *Ley del Acercamiento Espiritual*, que nos enlaza a nuestro “Ser” Superior y el *Principio de la Divinidad Esencial*, la chispa de Dios en cada hombre, nos ofrecen la participación en una vida mayor que la propia. Demuestran que no hay brecha real entre el hombre y Dios y acarrea la realización que podemos descubrir esto no sólo a través de la experiencia religiosa, sino también mediante el reconocimiento de nuestro lugar dentro de la Totalidad. Diariamente, mediante cada rama de la ciencia, se están haciendo descubrimientos respecto a nuestras relaciones con una gran Vida y de nuestra interdependencia como partes de la Totalidad dentro de esa Realidad omniabarcante. Entre las maravillas que se abren ante nosotros, ninguna tan reveladora e inspiradora como la de la idéntica naturaleza del microcosmos y el macrocosmos, el átomo y la estrella.

Estas Leyes y Principios crean el código básico para nuestra vida en la Nueva Era. Resucitan la nota de nuestras mayores posibilidades y si trabajamos con ellas, podrían establecer las condiciones necesarias para realmente construir sobre la tierra un mundo nuevo y mejor.

PENSAR CREATIVAMENTE

¿Cómo podemos “trabajar” con estas Leyes y Principios? Hay dos maneras - la acción externa y la acción interna.

La *acción externa* es fácil de entender. Significa utilizar estas Leyes y Principios en nuestras actitudes y actividades diarias y relacionarlas a toda ocasión; implica cooperación en general con sus influencias haciendo que el mundo se percate de que son esencialmente la base de nuestra vida diaria y la garantía de paz.

La *acción interna* es más difícil; consecuentemente, requiere mayor explicación y estudio, pero discernimos su importancia cuando recordamos que la “acción interna” del pensamiento es algo que usamos todo el tiempo aún cuando no lo notemos, y, que el pensamiento es la base de todo lo que hacemos: construcción de actitudes, nuestras relaciones y nuestra total manera de vivir. En el mundo mental nace la simiente práctica de todo cuanto ocurre en la tierra. Desde el pensamiento del arquitecto antes de formular sus diseños; del industrialista estudiando sus mercado y aquello que ha de producir, hasta el científico en busca de nueva fórmula; desde el estadista mundial hasta el maestro en su pequeña escuela, la urdimbre de la vida cotidiana está tejida de *pensamientos*.

Así el mundo de mañana nace cada instante; los pensadores construyen de

continuo el diseño de lo venidero. Pero cada uno de nosotros puede pensar creativamente y construir de este modo la estructura interna del mundo por venir - el concepto del nuevo mundo basado sobre valores espirituales y la ley universal. No es tan solo el pensamiento de inventores, científicos y líderes lo que creará la nueva civilización - el peso del pensamiento público y el poder de las aspiraciones de todos los hombres está construyendo las circunstancias y las condiciones que enfrentaremos mañana. Cada uno de nosotros puede desempeñar su papel constructivo si así lo desea.

La mente es un gran instrumento creador al igual que un “activador” vital. Su visión nos vincula a nuestras posibilidades superiores. Por este medio, somos capaces de sondear los contornos de nuestro conocimiento actual y percibir el mundo de significados y valores. Ello nos permite recoger las más altas ideas de lo verdadero, lo bueno y lo necesario, llevando estos conceptos al nivel del reconocimiento diario para que constituyan parte integrante de la estructura de la vida.

Pensar creativamente es una determinada etapa en la objetivación de ideas y conceptos superiores y puesto que el pensamiento es energía, podemos utilizar su poder para desarrollar las cualidades, actitudes y condiciones que creemos deben prevalecer. Si utilizamos el pensamiento conscientemente y creativamente, podemos producir cambios en nosotros mismos y en nuestras vidas y también podemos contribuir a obtener cambios en mayor escala en nuestro ambiente y en el mundo.

Pero a menudo los pensamientos actúan en nosotros inconscientemente y a la deriva y con frecuencia nos controlan en vez de ser controlados por nosotros y produciendo preocupación y depresión nos arrastran por su propia fuerza. Si se emplea egoístamente hasta puede ser destructivo. Por consiguiente, al mismo tiempo que discernimos el poder del pensamiento, es imprescindible ver la necesidad vital del pensamiento *correcto*, del móvil correcto detrás del pensamiento y de la correcta comprensión de sus procesos sutiles. El dominio de la mente en la era que se aproxima aumentará más y más. Ya la psicología recalca la naturaleza de la mente y su empleo, y a medida que este conocimiento se generalice, será más necesario aprender a pensar creativamente y a construir con verdadera visión el mundo que precisamos.

A través de las edades, la plegaria ha sido la línea vinculadora entre los mundos internos y externos. Ha formado un canal magnético para la fuerza sostenedora tan necesaria a los hombres. Pero aunque la plegaria siempre será el acercamiento básico, el desarrollo del intelecto en la época actual requiere para muchos una forma más mental de “acción interna”

una meditación de naturaleza creativa que es un método positivo y científico de trabajar con la ley.

La meditación no es una actividad abstracta, como se la considera frecuentemente en nuestra extravertida civilización occidental, con su énfasis sobre lo tangible, lo extremo y sus resultados visibles. Implica concentración, reflexión, entendimiento, concepto claro y formulación de ideas y pensamientos. Luego, consideración y visualización de los medios para manifestarlos en la expresión externa. La meditación es un tipo definido de *acción* y de *servicio*. La contraposición usual entre la meditación, por un parte, y la acción por otra, es engañosa. Constituyen dos etapas sucesivas de acción consciente con determinado propósito y la meditación es “construcción sin manos”.

También el valor de la meditación grupal tiene que ser entendido. Mientras un individuo aislado a menudo se siente ineficaz y por consiguiente, descorazonado, numerosas personas que meditan sobre un mismo tema, multiplican el poder individual por un factor adicional: el de una meta común y un esfuerzo concertado. Se establece una interacción de energías mentales y se acumula fuerza con el esfuerzo aunado por las diversas contribuciones de cada uno - fuerza que cada uno del grupo también puede comprobar.

Esquema del Trabajo Grupal

El Grupo de Meditación para la Nueva Era ha sido fundado sobre estas asunciones básicas. Su propósito específico es aumentar el conocimiento y la apreciación de las tres Leyes y tres Principios mencionados, mediante su estudio, reflexión y cooperación práctica con los mismos. Debe reiterarse que la labor eficaz es siempre una combinación *acción interna y externa*. Aunque la acción externa necesariamente - aunque no sea consciente - comienza internamente, asimismo la acción interna no debe limitarse sólo a la aspiración y a la innovación, sino que debe ser demostrada en la práctica para poder llevar a cabo su propósito.

Por lo tanto, aún cuando el trabajo del Grupo sea básicamente el de la meditación, está encausado específicamente a anclar estas Leyes y Principios al mundo. Han sido llamadas Leyes y Principios del Reino de Dios y su entrelazamiento con el tejido de nuevas vidas puede producir aquellas condiciones que traerán el verdadero dominio del alma del hombre a la tierra.

Este es el propósito común que enlaza a quienes sostienen divergentes puntos de vista y el Grupo es simplemente la afiliación de aquellos que se interesan por la humanidad y están dispuestos a auxiliar en el gran ímpetu

de avance y quienes con esto en mente, trabajarán mediante el pensamiento, la meditación y la plegaria con estos preceptos. Este proyecto espiritual no se sugiere como una alternativa a otras formas de servicio ya establecidas, sino que se ofrece como una manera adicional de trabajar que puede ser utilizada por cada uno dentro de su propio campo de acción.

Para darle la fuerza de la meditación simultánea a las Leyes y Principios, el grupo mundial se enfoca durante dos meses sobre la Ley o Principio correspondiente, como sigue:

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 Unanimitad	- Julio y Agosto
La Ley de Acercamiento Espiritual	- Septiembre y Octubre
El Principio de la Divinidad Esencial	- Noviembre y Diciembre

El curso anual consiste en cuadernos sobre cada una de las Leyes y Principios y sobre la Técnica de la Meditación en sus varias etapas de concentración, meditación reflexiva y receptiva, la visualización, la plegaria y otros aspectos. Incluirá también un Delineamiento de la Meditación para uso diario o dos veces por semana.

Si desee unirse a esta forma de servicio interior, nos será muy grato enviarle los cuadernos para que medite con nosotros. No se fijan cuotas, el trabajo se sostiene mediante la contribución voluntaria de sus miembros y no existen obligaciones excepto la de dar a esas Leyes y Principios cuanto pensamiento creador y cooperación nos sea posible. El Grupo de Meditación para la Nueva Era (sin fines lucrativos) es una asociación libre de aquellos que creen y desean servir mediante el poder de la mente, el corazón y la voluntad.

PARTE II MEDITACION

Acción Interna
El Proceso de la Meditación
Preparación para el Alin
Concentración
Concentración y Rectas Relaciones

Acción Interna

Todos crean con el pensamiento continuamente, sépanlo o no, y antes de empezar el estudio de la meditación, debemos percatarnos de que nuestros deseos y pensamientos están continuamente llenando el mundo interior con "formas mentales". La forma mental es una creación mental, cargada de deseo, generalmente. Posee forma tangible en las áreas comparativamente sutiles del mundo del pensamiento, y su potencia, cualidad y duración dependen de como la creamos y la sostenemos.

Una de las razones del tumulto mundial de hoy es la miriada de formas mentales negativas, conflictivas y destructivas con que la humanidad llena los éteres. El aumento de la actividad mental del hombre común, a medida que comienza a utilizar su mente con mayor frecuencia, es un paso progresivo, naturalmente, pero temporalmente está produciendo una situación peor a la anterior. Por tanto, la primera responsabilidad es aprender a controlar la mente y, en lugar de acrecentar las formas de pensamientos confusos y destructivos en los éteres, tratar de pensar constructivamente.

El reino de la mente es un área comparativamente virgen, pero estamos entrando en esa dimensión con bastante rapidez, y las mentes pioneras que se aventuran están descubriendo las posibilidades que yacen en ese campo. Todo lo cual indica el vasto trasfondo de la meditación y nos sugiere que, así como la meditación es una técnica para entrenar la mente, también es el arte de asumir nuestro patrimonio en los mundos internos.

La mayoría de las personas sólo tiene una vaga idea de lo que realmente es la meditación, y necesitamos aclarar como se realiza, cómo funciona, lo que logra, y el servicio que puede prestar. Tal entendimiento es necesario en su práctica y en relación con las Leyes y Principios de la Nueva Era; también contribuirá al concepto general de la meditación.

El pensamiento es una energía, un poder invisible pero real y a través de la meditación podemos enfocarlo para construir, para nutrir, para sostener una idea, una cualidad o una regla o ley de la vida. Sencillamente, la meditación es acción interna - acción en los mundos internos. Existen

varias clases de acción *interna*: todo pensar, anhelar, imaginar, toda aspiración y deseo es actividad de este tipo, pero generalmente se llevan a cabo sin intención consciente y sin sentido de responsabilidad. La meditación, por otra parte, es el uso consciente y deliberado del pensamiento para realizar un propósito específico.

Toda humana acción externa es resultado de alguna actividad interna. Con frecuencia, son nuestros deseos y pensamientos incontrolados lo que nos mueve, y esto puede producir toda suerte de dificultades y hasta tener consecuencias dañinas tanto para el individuo como para la humanidad en general. Es por ello que es esencial convertirnos en dueños de nuestro propio remo interior, creando en este mundo subjetivo solamente lo que consideramos correcto y constructivo, y construyendo al bien común en esos planos internos tanto como lo haríamos en el mundo externo.

Primeramente, aprendemos a hacer esto en nuestra propia área del mundo interno, área por la cual somos responsables. Luego, comenzamos a contribuir al remo general de vida interior que compartimos con toda la humanidad. A este respecto, debemos indicar los peligros de la sugestión individual o de las masas. Debemos comprender que, del mismo modo, creamos formas mentales todo el tiempo, sepámoslo o no, así que estamos involucrados. Eso significa que estamos "abiertos" a influencias de diversos grados, lo cual es otra razón por la cual debemos desarrollar una positiva vida interior.

Basia pensar en las astutas técnicas empleadas en la publicidad - los "persuasores o cultos" - para darnos cuenta de la importancia de las influencias psicológicas en nuestra vida actual. Aquellos que trabajan en el mundo de los negocios y con intereses materiales están mucho más familiarizados con estos principios y más diestros en su uso que quienes trabajan en campos más espirituales, circunstancia que debería cambiar. Todos aquellos que se interesan realmente por la humanidad y están espiritualmente orientados deberían volverse tan diestros como los exitosos hombres de negocios en el manejo y utilización del pensamiento, la imaginación, el móvil y la emoción.

Esto presenta un reto a toda persona y un medio de ser útiles dentro de su propio alcance, no importa cual fuese su condición externa. El pensar constructivamente es algo que todos podemos hacer y que hacemos en todo momento libre, donde quiera que estemos. Por supuesto, la meditación real requiere aislamiento, quietud al principio, pero el utilizar los minutos libres para pensar constructivamente es una buena práctica para aprender a controlar la mente. En poco tiempo, encontramos que podemos hacerlo en lo que aparentemente sean momentos desfavorables.

tales como en los trenes, cuando estamos esperando, o aún llevando a cabo simples tareas domésticas.

A menudo hacemos dos o tres cosas al mismo tiempo sin estar consciente de ello, pero usualmente solo soñamos o dejamos nuestros pensamientos vagar inútilmente, ya sea arrepintiéndonos del pasado, temiendo el futuro, o no pensando en nada realmente. En vez de esto, deberíamos mantener nuestras mentes funcionando constructivamente, y con algo de práctica no resulta tan difícil.

Aquí cabe mencionar el factor del tiempo. Este es un problema que todos escaran. Casi todos creen que tienen demasiado que hacer, sus vidas son tan complejas, que hay tan poca privacidad hoy, que las demandas del empleo y de la familia dejan escaso tiempo y energías, y, aunque comprendan el valor del tiempo dedicado a la meditación diaria, sienten que no lo pueden emprender. Esta son dificultades reales. La organización y el mecanismo total de la vida moderna no toman en consideración los derechos de la vida interior; así, la tendencia general actual está en su contra. Pero a pesar de estos enormes problemas, si sentimos el valor de la vida interior con suficiente fuerza y realmente intentamos dedicarle algún tiempo, usualmente encontramos la manera de hacer el tiempo durante el día para una corta meditación, por lo menos. Disponer de diez o quince minutos no es un periodo largo dentro de un programa de veinticuatro horas.

Es fácil comprender, sin embargo, que resulta casi imposible tener condiciones ideales para esto en la vida moderna, y cualquier momento libre que tengamos durante el día es un oasis que debemos tomar ventaja. Un buen ritmo a establecerse es el de meditar en el mismo sitio, en las primeras horas de la mañana, antes de entrar en el torbellino diario. La regularidad es muy valiosa, pero no debemos depender de dicho ritmo, y, aunque nos tome más tiempo sintonizarnos al trabajo interno y resulta más fácil, es preferible aprender a hacerlo independientemente de nuestro alrededor. Cada uno tiene sus propios problemas a los que uno debe de resolverlos como mejor pueda.

Existe además determinado valor en la acción interna de la meditación que no es generalmente conocido. Es que la meditación es redentora tanto en cualidad como en efecto. En nuestra propia área psíquica y también si se medita con otros, en círculos cada vez más amplios, redime la nublada atmósfera psíquica en que vivimos. La aclara y la transforma y es un método definitivo de cooperar con las fuerzas redentoras. La mayoría de nosotros tiene un concepto demasiado abstracto de la redención. Nos inclinamos a pensar que esto es algo que solo los grandes Seres pueden

proveer; pero el hecho es que puede ser y debe ser un esfuerzo continuo en el cual cada uno de nosotros participe.

La realidad de la vida del pensamiento su eficacia y su creatividad potencial no puede enfatizarse suficientemente, y, todas estas realizaciones del valor del pensamiento revelan que cada uno de nosotros tiene un poder del que no hemos estado conscientes y consecuentemente, no hemos hecho uso correcto del mismo, que, --si así lo deseamos-- podemos ayudar de un modo real a establecer las Leyes y Principios de la Nueva Era.

El arte de la meditación todavía no ha sido desarrollado en nuestra civilización occidental y por lo tanto, una serie de artículos que traten los varios aspectos, resultaría útil en el trabajo de las Leyes y Principios - el propósito centra de este Grupo. Durante el año se enviarán a los miembros seis cuadernos sobre los siguientes aspectos de la meditación:

MEDITACION.- Lo que es en general; la correcta preparación; la primera etapa de la meditación - CONCENTRACION.

MEDITACION en su sentido más explícito: MEDITACION REFLEXIVA, que es de carácter estrictamente mental.

MEDITACION RECEPTIVA, que incluye el silencio interno, contemplación, el despertar de la intuición.

PLEGARIA, y la función del sentimiento, que es una energía interna definida.

IMAGINACION, que es quizás la fuerza propulsora mas eficaz en la acción interna, y que se utiliza principalmente mediante la VISUALIZACION.

AFIRMACION.- El uso de la VOLUNTAD. Todo este trabajo conduce a la INVOCACION y la EVOCACION así como a la creación de una forma mental completa, o sea, una forma de pensamiento construida mediante la fusión equilibrada del pensamiento, del sentimiento, de la imaginación y de la voluntad.

LA UTILIZACION DE FORMAS MENTALES para beneficio de la humanidad en dos niveles: en el nivel interno como RADIACION TELEPATICA y en el mundo externo como MANIFESTACION - los efectos externos del trabajo interior

El Proceso de Meditación

La frase “conquista del espacio interno”, empleada recientemente en América, describe exactamente lo que intentamos realizar por medio de la meditación - exploración de los mundos internos y el empleo de nuestra mente para conquistar nuevas dimensiones.

Lo primero que debemos comprender es que *existen* mundos internos y que vivimos continuamente en ellos por medio de los aspectos emocional y mental de nuestra naturaleza. La vida psicológica tiene una existencia tangible en estos mundos de energías y cualidades y no debería pensarse que es totalmente subjetiva, abstracta y amorfa, tal como ha sido considerada general y erróneamente.

Los mundos internos donde esta parte de nuestro ser tiene su vida, son los mundos de causa y significado, siendo, en verdad, más reales que el denominado mundo visible, porque son más efectivos. En sus dominios se origina todo lo que luego se precipita en el mundo visible externo, y lo que sucede a nuestro alrededor es la expresión externa de la actividad o interacción de energías, en dichos reinos internos. Como la física moderna lo ha demostrado en el mundo material es de naturaleza muy distinta de lo que nuestros sentidos perciben, y la comprensión de los mundos internos, que se hallan detrás del aspecto tangible y externo, nos da una imagen de todo el diseño de la vida, los cual nos proporciona una nueva comprensión del mismo.

Una buena idea de los distintos tipos de actividad y las etapas definidas que nos proponemos dominar en la meditación - la exploración de los mundos internos - podemos obtenerla si la comparamos con un proyectil enviado al espacio que sigue su curso y vuelve a la tierra. Un ciclo análogo tiene lugar en el proceso de meditación.

Esa proyección constituye la primera etapa. La energía propulsora del proyectil contrarresta la atracción de la gravedad y lo impele hacia arriba. De la misma manera podemos proyectar nuestro centro de conciencia hacia arriba, a los mundos internos. Atravesando la esfera de la sensación y de la imaginación penetramos en el mundo del pensamiento y también más allá, en los niveles espirituales. Nuestra energía propulsora es la aspiración, adecuadamente llamada “ardiente aspiración”, y la dirigimos - como en efecto debemos dirigir todo el proceso de meditación - mediante la potencia incomprensida de la voluntad.

La segunda etapa del proyectil constituye su entrada en el campo de gravedad de otro centro de atracción. Esto corresponde a la etapa en que se

entra en contacto, durante la meditación, con algún centro superior de energía o vida, algún reino del pensamiento, o alguna región específica en los mundos internos.

La siguiente etapa consiste en mantener un delicado equilibrio entre la atracción descendente de la tierra y la atracción ascendente del otro centro. Si esto se logra correctamente, la energía auto propulsora que aún contiene el proyectil, le permitirá circular alrededor del nuevo centro, manteniéndose en órbita. Lo mismo sucede con la conciencia individual al penetrar en los niveles superiores internos. Ha de llegar a la región a la que fue dirigida, pero debe mantener su libertad y no convertirse en su prisionera. Ha de permanecer en esa zona sólo el tiempo necesario para lograr su propósito, es decir, experimentar y registrar aquello que pueda extraer del centro con el cual ha entrado en contacto o de la región del pensamiento alcanzada. Entonces debemos finalizar la meditación en forma armoniosa y premeditada.

La recepción de la información enviada por los instrumentos del proyectil corresponde con nuestra percepción y correcta interpretación de las ideas que hallamos en los reinos superiores y, todo ello debe ser, finalmente, utilizado e integrado a nuestro conocimiento y experiencia, como se hace con la información obtenida por el proyectil.

Algo más existe en esta analogía; se trata de dirigir la trayectoria de los proyectiles, haciéndolo desde su punto de partida, la Tierra. Lo mismo pasa con la meditación; no debe perderse nunca el control consciente. Es muy posible caer en un estado de trance o de inconciencia, pero la proyección, hasta llegar a este punto, es errónea y peligrosa. La meditación debe ser siempre un proceso *conciente*, debemos permanecer plenamente conscientes durante todo el tiempo y, desde este punto de conciencia - aquí, donde estamos - dirigir todo el proceso, vigilando, controlando y regulando su extensión y duración.

Preparación

Gran parte del éxito de la meditación depende de la cuidadosa y correcta preparación. Para comenzar, debe elegirse un lugar lo más tranquilo posible - por lo menos hasta acostumbrarnos a meditar - donde podemos estar seguros de que no nos molestarán. Debemos sentarnos en una posición cómoda. La postura oriental que consiste en sentarse con las piernas cruzadas tiene la ventaja de mantener erecta la columna vertebral, pero es una posición difícil, para quienes no están acostumbradas a ella. por lo tanto, no es necesaria. Una preparación preliminar para la meditación es leer o estudiar algo relacionado al tema sobre el que vamos a

meditar y, si disponemos de tiempo, debemos hacerlo, porque facilita grandemente la sintonización de la mente.

Lauego, deberíamos tratar de eliminar toda tensión física, emocional y mental, porque es un gasto inútil de energía tanto nerviosa como muscular. El relajamiento es un arte que debe ejercitarse y no es tan fácil como parece el tratar de realizarlo, tendiendo a caer en el extremo opuesto - a un estado de pasividad que termina en somnolencia. El objetivo es eliminar toda tensión superflua, mientras se mantiene esa tensión nerviosa y muscular necesaria para permanecer alerta y poner atención en lo que se está haciendo.

No podemos describir aquí las diferentes técnicas de relajamiento, pero hay muchos libros sobre el tema y a dos o tres de ellos se los menciona al final de este cuaderno. La manera más eficaz de llevar a cabo la relajación es por medio de una respiración lenta y rítmica. Los ejercicios de respiración deben ser hechos con precaución, pues pueden ser perjudiciales si son demasiado enérgicos. Un ejercicio adecuado consiste en diez respiraciones profundas, realizadas rítmica y lentamente, con pequeñas pausas al final de cada inspiración y expiración. No debe de haber ninguna sensación de esfuerzo al respirar o durante las pausas, siendo el objetivo perseguido, mantener un ritmo constante, más bien que la duración. Los músculos respiratorios deben relajarse conjuntamente con la expiración; este "aflojamiento" de la tensión puede extenderse luego a los otros músculos del cuerpo, logrando así un relajamiento general.

El relajamiento físico constituye el primero y principal paso que conduce al relajamiento psicológico más importante, el cual incluye el relajamiento emocional y mental que debe lograrse en dos etapas, que corresponden a los dos niveles de los mundos internos en los cuales trabajaremos - al emocional y el mental. Cada uno ha de ser tratado por separado y en forma especial.

Si, después de relajarnos físicamente empezamos a observarnos psicológicamente, por lo general hallamos que varias sensaciones aparecen y desaparecen. Estas emociones deben aplacarse. No es bueno reprimirlas por la fuerza, pero el hecho de observarlas con calma desde, lo que podría decirse, "arriba" sin identificarse con ellas, hacen que pierdan gradualmente su aferramiento e intensidad, para que cesen de influenciarnos y se aquieten - sino completamente por lo menos en un grado en que no constituyan un serio obstáculo, siendo esto suficiente

Esta es la primera parte del relajamiento psicológico; la segunda es el

relajamiento mental. Por naturaleza, la mente es inquieta y está en continua actividad, acrecentada por el ritmo acelerado de la vida moderna y también por el estímulo emocional. Si hemos logrado excluir momentáneamente la actividad de la vida ordinaria y aquietar las emociones, no será tan difícil ocuparnos de la natural inquietud de la mente misma.

Ahora bien, esto no puede ser realizado totalmente en la etapa preparatoria; constituirá la tarea principal de la concentración, primera parte de la verdadera meditación. En la etapa preparatoria debemos procurar, en cierta medida, no identificarnos con la actividad de la mente ni permitir que nos lleve de un lado a otro, diferenciando denominar el *Observador*. Esto proporciona lo que podría considerarse la plataforma, desde la cual emprenderemos la verdadera meditación. El objetivo que persigue no consiste en reprimir la violencia o el esfuerzo, que inmediatamente produce tensión, anulando por lo tanto su propósito. El método a emplearse es algo más que el arrepentimiento y consiste en no nutrir excesivamente las ideas o imágenes aisladas que aun permanecen en la mente, así no interfieran seriamente la actividad interna de la meditación. Esta preparación podría describirse como la tentativa de hacer lugar dentro y alrededor del centro de la conciencia para que tengan cabida los ejercicios de concentración posteriores, sin limpiar totalmente la zona en esta etapa.

Concentración

Al abordar el tema de la concentración, el primer punto que debe comprenderse es la diferencia entre concentración espontánea o automática y la concentración deliberada y controlada. Ambas son diferentes, tanto en su naturaleza como en el medio en que actúan. Lo que se denomina como concentración espontánea es la actuación de la mente bajo el impulso de un fuerte interés, deseo o sentimiento, que la mantiene activa en cierta línea. Un ejemplo típico es el hombre de negocios cuando hace planes para que tenga éxito en su empresa. Otro ejemplo es la concentración del estudiante en los temas sobre los cuales ha de rendir examen.

Quiénes pueden concentrarse de esta manera creen que su poder de concentración es bueno. Indica cierto grado de concentración, pero la capacidad de mantener la mente en una tarea o en un tema, cuando se está impelido por el interés, necesidad o temores intensos, no significa que pueda hacerlo cuando carece de ese incentivo. El hecho es que, cuando tratamos de concentrarnos sobre algún tema abstracto o algo que no implique interés o beneficio personales, es mucho más difícil, y frecuentemente

descubrimos que, después de todo, no ejercemos verdadero control sobre nuestras mentes.

Este descubrimiento es humillante, pero saludable. Demuestra hasta qué punto somos víctimas de nuestros impulsos y, en ese sentido, negativos, aunque exteriormente seamos positivos y activos. Evidencia que nuestras emociones, impulsos y pensamientos actúan, casi dramáticamente, a través nuestro, siendo las poderosas fuerzas de nuestras vidas. En otras palabras, nos impulsan, y nosotros no constituimos el factor que elige, dirige y controla.

Esta es la razón por la cual los intereses intelectuales o espirituales no tienen el poder impulsor de los intereses personales comunes del hombre medio; también se debe a que existe una diferencia inherente en la naturaleza de dichos intereses. Los temas abstractos son más “sutiles” y más intangibles para que la mente los capte y enfoque y, no estando acostumbrada a actuar en forma tan sutil y difícil, rehuye enfrentarlos y se desvía.

Es un nuevo tipo de actividad y, hablando en general, cualquier nuevo tema o zona de conocimiento presenta dificultades al principio. A la mente no le agrada comenzar a trabajar en nuevos campos, porque en los campos que le son familiares ha realizado mucho trabajo, tiene allí su arraigo y conexiones que le facilitan el trabajo. Un tema nuevo exige mayor concentración y esfuerzo.

Esto explica la negativa de las personas para aceptar nuevas ideas y cambiar sus metas o intereses; odian y temen lo nuevo y, por lo tanto, se oponen. Un ejemplo divertido, que hoy parece casi increíble, es la declaración de un prominente astrónomo francés, en 1884, de que ya no había nada más que descubrir en el campo de la astronomía.

Comprender de que no somos los amos de nuestra mente podrá chocarnos, lo cual está bien, pues nos obligará a hacer esfuerzos para lograr dominarla y nos ayudará a proveer el incentivo emocional que nos faltaba. Otro resultado importante de estos descubrimientos sobre nosotros mismos, es el conocimiento de la diferencia que existe entre nosotros mismos, es el conocimiento de la diferencia que existe entre nosotros, nuestras mentes y nuestras emociones. El esfuerzo ineficaz por mantener activa la mente ha demostrado que existe un conflicto, y conflicto significa que hay dos bandos en desacuerdo, por lo tanto, ser consciente del conflicto es valioso para traer a la luz la diferencia que existe entre el “Yo” con su propia voluntad y la mente, que frecuentemente es indomable, indolente y haragana y, en cierta manera, tiene vida propia.

Estos reconocimientos preliminares, pero vitales, proporcionan una base para la tarea de aprender a concentrar la mente a *voluntad*. Hace comprendernos a nosotros mismos y nos proporciona el incentivo necesarios para hacernos dueños de este precioso instrumento, la mente, que cuando se la domina es un excelente servidor, pero cuando sigue su propio camino, nos dá mucho trabajo. La técnica a emplear para adquirir el control de la mente y capacidad para concentrarse a voluntad es opuesta a la que se emplea frecuentemente en la educación moderna, que consiste en despertar el interés del alumno. Esto hace que se adquiera con más facilidad el conocimiento, pero no conduce el verdadero control y el dominio de la mente. Para llevar a cabo una concentración deliberada sobre temas difíciles y abstractos, la técnica consiste en empezar con la concentración sobre temas simples, de ningún interés para nosotros. De esta manera, aprenderemos a mantener la mente firme sin ayuda del interés o el deseo personales.

Hay muchos tipos de ejercicios de concentración que pueden ser practicados. Un ejercicio simple es la percepción visual, y por lo tanto, un buen ejercicio para empezar. Consiste en el entrenamiento de la atención, no de los procesos mentales, y desarrolla una capacidad elemental para enfocar la atención, el primer paso hacia los procesos más difíciles y complicados de la meditación sobre temas abstractos.

Un ejercicio simple en la percepción visual consiste en observar un conjunto de objetos con rapidez y exactitud. Por ejemplo, observen el contenido de una habitación durante medio minuto, luego detállenlo lo más exactamente posible. El mismo ejercicio puede hacerse al observar una vidriera o al examinar un cuadro, lo cual permite vigilar la eficacia de nuestro desarrollo, porque si se utiliza una imagen adecuada, podemos mantener un control estadístico.

Estos ejercicios también demuestran que la capacidad de observar varía ampliamente de acuerdo a los diferentes tipos psicológicos. Un gran número de personas, hallan que tales ejercicios son relativamente fáciles, porque su interés está puesto en el mundo externo y por lo general observan todo lo que está a su alrededor, siendo, por lo tanto, superfluo para ellos, pero son extremadamente útiles para aquellos cuya tendencia es vivir en los niveles internos más abstractos de la vida, cuyo interés está centrado principalmente en los mundos de la emoción, de la imaginación o del pensamiento puro, entrenándolos para que observen y se concentren en lo que les interesa y ayudándolos a desarrollar esa parte aún no desarrollada de su naturaleza. El objetivo es llegar a ser capaces de concentrarse a *voluntad* - nos interese o no - sobre cualquier nivel de vida, objeto o tema.

Los ejercicios para observar los objetos externos constituyen una preparación para concentrarse en los objetos internos - cuadro o imágenes internos. Un ejercicio que proporciona una transición entre ambos, consiste en observar un cuadro durante veinte o treinta segundos, luego cerrar los ojos y tratar de conservar la imagen del cuadro en el "ojo de la mente" u "ojo interno". Todos poseemos el poder de imaginar y somos capaces de visualizar objetos, rostros, etc.. Que nos son familiares. En algunas personas está más desarrollado que otras, pero para nuestro propósito no es importante lo vivido sino el poder de mantener la imagen firme ante el ojo de la mente y ser capaz de concentrar la atención sobre ella. El mirar un cuadro durante determinado tiempo ayuda considerablemente a obtener una imagen clara y, por lo tanto, a mantenerla.

Otro ejercicio de este tipo consiste en evocar una imagen y mantenerla firme durante un breve tiempo sin haberla mirado antes. Se puede empezar con un objeto familiar, tal como un edificio que se ve todos los días, un panorama conocido, un miembro de la familia. La imagen debe ser construida con precisión, concentrándose en los detalles y, luego, mantenerla firme durante cierto tiempo.

Aquí empieza la verdadera lucha - una escaramuza interesante pero, a veces, exasperante - entre nuestra voluntad para mantener la imagen firme y la naturaleza fluida de la imaginación que está acostumbrada a pasar de una cosa a otra en una sucesión rápida y a menudo, desordenada. Hará toda clase de trampas; distorsionará la imagen, la agrandará, añadirá un elemento ajeno a la misma, la dividirá en dos o más partes, la reemplazará por otra cosa, en fin, hará cualquier cosa menos permitir que la imagen permanezca ante el ojo de la mente. Este hecho es humillante, pero también revelador. Nuevamente tenemos una evidencia irrefutable de que no somos dueños de nuestro mecanismo y hay un conflicto entre él y nosotros. Aquí comienza realmente el proceso de auto-dominio, es decir, controlar, dirigir y utilizar, a voluntad, todo nuestro mecanismo.

Un excelente ejercicio de concentración se halla en el libro **CONCENTRACION**, de Ernest Wood.

Vea el siguiente diagrama:



Cópielo en un trozo de papel y trate de aumentar el número de flechas a 100. Puede añadir algunas ideas personales y concretas tales como: comentar a sus compañeros que aprecia algo que ellos han logrado; devolver un libro a la biblioteca; sanar una brecha entre conocidos; manejar su auto con cuidado; ser paciente con alguien que se desenvuelve con un ritmo diferente al suyo.

No pierda tiempo pensando sobre la Buena Voluntad, Igualdad, Cooperación, etc. Simplemente observe y anótelas, y preste atención nuevamente en las Rectas Relaciones Humanas. De nuevo escriba cualquier idea que se presente. Cuando haya escrito un buen número, verá como se vacía la mente y no habrá más ideas. Manténgala por un rato para dejar que lleguen otras ideas.

Este ejercicio puede ser incorporado a la meditación que se sugiere en la página 26 de este libro. No solo es una ayuda a la concentración sino que sirve para reflexionar sobre el tema.

La clave para adquirir el poder de concentración es, como toda habilidad, *paciencia prolongada y práctica repetida*. Aquí podemos mencionar que el proceso de evocar una imagen mental o cuadro interno, tiene un valor que va más allá del desarrollo del poder de la concentración. Las imágenes tienen un poder propio que es inconsciente o conscientemente empleado.

Este tema será tratado más adelante en el cuaderno sobre el empleo de la visualización, como una de las partes más importantes de la técnica de meditación. Ahora empleamos la visualización solo como una etapa de la concentración.

Además de estos ejercicios técnicos específicos, tenemos muchas oportunidades para entrenar nuestra concentración durante la vida cotidiana. Significa que hemos de dedicar toda nuestra atención a lo que hacemos, sin dejar que la mente divague. Las cosas habituales se efectúan con frecuencia más o menos inconscientemente y los pensamientos divagan sobre cosas raras. Esto crea un estado de disociación pasiva que puede adquirir proporciones perjudiciales y, en todos los casos, constituye un desgaste de energía. Más adelante consideraremos la ejecución de dos cosas al mismo tiempo, lo que significa ser conscientes y activos simultáneamente en dos niveles distintos, pero es una cosa totalmente diferente a lo antedicho. En este caso, somos conscientemente conocedores y activos en ambos niveles, mientras que en el anterior hay una continuidad más o menos automática de una actividad física mientras que la imaginación corre desordenadamente sin control y no está de acuerdo a nuestra voluntad.

Considerando la concentración desde un ángulo profundo, podría decirse que la mayoría de la gente apenas vive en el presente. La mayor parte de su interés, atención y vida psicológica se dirige al pasado o al futuro, recordando o lamentando siempre cosas pasadas, o afligiéndose por cosas futuras. Esta condición es malsana y debe ser corregida. En resumen, concentración significa la capacidad de vivir en el presente, específicamente en esa sección o zona centralizada de nuestro presente donde se halla nuestra tarea inmediata.

Existe una forma de concentración más elevada e importante que la que hemos considerado aquí. Es la del Observador o Espectador interno que perfectamente concentrado observa cómo afluye el panorama de la vida psicológica - llamada por William James, "corriente mental" - y, en forma desapegada, la percibe, la valora y si es necesario interviene para cambiarla. No es tan fácil mantener continuamente tal actitud interna. Estando, como podría decirse, "en la ribera" del río de la mente, donde tendemos a ser atraídos por su corriente. La atención es fácilmente captada por alguna oleada de emoción, una idea interesante, un impulso, debiendo llevarla continuamente al centro de concentración, al yo, a la percepción, esa parte nuestra persistente e inmutable, a través de todas las variaciones de la corriente psicológica.

Dedicarse durante dos meses a este trabajo preparatorio de

concentración, provee una base necesaria para una eficaz meditación futura. Deberían evitarse dos extremos: uno, realizar estos ejercicios en una forma más o menos indolente, como una especie de rutina; este sería demasiado superficial para que tenga valor. El otro, evitar trabajar con ellos obstinada y forzosamente; no debería existir ningún esfuerzo ligado a este trabajo, ni tratar de practicar estos ejercicios cuando se está cansado, pues entonces hay poca probabilidad de éxito, y cualquier progreso será a costa de demasiado esfuerzo.

Otro punto es que no deberíamos desalentarnos por el fracaso, especialmente, el de mantener la concentración durante cierto tiempo. Al principio, es suficiente poder realizar una verdadera concentración durante diez segundos y luego veinte; un minuto o dos es excesivamente largo. De manera que es mejor practicar cortos ejercicios, repetidos con cierto éxito, que tratar de mantener forzosamente la atención fija durante mayor tiempo.

Finalmente hay dos actitudes útiles que, como el Observador, cada uno debería tratar de mantener a través de todos los experimentos y ejercicios. La primera es la paciencia con nosotros mismos o, más exactamente, con nuestro mecanismo - como la actitud que deberíamos adoptar frente a un niño desobediente cuya colaboración esperamos obtener. La otra es tener confianza en que la persistencia traerá el éxito, y las siguientes palabras de Keyserling - extraídas de "Diario del Viaje de un Filósofo" - reforzarán nuestra confianza y acrecentará el valor de lo que estamos tratando de realizar:

"Sin duda, el poder de concentración es el verdadero poder impulsor de todo nuestro mecanismo psíquico. Nada acrecienta tanto nuestra capacidad para actuar como actuando; cada éxito, no importa en qué campo, puede ser atribuido a la explotación inteligente de este poder. Ningún obstáculo puede resistir permanentemente el poder excepcional de la máxima concentración. Tarde o temprano, la atención obliga, a cada problema, a revelar todos sus aspectos que son susceptibles de ser reconocidos por quienes poseen una naturaleza específica."

Concentración y Rectas Relaciones

La concentración requerida para una meditación eficaz será lógicamente necesaria en el trabajo a realizar sobre cada Ley o Principio, pero tenemos una oportunidad particular para practicarla continuamente en relación con la Ley de Rectas Relaciones Humanas, pues se halla entrelazada en todas partes de la vida cotidiana. Fundamenta toda colaboración e interacción constructiva y es necesaria en todas nuestras actitudes: por lo tanto, la

práctica del control de la mente durante el día, como se ha sugerido, puede muy bien vincularse con el cultivo de las rectas relaciones humanas. Esto, no solo puede ser practicado con todos los que entran en contacto directo con nosotros, sino con quienes establecen contacto epistolar o telefónico y hasta con el pensamiento. Tampoco debemos olvidar la necesidad de establecer rectas relaciones dentro de nosotros mismos - entre las emociones y la mente y entre éstas y el Observador o Perceptor.

Este tipo de ejercicios tiene más valor que lo que podría parecer a simple vista, y puede ser empleado para diferentes propósitos, como se indicará en posteriores cuadernos. No sólo condiciona nuestra actitud general durante el día, sino que constituye un método para pensar, mediante el cual nuestros pensamientos afluirán con mayor facilidad durante el día. Podría decirse que ayudan establecer la vibración requerida, así como la sintonización de un instrumento para transmitir cierta longitud de onda, si se realiza cuidadosamente, su efecto es muy valioso.

Ejercicio

Durante la mañana, antes de comenzar las actividades y establecer contactos diarios, concentrarse, “prever” o visualizar todas las probables asociaciones con otras personas. Imaginar que son llevadas en forma correcta y verlas también como relaciones *correctas* y si alguno de estos contactos prueban ser difíciles, debido a la antipatía por las personas o las diferencias de opinión, traten de resolver la antipatía o crítica aplicando la Ley de Rectas Relaciones Humanas. Se ha de imaginar que esta Ley actúa a través de todos los contactos y acontecimientos del día, estableciendo un canon de rectas relaciones en todos los aspectos de la vida.

LA LEY DE RECTAS RELACIONES HUMANAS

Tenemos a varios de billones de seres humanos como vecinos - vecinos que no comparten la misma calle, pero que están puestos en íntimo contacto con nosotros y entre sí, debido a los métodos modernos de vida, lo que hace que realmente sean "vecinos".

Ello significa que las Rectas Relaciones Humanas deben ser de principal importancia en la Nueva Era en que estamos entrando; existiendo también otro factor - este acrecentado contacto ha tenido lugar en muy breve tiempo, comparándolo con los prolongados períodos de cambios graduales por los cuales la vida se ha desarrollado en el pasado. Repentinamente, las distancias que separan a un pueblo de otro han sido disminuídas; lo que acontece en otras partes del mundo lo vemos y oímos desde nuestros propios hogares; hemos adquirido costumbres que nos hacen depender económicamente de los pueblos de casi todos los países y tales cosas obligan a adaptarnos. Concientemente o no nos vemos forzados a cambiar nuestras actitudes, a pensar en nuevas dimensiones, a expandir nuestras conciencias tan rápidamente como la ciencia está haciendo avanzar a nuestra civilización, siendo esta una exigencia algo excesiva para la naturaleza humana.

Sin embargo, debemos reconocer que tales circunstancias externas nos obligan por fin a aceptar esas relaciones que son nuestra verdadera herencia como seres humanos. Dicha relación constituye la base de nuestra existencia, y no sólo un ideal para vivir armoniosamente ni una necesidad para sobrevivir, *sino una realidad de la naturaleza.* Estamos indisolublemente unidos, creciendo juntos en el grandrama de la vida que se está desarrollando sobre nuestra tierra. Estamos en continuo contacto recíproco, no solo socialmente y en el plano físico, sino también por las corrientes interpenetrantes de nuestros pensamientos y nuestras emociones. Somos parte de un todo, igual que las células de nuestro cuerpo - cada una es una unidad, sin embargo también forman parte de un forma mayor. Somos miembros de nuestra familia, ciudadanos de nuestro país, pertenecemos a nuestra nación y regidos por la misma ley - somos unidades dentro de la raza humana.

La consideración de estos hechos nos permite ver el amplio campo en el cual la Ley de Rectas Relaciones Humanas tiene su lugar y función. No es una ley para regir únicamente nuestro correcto contacto con los demás, sino una regla básica de todo el organismo de la vida, y su campo lo constituye la zona en que vivimos, es decir, la expresión práctica externa y

el sentimiento, la actitud y el pensamiento internos.

Debe reflexionarse sobre varias cualidades al realizar un estudio sobre las Rectas Relaciones Humanas. El sentido de responsabilidad, comprensión, compasión, amor e inofensividad son eslabones en la cadena de rectas relaciones, que deben ser forjados en nuestros corazones. Este es nuestro problema básico, el establecimiento de esa correcta actitud *dentro* de nosotros mismos que liberará la afluencia de rectas relaciones, derribará barreras y permitirá que se expanda y llegue a la vida de los demás.

Diariamente practicamos la ciencia de Rectas Relaciones, aunque a menudo, ciega e inconscientemente. Mediante los actos cotidianos necesarios de colaboración, la organización de nuestras vidas y el manejo de nuestros contactos, estamos prácticamente experimentando y haciendo experiencias con los diferentes aspectos, grados y tipos de relaciones. Por añadidura, estamos construyendo esto continuamente en los planos internos, mediante nuestro pensar y sentir.

Hemos tenido muchos exponentes de Rectas Relaciones Humanas a través de las épocas. Muchos grandes pensadores las han enseñado de una u otra manera, y todos los que han trabajado por la libertad humana, la libre y correcta asociación recíproca de los hombres, han ayudado a encauzar las corrientes cruzadas y las relaciones confusas que con frecuencia han sido el resultado de los distintos niveles de nuestra civilización y cultura.

Es una idea maravillosa pensar que somos *una sola familia humana*, aunque su comprensión haya sido detenida por el necesario crecimiento del individualismo y de la autoconfirmación; ahora nos hallamos en un punto en que puede comenzar a lograrse el delicado equilibrio entre la individualidad y el todo. La Ley de Rectas Relaciones Humanas se ocupa de la *inteligente* participación en ese todo; la aceptación irreflexiva o el antiguo “Instinto de rebaño” no tiene participación en las actitudes de la Nueva Era. Como individuos desarrollados trataremos de encajar, en el futuro, a los pequeños entes personales, en el rompecabezas de la vida de la humanidad una, y se pide a aquellos que están tratando de ayudar a establecer la Nueva Era que colaboren inteligentemente con esta Ley de Relaciones Humanas.

TABLA SINOPTICA

Tipos de Relaciones

1. Entre los distintos aspectos de sí mismo, por ejemplo:
Mente
Emociones
Acciones
"Yo".
2. Entre uno mismo y el propio ambiente, por ejemplo:
Miembros de la familia
Asociados en los negocios o en el trabajo
Aquellos que entran en contacto, en la rutina diaria
Amigos particulares.
3. Entre los grupos a los cuales se pertenece, por ejemplo:
Social
Religioso
Político
Profesional.
4. Entrenamientos.
5. Estas constituyen relaciones "horizontales"; hay también relaciones "verticales", por ejemplo:
Aquellos que están "más arriba" de nosotros
Y los reinos inferiores de la naturaleza.

Algunos impedimentos para Rectas Relaciones

1. Egoísmo
2. Temor
3. Odio
4. Ambición
5. Orgullo
6. Separatividad

Algunas Cualidades Necesarias para Rectas Relaciones

1. Sentido de Responsabilidad
2. Comprensión
3. Compasión
4. Amor
5. Inofensividad
6. Espíritu de participación.

Técnicas para Establecer Rectas Relaciones Humanas

1. VISUALIZACION

Como ejercicio diario visualice sus relaciones, como hilos vivientes dorados, o canales a través de los cuales pueden afluir libremente la luz y el amor.

2. PENSAMIENTO - CLAVE

(Repetir cada mañana al despertar)

“Benditos todos aquellos con quienes estraré hoy en contacto”.

3. PLEGARIA DE UNIFICACION

“Los hijos de los hombres son uno y yo soy uno con ellos.

Trato de amar y no odiar;

Trato de servir y no exigir servicio;

Trato de curar y no herir.

Que el dolor traiga la debida recompensa de luz y amor.

Que el alma controle la forma externa.

La vida y todos los acontecimientos,

Y traiga a la luz el Amor

Que subyace en todo cuanto ocurre en esta época.

Que venga la visión y la percepción interna.

Que el porvenir quede revelado.

Que la unión interna sea demostrada.

Que cesen las divisiones externas.

Que prevalezca el amor.

Que todos los hombres amen.

La tabla arriba sugiere líneas para pensar sobre esta Ley durante dos meses y puede ser de gran ayuda tanto en conexión con el Ejercicio Diario de la pág. 20 como con el delineamiento de la Meditación de la pág. 26.

DELINEAMIENTO DE LA MEDITACION

I. Alineamiento

Por medio de la:

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 unanime con mis hermanos de Grupo y con todos los hombres y mujeres de buena voluntad a construir 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 cada uno y todos podrán desarrollar y expresar sus poderes creadores espirituales más elevadas.”

III. Meditación sobre la Ley de Rectas Relaciones Humanas

1. Visualizar el símbolo de Rectas Relaciones Humanas:
Dos manos que se estrechan.
2. *Considerar reflexivamente* el significado, el valor y la implicación de esta Ley.
3. *Planear* en qué forma demostrarla individualmente y cómo contribuir a desarrollarla en el mundo.
4. *Irradiarla telepáticamente*;
A. Repitiendo el nombre de la Ley en consideración.
B. Enviando la forma mental de Rectas Relaciones Humanas por medio de rayos de luz hacia todas direcciones.

IV. Afirmación

“Que seamos ayudados para realizar nuestra parte.”

Este delineamiento de Meditación puede usarse diariamente o dos veces por semana. Una meditación corta y dinámica es más efectiva que una prolongada, y apta para perder el enfoque y el ímpetu; de 10 a 15 minutos es suficiente. Sugerencias para las etapas preparatorias de la meditación - relajamiento y concentración - aparecen en las páginas 10 y 11 de este libro.

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

Francés

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

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

