

Grupo de Meditación para la Nueva Era

TERCER AÑO
CUADERNO III

Parte I	Espejismo de Superioridad y Afirmación Introducción Espejismos positivos Los espejismos de Libertad e Independencia Impaciencia e Irritabilidad Técnicas: Cultivo de los Opuestos - Ejercicio La Técnica de "Como Si" - Ejercicio
Parte II	La Ley del Esfuerzo Grupal y Tabulación de Espejismos Plan de Meditación

EL GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

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

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

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

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

Revised 1995

PARTE I

ESPEJISMOS DE SUPERIORIDAD Y AFIRMACIÓN

Introducción

El espejismo, como ya hemos visto en este estudio, invade nuestras vidas de diversas maneras. Ha sido comparado con una niebla o bruma en la cual deambulamos, incapaces de ver con claridad la verdad que nos rodea. Pero sería tal vez más exacto decir que es un velo o cortina que colocamos nosotros mismos delante de nuestros ojos y que por consiguiente todo lo empaña y deforma, coloreándolo y condicionándolo. A poco que reflexionemos, veremos que esta analogía es real.

Es ésta una situación universal. Pocos somos capaces de mirar la vida desprovistos de un tinte emocional. Pero hay quienes tienen una menor percepción de la Realidad y de las cosas, por estar envueltos en estos “velos” deformadores que condicionan nuestra visión, pensamiento, sentimiento, actitudes y reacciones. En el *Cuaderno II* se detallaron siete tipos de espejismos y en el presente Cuaderno examinaremos los espejismos “positivos” o de afirmación, que parecen ser particularmente evidentes en los tiempos actuales.

Antes de comenzar este examen cabe recordar que existen espejismos de alcance mundial al igual que individuales. Ambos están estrechamente entrelazados y aunque somos más responsables por los últimos, el reconocimiento de lo anterior nos ayuda a mantener una actitud más armónica y nos libera del espejismo de la excesiva autodesaprobación, al reconocer que con frecuencia existen causas universales que subyacen en los problemas que nos acosan.

Por lo demás, somos, ciertamente, responsables en alguna medida por los espejismos e ilusiones, tan comunes en el mundo. Hemos contribuido a formarlos y seguimos contribuyendo continuamente, con nuestros temores, deseos y pensamientos oscurecidos.

Por lo tanto, tenemos la obligación real de tratar de disiparlos, lo que constituye una importante razón para que procuremos verlos y comprenderlos con más claridad y encontremos el modo de disiparlos de manera práctica.

Dos actitudes o requisitos previos son necesarios para esta tarea. El primero es un cierto grado de *desidentificación*, es decir, la habilidad de alejarse del espejismo y reconocerlo tal como es. El espejismo nos compenetra en la medida en que estamos identificados

con él. Cuando estamos sometidos por completo a un espejismo no lo reconocemos ni lo admitimos y es poco lo que podemos hacer por liberarnos de él. El primer paso es, pues, reconocerlo. Nos colocamos así de inmediato en una posición diferente; el espejismo está todavía dentro de nosotros pero ahora lo conocemos y comenzamos a apartarnos de él. (*Ver la Técnica de la Desidentificación en el Cuaderno II anterior.*)

El segundo requisito previo es el empleo de la voluntad. No basta el deseo de combatir el espejismo empleando las diversas técnicas prescriptas. La voluntad debe también participar. Primero debemos tomar la decisión de adoptar las medidas adecuadas y emplear las distintas técnicas — siendo ya la decisión una expresión de la voluntad. Después, se requiere la energía de la voluntad; persistencia y determinación de practicar las técnicas todo el tiempo que sea necesario.

Otro punto que debemos recordar es, que hay una etapa intermedia entre el reconocimiento de un espejismo y el momento en que lo disipamos o nos liberamos de él. Durante ese período realizamos una verdadera lucha con nosotros mismos. Nos encontramos entonces en la situación paradójica de que aún cuando tengamos conciencia de dicho espejismo, seguimos mirando a través de él. En otras palabras, el espejismo está todavía en nosotros y tiene tendencia a reafirmarse en cualquier momento, pero nos resistimos a ser esclavos de él, por lo menos en la medida en que nos es posible. Esta situación puede subsistir largo tiempo, siendo un período difícil pues, aunque tratamos de controlar el espejismo e impedir que afecte nuestras vidas, todavía está arraigado en nosotros y emerge de continuo. Sería más exacto decir que en esta etapa estamos controlando, más bien que disipando el espejismo. Las etapas del proceso son por tanto:

Reconocimiento - ver el espejismo tal como es.

Desidentificación - apartarse del espejismo como un observador.

Control - mantenerlo a raya, resistiéndonos a ser dominados por él.

Disipación - eliminarlo y disiparlo gradualmente.

Estas etapas frecuentemente se superponen, pero recordarlas nos ayudará a ver los distintos puntos en que nos encontramos en relación con los diversos espejismos que nos perturban e impedirá nuestro desaliento en caso de que la lucha contra ellos deba ser larga.

Los espejismos no desaparecen “de la noche a la mañana” o enseguida que se los reconoce. Algunos están profundamente arraigados en nuestro inconsciente, como ya lo vimos al tratar el tema en el cuaderno II y, sacarlos del inconsciente, disipándolos a la luz de la conciencia superior del Yo, puede ser un largo proceso. No obstante, una vez conocemos la situación, ya comienza nuestra empresa.

El proceso ha sido comparado con la niebla que se levanta del hondo valle cuando aparece el sol detrás de la montaña y vierte su luz y calor sobre la tierra. Empiezan por formarse nubes de niebla, luego los rayos de sol que las han provocado las dispersan gradualmente a medida que se elevan en el aire hasta que, eventualmente, podemos ver todo el panorama, despejado y en su exacta dimensión.

Espejismos positivos

Se ha llamado “positivos” a los espejismos que comprenden esta categoría pues se basan en la Modalidad Positiva mencionada en el *Cuaderno III del Segundo Curso de Meditación* como una de las características de la Nueva Era. Cabe consignar que la palabra “positivo” no tiene, en este contexto, un significado valioso o bueno.

Por el contrario, estos espejismos “positivos” son exactamente tan negativos en el sentido cualitativo, como todos los otros tipos de espejismos. Pueden, en efecto, ser aun más negativos, pues frecuentemente son perjudiciales y de efectos destructivos.

A esta categoría de espejismos son propensas dos tipos diferentes de personas. El primer tipo lo constituyen quienes son innatamente autoafirmativos, autoritarios y “voluntariosos” en un sentido personal. El segundo tipo son, por el contrario, personas que padecen alguna debilidad innata de la cual tienen aguda conciencia y están amargamente resentidas por ello. Esto los impulsa a sobrecompensar su debilidad desplegando y ejerciendo poder. Un ejemplo es la autoafirmación y agresión que suelen demostrar las personas de poca estatura que experimentan un sentimiento de inferioridad física. Adler ha dado una buena explicación de estos mecanismos psicológicos, pudiendo encontrarse diversos tipos de “complejos de inferioridad” en la raíz de diferentes formas de agresión y autoafirmación.

Deben tenerse presentes estas dos causas de los espejismos de tipo positivo, pues comprender el origen de cualquier espejismo que tratemos de disipar nos ayudará a seleccionar y usar la técnica correcta para enfrentarlo.

Existen muchos espejismos de esta categoría positiva pero sólo unos pocos pueden ser mencionados aquí. Estos ejemplos, no obstante, nos permitirán conocer las diversas variaciones de la tendencia “sobre-positiva” y las diferentes formas que suelen tomar, mostrándonos en qué manera pueden ser controlados, combatidos y disipados.

1. *El Espejismo de Poder* es una manifestación exagerada y deformada del impulso normal de afirmación de uno mismo. El poder proporciona al mismo tiempo una intensa satisfacción subjetiva y hace posible — por lo menos temporariamente — la obtención del éxito y las cosas deseadas. Este espejismo puede poseer en forma tal a un individuo que llegue a obsesionarlo. Un ejemplo notable fue el filósofo Federico Nietzsche, en quien la voluntad al poder tuvo resultados infortunados.

El poder que se busca puede ser dirigido en tres direcciones diferentes:

1. Sobre las personas, produciendo el espejismo de autoridad;
2. Sobre las fuerzas de la naturaleza;
3. Sobre la materia.

Los dos últimos originan los espejismos de la eficiencia y la tecnología.

La Técnica de las Correctas Proporciones, tratada en el *cuaderno II*, será obviamente una valiosa práctica para quienes reconozcan que padecen este espejismo del poder o una tendencia en este sentido. Como observara Teodoro Roosevelt, “reduce a la medida” y nos vemos a nosotros mismos en una perspectiva más real. *El cultivo de los opuestos* es también una de las técnicas más importantes para combatir este espejismo. (Vea *Técnicas* en este cuaderno.)

2. *El Espejismo de Autoridad*, o para ser más precisos, de imponer la propia autoridad, es común en todos los niveles y en muchos ámbitos. Puede encontrarse una multitud de pequeños dictadores en todas las organizaciones y nuestros sistemas burocráticos actuales proporcionan amplio terreno para que se multipliquen. Hasta hace poco, el padre autocrático era aceptado como la cabeza normal de la familia — hecho que ha sido una de las causas principales de la rebelión de la juventud.

Esta actitud autocrática no se basa solamente en el amor al poder, sino también en la seguridad de tener razón — lo que por cierto también es un espejismo. En formas más o menos conspicuas está

hoy tan difundida, que constituye una actitud básica de gran parte de la humanidad.

El espejismo de autoridad — como todos los espejismos* relacionados con el amor al poder y el sentido de superioridad — pueden tener expresión en el plano físico, mental o emocional. Puede, no obstante, aparecer también en el orden espiritual; ya sea que se base en enseñanzas establecidos, pudiendo llegar a ser un grave espejismo y una fuerza peligrosamente falseadora y agresiva. La Inquisición es un ejemplo de la peor clase de este espejismo de “autoridad espiritual” que se vuelve todo-poderosa.

Afortunadamente el culto de la autoridad está en vías de desaparecer. Fue una característica peculiar de la era pasada, pero la

hoy — por lo menos en occidente — muestra una nueva actitud. La “autoridad” ya no es acatada, en efecto, se la rechaza ampliamente, pudiendo esperarse la gradual disminución del poder de este espejismo y del apoyo que presta a todas la dictaduras, a medida que avance la Nueva Era.

Aun cuando, como ya se ha dicho, los espejismos de la eficiencia y la tecnología frecuentemente tienen su origen en el amor al poder y en su expresión, están más específicamente conectados con la actividad, — la tercera categoría de espejismos que consideraremos — y por tanto, se los examinará en un Cuaderno posterior.

Las técnicas aconsejadas para combatir el espejismo del poder son recomendadas también para el espejismo de autoridad, que es en realidad una expresión del amor al poder. Pero cuando se las ha empleado durante algún tiempo, puede practicarse también la *Técnica de la Trasmutación* (ver Cuaderno II pág. 17). Por medio de esta técnica, como se explicará más extensamente en el Cuaderno IV, redirigimos la energía que subyace en el espejismo y tratamos de emplearla en forma más elevada. Esto significa que, habiendo reconocido nuestra tendencia a ser excesivamente autoritarios, y ubicados nosotros mismos y a nuestra situación en proporciones correctas, y habiendo dado algunos pasos en el cultivo de las cualidades opuestas, como la humildad, procedemos a trasmutar nuestro amor a la autoridad y tendencias dictatoriales, en un sentido de responsabilidad — de genuina y compasiva solicitud por todos cuantos se encuentran en nuestra zona de influencia. Debe trasmutarse tanto la *actitud* anterior como el *método* de expresarla y así la energía que subyace en el espejismo podrá ser empleada de manera útil y constructiva.

3. *El Espejismo de la Resistencia Física* es lo que podría llamarse la expresión más primitiva del espejismo positivo de autoafirmación. Para quienes no pueden expresarse en niveles más elevados, el culto de los juegos y el atletismo sirve un fin útil. Requiere autodisciplina, coraje, concentración, resistencia, habilidad para enfrentar dificultades y con mucha frecuencia esfuerzo grupal y cooperación.

El espejismo tiene lugar cuando se concede exagerada importancia a los logros realizados en este nivel y se centra la atención exclusivamente en ellos. Se desarrolla entonces orgullo en el plano físico, afirmándose el espíritu de competencia que puede, a su vez, alimentar la crueldad y aun conducir a formas exageradas de agresión física y violencia.

Las técnicas ya mencionadas pueden ser también provechosamente practicadas para combatir este espejismo; en efecto, serán útiles para todos los espejismos que a continuación se mencionan y que corresponden a esta categoría excesivamente positiva.

4. *El Espejismo de la Ambición* está estrechamente vinculado con todo lo precedentemente expuesto, ya que el amor al poder, éxito y elevada posición son las fuerzas que impulsan la ambición. Cuando el individuo es guiado por esas fuerzas, sólo le preocupa alcanzar el más alto lugar cualquiera sea el campo en que él actúa, lo cual tiene repercusiones perjudiciales socialmente, en cuantos lo rodean, e individualmente en su propio cuerpo físico y naturaleza psicológica. Con frecuencia la persona ambiciosa se fuerza a sí misma más allá de su resistencia físicas, empleando sus energías a extremos que la dejan exhausta y propensa a perturbaciones físicas y nerviosas. Las personas de este tipo tienen tendencia a exceder sus capacidades también en otras direcciones e intentan empresas mayores de las que pueden realizar, lo que dá por resultado ineficiencia y aún fracaso, afectando a los demás tanto como a ellos mismos.

En un libro reciente titulado "*The Peter Principle*"* (Principio Peter), del Dr. Laurence J. Peter y Raymond Hull, humorísticamente se hace notar esta tendencia. El libro es un "best seller," lo que constituye un signo alentador pues expone el espejismo de la ambición y ridiculiza el sistema actual de promoción — denominado por el Dr. Peter "*jerarcología*" — que desemboca en un liderazgo defectuoso y en la incompetente organización que nos cerca por todas partes.

Uno de los efectos más graves de la ambición es el hecho de que con

frecuencia promueve la crueldad y el total desconocimiento de los derechos de los demás. Es, muchas veces, el impulso motivador de crímenes y violencia, siendo naturalmente la fuerza que impele a todos los dictadores.

La ambición no es exclusivamente personal. El individuo puede tener ambición por el grupo al cual pertenece o que ha reunido en torno suyo. En el caso de dictadores y líderes nacionales, sienten ambición por su país o pueblo, luchando por su engrandecimiento y, consecuentemente, por la dominación de otras naciones. Se consagran a ello a extremos que exigen el total sacrificio de sí mismos, pues todas sus energías son dedicadas a lograr ese propósito. Esas personas asumen así una tremenda responsabilidad y corren graves riesgos. La ambición puede fácilmente conducir a una acción destructiva y recientes acontecimientos históricos nos dan dramáticos ejemplos de este hecho.

Afortunadamente, pocos de nosotros nos encontramos en una situación en que el espejismo pueda tener tan desastrosos efectos en amplia escala, pero deberíamos comprender de qué manera actúa en el nivel grupal y nacional como así también individualmente, para no arriesgarnos a quedar atrapados por él, tal vez sin saberlo, y contribuir a que se acreciente sin darnos cuenta de lo que estamos haciendo.

El de la ambición es un espejismo más fácil de reconocer en los demás que en nosotros mismos y, como en el caso del espejismo de autoridad, puede estar relacionado con la vida espiritual de igual modo que los logros en los planos personales. Podría decirse que cuanto mayor es el grado en que se manifiesta un espejismo más difícil es reconocerlo y la ambición espiritual, aunque es una forma muy trasmutada de deseo de éxito personal, puede deformar sutilmente motivaciones genuinas más elevada.

5. El Espejismo del Orgullo y la Superioridad.

El *orgullo* y el sentimiento de *superioridad* son espejismos íntimamente asociados con la ambición. Las personas se sobrestiman a sí mismas y a sus realizaciones y desprecian a quienes aparentemente no han logrado tanto como ellos, considerándolos inferiores. La necesidad de "elevarse" a sí mismos puede ser el origen de esa actitud pero, se fomenta así un sentimiento de superioridad que, al consolidarse, hace que esas personas se solacen en este espejismo y lo alimenten con la satisfacción que tal actitud les proporciona.

Las personas que padecen el espejismo del orgullo no pueden soportar la superioridad de los demás. En la actualidad ésta es una reacción que prevalece; toma la forma del resentimiento contra quienes han demostrado ser superiores, tratando de menoscabarlos en toda forma posible. Como en el sube y baja, el sentimiento de superioridad personal sube si puede lograrse que la superioridad de otro baje. La moda de desprestigiar a los grandes hombres y mujeres del pasado, descubriendo todos sus defectos al mismo tiempo que se concede escasa importancia, cuando no se ignoran sus logros, se debe en gran medida a esta actitud.

Obviamente esto es tonto e injusto ya que los grandes han realizado “*a pesar de*” sus debilidades y defectos, debiendo apreciárselos tanto más puesto que superaron suficientemente esos obstáculos, como para realizar grandes cosas. En efecto, ésta ha sido a veces la parte más heroica de sus realizaciones. Igualmente cabe recordar que funcionamos en distintos niveles y que a la vez que tenemos defectos — y hasta flaquezas — en un nivel, podemos lograr mucho en otro.

Con las siguientes palabras Rabindranath Tagore pone hábilmente en su lugar la común tendencia a denigrar y humillar:

“Dijo la luciérnaga a las estrellas: “Los astrónomos dicen que llegará el día en que os extinguiréis.” Las estrellas no respondieron.”

En aquellos que no tienen habilidades o dotes especiales este espejismo suele tomar la forma de orgullo en las posesiones. Es el sentimiento que subyace en el deseo de “estar al mismo nivel que los Joneses” que, aun cuando pueda parecer un espejismo menor, frecuentemente causa mucho daño.

Aparte del mal sentimiento creado, suele consagrarse la vida entera a la adquisición de más dinero, posición social más elevada, mejores autos, casas más grandes y más y más cosas que alimentan el orgullo. Este falso imperio, no obstante, se construye a expensas de la salud y del verdadero disfrute y participación en la vida.

6. *El Espejismo de la Seguridad*

La *seguridad de tener razón* es también un aspecto del orgullo. Es un sentimiento de superioridad en el plano mental que engloba la incapacidad de reconocer o tolerar los puntos de vista de los demás, los dogmatismos y otros “pecados” de tipo mental, que estudiaremos más detalladamente con posterioridad en este Curso. Este es un espejismo que tiene tendencia a aparecer cuando la mente comienza a

desarrollarse — por ejemplo, la arrogancia mental que tan frecuentemente es dable observar en la juventud antes de adquirir sabiduría y conocimientos más amplios.

Esta actitud, sin embargo está declinando debido a la actual crisis del pensamiento en la humanidad; la difundida objeción a la validez de todas las formas y modos de vida existentes está haciendo que un número cada vez mayor de personas se sientan perplejas, inestables, e inseguras. Esta perplejidad es una etapa necesaria que tiene sus aspectos buenos, pero que también crea problemas y dificultades, alimentando espejismos de tipo negativo, como son el temor y la depresión.

Antes de abandonar el espejismo del orgullo cabría observar que es uno de los grandes obstáculos para el reconocimiento de espejismos. No sólo impide que veamos ninguna debilidad en nosotros mismos, sino que hace que nos resistamos a reconocerla aunque sea por demás evidente. El orgullo tiene la propiedad de ocultarnos a nosotros de nosotros mismos y es necesario observar atentamente para estar seguros de que no nos “engaña”, llevándonos a falsas apreciaciones y a un sentimiento desproporcionado de importancia y logro. *La Técnica de las Correctas Proporciones* es, nuevamente, de gran valor en este aspecto. Es, en efecto, especialmente útil en relación con todos los espejismos positivos tendientes a un sentimiento de excesiva importancia y superioridad personal.

7. Espejismo de Estar Centrado en Uno Mismo

Debe reconocerse que todos los seres humanos están normalmente centrados en si mismos en cierta medida y padecen por tanto en mayor o menor grado este espejismo. Extrayendo una analogía de la ciencia de la astronomía diremos que las personas en quienes prevalece este espejismo no han alcanzado aún su “revolución Copernicana” individual; todavía se consideran a si mismos el centro de todo lo que los rodea, al igual que los astrónomos anteriores a Copérnico creían que la tierra era el centro del Universo. Esta es una actitud totalmente equivocada; no obstante muchos son los que sin advertirlo viven de esta manera. Esperan que las cosas y las personas giren en torno a ellos sin tener en cuenta que otras personas son propensas a la misma actitud y, de cualquier manera, tienen derecho a sus propias vidas independientes.

Estar centrado en uno mismo origina también aislamiento, separación y retraimiento. Quienes se encuentran bajo el “velo” de

este espejismo carecen de interés hacia otras personas y tienen escasa comprensión psicológica. Simplemente no se les ocurre penetrar en los demás y la intensa preocupación por sus propias vidas les impide abrirse en este sentido.

La cura radical de este espejismo requiere, de nuevo, el empleo de *la Técnica de las Correctas Proporciones*. Otro ejercicio de gran valor en este caso es *la Técnica del "como si"* citada en este Cuaderno. Permaneciendo deliberadamente "como si" estuviéramos en el lugar de otra persona, podemos imaginar y alcanzar una verdadera comprensión de sus sentimientos y reacciones. De esta manera nos volvemos más conscientes de los mundos en que viven otros seres; se abre el círculo infranqueable — creado por el espejismo — de estar centrado en uno mismo y su presión comienza a ceder.

8. *Espejismos de Separación y Aislamiento*

Separación, aislamiento e indiferencia

Íntimamente relacionados con el mencionado precedentemente. La separatividad es lo que podríamos llamar la ilusión de primera magnitud puesto que en realidad no existe tal cosa, sea en la vida humana o en el universo. Constantemente recibimos el impacto de innumerables influencias en todos los niveles; estos impactos van desde los rayos emitidos por distantes galaxias, los cuales nos llegan después de millones de años, a las condiciones climáticas de nuestro medio ambiente y las influencias síquicas que nos bombardean estruendosamente, por medios masivos, o subrepticamente desde la atmósfera psicológica o "mar" en que nos encontramos inmersos — "mar" llamado en términos psicológicos el "inconsciente colectivo."

En sentido recíproco, influimos permanentemente hacia cuanto nos rodea, aún cuando no tengamos conciencia de ello. En el plano físico somos portadores inconscientes de microbios y virus, teniendo cada uno de nosotros un olor específico al cual los animales son particularmente sensibles. Emocional y mentalmente también influimos constantemente sobre nuestros semejantes, no sólo con nuestras palabras y acciones sino también con las influencias síquicas más sutiles. Deberíamos ser conscientes de todos estos factores puesto que ellos nos imponen serias responsabilidades. Esta toma de conciencia nos permitiría discriminar entre las influencias útiles y aquéllas que son perjudiciales tanto en las corrientes que recibimos como en las que proyectamos continuamente.

Las personas que tienen un sentimiento de aislamiento o actitud separativa creen falsamente que son inmunes a lo que sucede en

torno de ellas pero, paradójicamente, esto las hace más propensas a ser afectadas. Tienen igualmente marcada tendencia a liberar fuerzas nocivas o destructoras pues, al carecer de consideración para con los demás y no comunicarse con ellos, tienden a fomentar la crítica, el prejuicio, la aversión y aun el odio activo.

Existe, no obstante, otro tipo muy diferente de aislamiento y separatividad. Tiene origen en un exceso de sensibilidad y en este caso es una forma de autoprotección, un mecanismo de defensa que se construye creando una especie de “armadura síquica.” Este es un tipo más negativo de aislamiento sobre el cual volveremos cuando se consideren los espejismos negativos.

No es necesario detallar específicamente las técnicas para desvanecer la separatividad. Los medios a emplearse son obvios y las cualidades que deben cultivarse para combatirla fueron enumerados en conexión con las rectas relaciones humanas y el principio de buena voluntad en los Cuadernos I y II respectivamente. Se encontrará que varias de las técnicas son útiles para luchar contra este espejismo, pero debe también recordarse que otros espejismos, particularmente los de tipo mental, alimentan con frecuencia la separatividad.

9. El Espejismo de la Libertad e Independencia

Existe actualmente un gran clamor por la libertad, tanto en el orden individual como grupal, pero surge aquí una curiosa paradoja: cuando las personas conquistan la libertad por la que clamaban la usan erróneamente, en formas extremas de incontrolada autoexpresión, licencia y hasta violencia o, de lo contrario, no saben qué hacer con ella. En esta última instancia se ven inducidas a buscar algún apoyo externo o, en otras palabras, a retornar a alguna forma de autoridad. Eric Fromm, en su libro “*El Miedo a la Libertad*” ha descrito con acierto esta situación como “Evasión de la Libertad.” La gente descubre que la libertad es una responsabilidad; se vuelve para ellos una carga que tratan de evadir de distintas maneras, bien sea buscando una autoridad en quien puedan confiar, a quien culpar, u otro sustituto.

Luego, naturalmente, las libertades incontroladas se entrechocan entre sí, restringiendo la libertad esperada. Por ejemplo, la interrelación de la libertad individual y la grupal da lugar a muchos problemas y pronto se hace evidente, al probar y gustar las libertades recién encontradas, que no es esto tan simple como imaginaban, o una panacea para todas las frustraciones.

El hecho es que debería pensarse en la libertad no sólo como en la “libertad de” sino más bien, como en la “libertad para.” En el deseo de estar libre “de”, es que se basa el espejismo de la libertad. Somos propensos a pensar acerca de la libertad como si fuera una condición de bienaventuranza, de escape de todo lo que nos ata o restringe, cuando, en realidad, únicamente nos libera hacia nuevos planos de oportunidad que deben, a su vez, ser aceptados para la expresión total de nosotros mismos. Como en el caso de la separatividad, no existe la completa libertad e independencia; estamos indisolublemente ligados y envueltos por una red de interdependencias y el espejismo de la libertad consiste en creer que es posible liberarnos de ella y vivir independientemente de todo cuanto nos rodea.

Los justos reclamos de libertad lo son por la libertad de expresar lo mejor en nosotros, de ser creativos y tener oportunidades de expandirnos. No significa esto licencia o complacencia egoísta en los niveles más bajos de la anarquía. El correcto empleo de la libertad exige, en efecto, un alto grado de disciplina personal y autocontrol.

Este espejismo no siempre toma las formas extremas y evidentes que se observan hoy con tanta frecuencia en la juventud, pero puede ser una sutil influencia que afecta nuestras actitudes y reacciones interiores. Es frecuente que se originen entonces otros espejismos tales como resentimiento, amargura y frustración. Para lograr el equilibrio debemos descubrir “en dónde” somos libres, en qué zonas de nuestras vidas, y reconocer los verdaderos niveles de libertad; podemos entonces convenir con nosotros mismos, aceptar las restricciones menores que nos encierran, observándolas en proporción y como limitaciones necesarias para el bien del todo mayor.

Técnicas como la de la Desidentificación y Correctas Proporciones serán útiles aquí y las Técnicas de la Presencia y la Indiferencia(*), que serán explicadas posteriormente en extenso, serán de especial ayuda para establecer actitudes más amplias y comprensión más inclusiva, que disipará este espejismo en los diversos niveles de conciencia.

10. *Impaciencia e Irritabilidad*

Llegamos finalmente a otro espejismo, la impaciencia, que es frecuentemente característico en las personas de tipo positivo, dominante o agresivo. Con ellas están relacionados el temperamento

(*) Ver Cuaderno II, pág. 18.

apresurado, la irritabilidad y la actitud irascible que hacen que la vida sea tan desdichada para gran número de personas.

Estos son espejismos de naturaleza destructiva que suelen afectar severamente a los demás así como a nosotros mismos. Eliminan la ecuanimidad, inhiben la alegría, irritan el organismo y crean una perturbación general en nosotros y en nuestro medio ambiente. Estos espejismos merecen ser considerados muy seriamente.

En la actualidad, cuando se vive con tal altas presiones y tensiones nerviosas, la impaciencia y la irritabilidad prevalecen excesivamente y cabe señalar aquí que los espejismos de esta naturaleza — al igual que algunos otros, como el temor y la depresión — tienen propensión a aparecer y a crecer cuando el cuerpo físico, que incluye el sistema nervioso, soporta esfuerzo excesivo.

El espejismo puede tener sus raíces en cualquiera de los tres niveles de la personalidad y siempre deberíamos tratar de descubrir en qué zona de nosotros mismos parece emerger. Un espejismo “mental”, por ejemplo, puede tener su origen en alguna actitud emocional, y una reacción emocional como la irritación bien puede ser causada en considerable medida por la tensión nerviosa. En este último caso es evidentemente inútil culpar a la naturaleza emocional y emplear solamente técnicas psicológicas o espirituales. Necesitamos tomar las medidas que sean posibles en el plano físico para mejorar la situación y aliviar la tensión.

La capacidad intelectual es frecuentemente causa de impaciencia. Quienes pueden pensar con rapidez, tienen comprensión clara y realizan las cosas eficientemente, son propensos a impacientarse con las personas más lentas y menos capaces, sin darse cuenta de las dificultades con las que éstas deben luchar. En realidad, quienes han alcanzado más altos niveles de inteligencia e integración deberían estar capacitados para ver más fácilmente los problemas de los demás y, por tanto, comprender más su situación y tener por ellos mayor compasión; sin embargo esto raramente ocurre, en el caso de personas del tipo positivo, de voluntad dominante y preocupadas únicamente en avanzar para el logro de sus propios fines.

La aceptación de un cuadro más amplio y el hecho de que no podemos esperar la perfección es el primer paso, en la lucha contra este espejismo. Estamos situados en un universo imperfecto en el cual, como la vida toda, evolucionamos hacia una conciencia, capacidad y perfección cada vez mayores. Es este un proceso lento en el cual todos estamos incluidos y nadie entre nosotros tiene derecho a

impacientarse por las insuficiencias de sus semejantes o las imperfecciones que encuentra en torno suyo. Al admitirlo así se elimina la idea errónea de que todos debemos tener las mismas aptitudes e igual nivel de capacidad, desarrollando de este modo una tolerancia mayor.

La Técnica de las “*Correctas Proporciones*” será, otra vez, en este caso de suma utilidad, al igual que el cultivo del *sentido del humor*. Solemos, por ejemplo, irritarnos y hasta encolerizarnos momentáneamente con objetos inanimados. Aplicando el sentido del humor podrían desaparecer rápidamente estas ridículas reacciones.

Una de las dificultades de los espejismos de este tipo reside en el hecho de que tienden a posesionarse de nosotros con demasiada rapidez como para poder contrarrestarlos; no obstante, la práctica de diversas técnicas, tales como la *Desidentificación*, “*Como-Si*” e *Indiferencia* serán todas muy útiles y desvanecerán gradualmente la tendencia a la rápida y automática reacción de irritabilidad.

En el caso del *cultivo de los opuestos* deberíamos tratar de desarrollar no sólo los antídotos obvios tales como paciencia, indulgencia y tolerancia, sino cualidades como la humildad, que disipa el sentimiento de superioridad el cual tan frecuentemente está en la raíz de la impaciencia. Un espejismo debe muchas veces ser abordado al mismo tiempo que otro, pues suelen originarse entre sí y luego apoyarse y nutrirse mutuamente. La aceptación es otra cualidad que es necesario cultivar, ya que crea la atmósfera para una resistencia general a estos espejismos. Si dejamos de irritarnos con los objetos e imperfecciones que nos rodean, fomentando una actitud de aceptación, desarrollamos una tolerancia y serenidad que ahorra el derroche de mucha energía.

Podríamos, en conclusión, decir que la característica principal de los espejismos positivos radica en un incorrecto, y a veces violento, empleo de la energía. El tipo positivo de persona tiene en sí una carga más alta de energía que los tipos más negativos y con frecuencia les es difícil controlarla y emplearla de manera correcta y constructiva. Tienen un potencial elevado y pueden realizar grandes cosas, pero ese poder les confiere también la característica de ser destructivos.

El gran “opuesto” que necesitan cultivar, quienes tienen ese mayor caudal de energía, voluntad e impulsos, es el AMOR. Es éste la gran solución de todos los problemas y dificultades que pueden surgir; es el compensador de las fuerzas positivas, dinámicas e impulsoras y el gran protector para su correcto empleo.

TÉCNICAS

Cultivo de los Opuestos

Los estudiantes de este Curso recordarán que en el Cuaderno II se describieron las dos primeras técnicas — Desidentificación y Rectas Proporciones. La primera de ellas a la vez que es una de las más simples y obvias, constituye uno de los más importantes métodos psicológicos y espirituales de abordar los espejismos personales. Nos ayuda a luchar con las dificultades psicológicas, nerviosas y síquicas, siendo un método “maestro”, en particular en el caso de los espejismos negativos.

Cuando resulta difícil combatir un espejismo directamente, su opuesto puede frecuentemente ser cultivado con mucha más facilidad y alcanzar el punto en el cual vence al espejismo que nos perturba. Es por ejemplo difícil luchar directamente contra el temor pero puede desarrollarse el coraje de modo que lo disminuya y llegue finalmente a eliminarlo.

Este es un método desarrollado en la mayoría de las enseñanzas espirituales desde los primeros tiempos, habiendo sido mencionado en el Yoga Sutras de Patanjali:

“Para salvar los obstáculos que se oponen al conocimiento del alma y sus implicaciones, es necesaria la intensa aplicación de la voluntad a alguna verdad (o principio).”

Alicia Bailey en sus comentarios sobre este Sutra, enumera los siete obstáculos citados por Patanjali y sus opuestos:

Obstáculos:	Remedio:
1. Incapacidad corporal	Vida sana
2. Inercia mental	Control de las fuerzas de la vida
3. Mala interpretación	Firme pensamiento
4. Negligencia	Meditación
5. Desidia	Autodisciplina
6. Carencia de imparcialidad	Correcto análisis
7. Percepción errónea	Iluminación

El precedente es un ejemplo de cómo emplear la técnica y prepararnos para un mayor conocimiento del Yo o Alma, pero es igualmente válido para hacer frente a cualquiera de los espejismos o características que en particular nos perturben.

Dos son las maneras de cultivar los opuestos: Uno es el método psicológico — cultivar el coraje, por ejemplo, para neutralizar el temor, el amor para neutralizar el odio, etc. Podría llamarse a éste el método horizontal. El otro sería el método vertical pues demanda la invocación del Yo Superior, de manera que el descenso de ésta energía superior y la luz que emana del Alma neutralice y disperse más tarde el espejismo.

Es necesario el claro reconocimiento del espejismo a disipar para que las técnicas resulten efectivas, siendo éste el caso, especialmente, cuando se cultivan los opuestos pues de la correcta comprensión del espejismo depende la selección adecuada del opuesto que debemos cultivar. La voluntad es también un elemento esencial en esta técnica, ya que el método requiere un constante esfuerzo para desarrollar lo que está latente o, tal vez, es casi inexistente.

La técnica de “*Cultivar los Opuestos*” puede ser aplicada a la mayoría de los espejismos; por ejemplo, el opuesto de estar centrado en uno mismo, es la conciencia grupal y la universalidad; el opuesto de la separatividad y el aislamiento es la cooperación; el opuesto de la independencia es la interdependencia.

Por lo demás, como ejercicio definido y específico, esta técnica es de suma utilidad para neutralizar los espejismos negativos que serán considerados en el próximo Cuaderno.

Las diversas técnicas son descritas detalladamente en los distintos Cuadernos, pero debe comprenderse claramente que las técnicas mencionadas en un Cuaderno pueden no ser los mejores métodos para el grupo de espejismos a que se hace referencia en él. Las actitudes, por ejemplo, pueden ser contrarrestadas cultivando los opuestos, en tanto que un espejismo como la ambición, ocasionado por una energía o impulso positivo, debe ser *trasmutado*.

Vemos nuevamente aquí en que medida se necesita el claro *reconocimiento* y comprensión de nuestros espejismos. Otra buena técnica para disipar los espejismos positivos es, como ya se ha señalado, la de las *Rectas Proporciones*. La *Desidentificación* es particularmente útil en el caso de espejismos que se refieren a la interrelación, como lo es así también la *Técnica de la Trasmutación*.

El cultivo de los opuestos es siempre más o menos efectivo, pero a menudo no es suficiente, especialmente cuando la intensidad, podríamos decir el “voltaje”, del espejismo es muy alto. Por ejemplo, si el temor es muy intenso, no basta con cultivar el coraje. El empleo

de otras técnicas será también necesario. En general es siempre buena práctica “emplear más de una técnica y usarlas combinándolas con otras”, de suerte que sus efectos se complementen.

El ejercicio de la próxima página puede ser empleado para cultivar cualquiera de las cualidades enumeradas en la lista siguiente:

Espejismo	Opuesto
Concentración en sí mismo	Interés en los semejantes
Complejo de inferioridad	Confianza
Piedad de sí mismo	Compasión
Depresión	Alegría
Exceso de actividad	Acción regulada
Inercia	Actividad
Conflicto	Armonía
Crítica	Aprecio
Indecisión	Voluntad
Posesividad	Generosidad-Participación

Ejercicio

Para Cultivar los Opuestos

- Etapa I** Adoptar una posición cómoda, relajar toda tensión muscular y nerviosa; respirar lenta y rítmicamente.
- Etapa II** Pensar acerca de la cualidad que estamos tratando de cultivar. Comprender su valor y efectos. Apreciarla con la mente y el sentimiento, determinándose a desarrollarla cada vez más.
- Etapa III** Evocarla ahora directamente. Puede ser útil para este fin nombrar la cualidad repetidamente o leer un pasaje corto que se refiera a ella. Esforzarse por sentirla; tratar de consolidarla en uno mismo y llegar a compenetrarse con ella.
- Etapa IV** Comprometernos a sostener y expresar esta cualidad durante todo el día, no importa lo que suceda, irradiándola y siendo un ejemplo viviente de ella.

La Técnica de “Como si”

En primer lugar cabe aclarar con respecto a la *Técnica de “Como si”* que no se trata de convencernos a nosotros mismos que no sufrimos el espejismo en cuestión. El método no es la negación, según es práctica de ciertas escuelas; consiste, más bien, en el claro

reconocimiento del espejismo y en determinarse luego a continuar hacia adelante *a pesar de él*. Lo conocemos — demasiado bien — pero rehusamos identificarnos con él; lo ponemos de este modo en su justo lugar, manteniéndolo “a distancia” por así decir.

Como ejemplo diremos que podemos sentirnos deprimidos, pero reconocemos esta depresión como una *ola de sentimiento*, que no es *nosotros mismos*. Permanecemos alejados de ella; puede arrastrarnos o encerrarnos, pero no es nosotros mismos y, como el yo, nos esforzamos por comportarnos como si la depresión no estuviera allí. Esto es lo que hace la diferencia. No negamos un hecho que existe sino que lo ubicamos en su verdadero lugar.

Es obvio que actuar *como si* requiere un cierto grado de desidentificación y por tanto el trabajo que se realice con esta técnica, descrita en el Cuaderno II, contribuirá a nuestra destreza también para el empleo de este método. Se observará asimismo que actuar como si el espejismo no nos perturbara significa por lo general que debemos despertar su opuesto en buena medida; se necesita por ejemplo coraje para ir hacia adelante *como si* no tuviéramos temor, requiriéndose una firme actitud interior positiva para comportarnos *como si* no nos sintiéramos deprimidos. Por tanto a la vez que empleamos la desidentificación, cuando utilizamos esta técnica, cultivamos el opuesto. Los tres métodos están estrechamente vinculados entre sí.

Actuar “como si” tiene la ventaja de que su efecto es inmediato, no siendo necesario esperar los resultados, como con las otras técnicas que son más radicales pero actúan más lentamente. La técnica de “como si” en cierto sentido pone en corto circuito la parte emocional de nosotros mismos. Es la mente que dirige al cuerpo para que actúe correctamente y sin tener en cuenta las reacciones emocionales, las aísla e impide que interfieran. Esto no elimina el espejismo pero lo priva temporariamente de su poder.

La técnica de “como si” es eficaz cuando existe una emoción consciente que se opone al modo en que deseamos o deberíamos comportarnos. Tiene éxito cuando la emoción a vencer es moderada y no demasiado intensa, pero cuando un temor u otra emoción son muy intensos la técnica que debe emplearse es la *desidentificación* o *adiestramiento imaginario*. Igualmente, cuando hay un bloqueo del inconsciente originado por impresiones traumáticas del pasado que han creado un complejo, es difícil y aún a veces imposible actuar “como si”. En esos casos es necesario tratar primero el bloqueo empleando métodos adecuados a esa situación.

A esta altura será conveniente aclarar dos dudas que suelen surgir con respecto al método de “como si”. ¿No es una simulación — se preguntan algunos — cultivar algo que no es real, que es falso? Y también, no produce este método el espejismo de que creamos haber dominado algo cuando en realidad no es así?

Estas preguntas no tienen en cuenta un aspecto fundamental de la técnica — el hecho de que *como el observador* debemos reconocer el espejismo y decidir en cuanto a la técnica que adoptaremos para combatirlo e igualmente que esa actitud de *observador desapegado*, de controlador, debe ser sostenida para realizar el experimento con éxito. Por ejemplo, a pesar del hecho de que una parte de nosotros mismos esté atemorizada, actuamos “como si” no tuviéramos temor. Por tanto, si mantenemos esta actitud correctamente, no creeremos haber eliminado el espejismo. Es esto muy diferente a engañarse a uno mismo.

Otro punto es que no podemos esperar dominar completamente un espejismo, para adoptar una actitud positiva respecto de él. Para cualquier progreso tenemos que mover la atención hacia adelante en dirección al punto que tratamos de alcanzar. Esto es así para cualquier avance, cualquier descubrimiento o logro. Captamos primero la visión de lo que ha de hacerse; esto arroja la “flecha” de la mente. Lentamente ganamos luego esta posición con ayuda del pensamiento creativo como así también con nuestro esfuerzo físico y emocional para obtenerlo, cimentando y consolidando el logro por medio de la concentración y la afirmación.

Afirmar algo trae en nuestra ayuda una fuerza creadora definida; la establece en el pensamiento, fortalece nuestra actitud al despertar una respuesta emocional a la cualidad afirmada. Por sobre todo, es un acto de la voluntad y cuando se convoca la voluntad estamos en buen camino de vencer al espejismo que nos enfrenta.

En cuanto a la idea de que no deberíamos fingir ser algo que no somos, constituye una actitud excesivamente simplista que no tiene en consideración los diversos aspectos de la naturaleza humana. Los diferentes elementos en nosotros actúan de diversas maneras. No somos controlados en todas las zonas de nuestro ser por un solo espejismo determinado — o rara vez es así — y por tanto no es hipócrita actuar según nuestros más elevados sentimientos o ideales.

Quienes objetan esta técnica alegando que es una simulación, están demostrando otro espejismo — el espejismo de la sinceridad. Este es uno de los espejismos “elevados”; es conveniente, no

obstante, ver a través de él y admitir que puede tener lamentables y a veces desastrosas consecuencias.

Ser sincero no significa dar salida a todo impulso o liberar cualquier emoción. Esto no es más que impulsividad y la actitud de quienes deben comenzar a trabajar y transmutarse a si mismos. La verdadera sinceridad significa fidelidad a los principios, a los propios ideales y valores y no justifica el comportamiento agresivo, ni requiere decir cosas desagradables, como con tanta frecuencia suelen afirmar quienes padecen este espejismo.

La *técnica de como si* no es por tanto una forma de autoimpostura, o de engañar intencionadamente a otros. Muchas veces podemos, en efecto, admitir con franqueza un espejismo — que tenemos temor o estamos impacientes, o deprimidos — pero afirmar también que igual seguiremos adelante como si no lo estuviéramos. Puede considerarse a éste un “método de emergencia”, debido a la presión de las circunstancias pero será una técnica útil *en tanto* no solucionemos el problema de eliminar el espejismo por completo. Para esto será también necesario emplear los otros diversos métodos.

Ejercicios

Sobre la Técnica de “Como Si”

- Etapa I** Sentarse tranquilamente, en posición relajada. Decir para uno mismo: Reconozco que existe en mí el espejismo de — (temor, desaliento, crítica, nombrando el espejismo que trataremos de combatir). Lo observo, soy consciente de sus consecuencias y de los peligros que entraña y por tanto me niego a identificarme con él. Afirmo que es un *espejismo*.
- Etapa II** Comprender que mientras no seamos capaces de eliminar o cambiar este espejismo en forma inmediata podemos sin embargo evitar que influya en nuestra conducta y actitud externa.
- Etapa III** Imaginarse ahora a uno mismo en una situación que despierte el espejismo. Puede ser ésta una entrevista o examen importante, una relación molesta con un niño difícil, un socio regañón o un superior exigente, o la solución de cualquier otro problema. Describirse la situación cabalmente y considerarla cuidadosamente, etapa por etapa, “con la imaginación”. Pero en lugar de permitir que el habitual impulso “natural”, emoción o espejismo, determine nuestro comportamiento o, conducta, imaginarnos que no lo tenemos en cuenta y que podemos actuar con serenidad, paciencia, confianza y coraje.
Lenta y deliberadamente vernos a nosotros mismos pasando por la circunstancia con éxito y “como si” no tuviéramos ese espejismo.
- Etapa IV** Poner nuevamente el acento en nuestra no-identificación interna con el espejismo, e identificarnos con el observador “desapegado”, el Espectador Director de nuestras acciones.

Repetir este ejercicio hasta desarrollar un cierto grado de seguridad interior de que seremos capaces de actuar en la práctica de esta manera.

PARTE II

La Ley del Esfuerzo Grupal y el Espejismo

Al considerar la Ley del Esfuerzo Grupal quedamos otra vez frente a frente con los espejismos que se refieren a las relaciones con nuestros semejantes. Así por ejemplo la autoafirmación está en oposición directa con el esfuerzo grupal; el estar centrado en uno mismo impide, o hace muy difícil, la libre interrelación de una verdadera vida grupal; la posesividad obstruye la participación.

Puede, en efecto decirse que los intentos de vivir en grupos y trabajar con la Ley del Esfuerzo Grupal ofrecen una difícil prueba con relación a estos tipos de espejismo y nos dan una gran oportunidad de aprender a eliminarlos. No obstante, actualmente, mucha gente joven tiene mas o menos éxito viviendo en grupos y experimentando en la "vida grupal", lo cual constituye un signo promisorio de que los espejismos que obstruyen la vida grupal están de alguna manera comenzando a ceder. Ciertamente, con la desaparición del orden autocrático estamos siendo testigos de una actividad en interrelación grupal mucho más genuinas.

El corriente interés de la gente joven en la psicología — particularmente desde el reciente desarrollo de la psicología humanística — tiende también en esa dirección. Existe un verdadero interés y preocupación en lo que se refiere a las relaciones de unos con otros, su capacidad para trabajar y vivir juntos y una nueva conciencia de los resultados creativos del intercambio grupal.

Nuestros conceptos de la vida grupal y del esfuerzo grupal no deben quedar confinados a los grupos específicos y comparativamente pequeños a que podamos unirnos para un determinado fin o por interés mutuo. Todos nosotros pertenecemos a grupos de todo tipo: familiares, sociales, políticos, religiosos, nacionales, etc. Esto significa que necesitamos pensar en términos de lo que estamos haciendo como comunidad y qué responsabilidades tenemos como nación, al igual que en términos de grupos y asociaciones más específicos. Esto también significa, como ya se dijo antes, que tenemos la responsabilidad de disipar los espejismos grupales, ya sean de naturaleza nacional, racial y aún mundial.

El desvanecimiento del espejismo en esta escala requiere una acción concertada pudiendo ver aquí que el esfuerzo grupal tiene hoy una parte cada vez mayor. Muchos son los que están uniendo sus

fuerzas para combatir los espejismos y problemas mundiales. En el ámbito religioso, por ejemplo, existen grupos que trabajan para eliminar el espejismo de autoridad; en el campo político también muchos grupos luchan en contra de la autoridad y la dictadura; la asociación PUGWASH de científicos de muchos países es vastamente conocida por su interés en el recto empleo de los poderes de la ciencia y los jóvenes de hoy se están agrupando con el empeño de combatir espejismos de diversa naturaleza, como son el culto de las posesiones, del nivel social y el espíritu competitivo de la sociedad moderna.

En los dos cuadernos anteriores de este curso figuraron ya dos listas de espejismos que dificultan la correcta interrelación y el libre fluir de la buena voluntad. Los espejismos que hacen difícil la asociación entre nosotros son no obstante tantos que podemos dar todavía otra lista en la siguiente tabulación.

Estos son espejismos específicamente relacionados con la actividad grupal y con nuestra participación en los diversos grupos o secciones de la comunidad a que pertenecemos. Esta lista no es completa sino que más bien sirve para sugerir y deberíamos mirar dentro de nosotros mismos para buscar los obstáculos que pueden impedir el libre fluir de esta ley en nuestras vidas.

TABULACIÓN

I. Espejismos que impiden el esfuerzo grupal

Dictadura - Imposición de autoridad
Ambición personal
Seguridad de tener la razón
Independencia
Propio interés
Visión estrecha
Fanatismo
Posesividad

II. Puntos de reflexión

1. ¿A que grupos, empleando esta palabra en el sentido más amplio, pertenezco?
2. ¿Algunos de los espejismos arriba mencionados impiden que cumpla mi parte correcta en ellos?
3. ¿Cuáles parecen ser los espejismos de los grupos a que pertenezco?
4. ¿Contribuye mi actitud a estos espejismos y qué es lo que yo puedo hacer para disiparlos?

Estas cuatro preguntas, si se reflexiona acerca de ellas, pueden arrojar mucha luz sobre nuestras responsabilidades en conexión con los diferentes grupos que integramos y el verdadero significado del Esfuerzo Grupal. Ayudarán también para la selección del tema o temas más adecuados en la tercera Etapa del plan de meditación.

PLAN DE MEDITACIÓN

I. Alineación

A través de:

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

II. Dedicación

“Me dedico en unión de todos los hombres y mujeres de buena voluntad, a la edificación de la nueva ciudad de la Humanidad.”

III. Meditación sobre el Reconocimiento de la realidad a través del desvanecimiento del espejismo

a) *Etapa de reconocimiento*

Elevar el foco al plano mental y “Manteniendo en él la atención” dirigir el proyector de la mente sobre el espejismo elegido, observándolo detenidamente bajo esa luz y reflexionando sobre la tarea que debemos realizar (no permitir que interfiera ninguna reacción emocional).

b) *Etapa de dirección*

Comprender que es la luz superior, la luz del Ser superior o alma, la que puede iluminar la vida de la personalidad. “Identificarse” con esa luz y “dirigirla”, con ayuda de la imaginación creativa hacia el espejismo que se está considerando, visualizar la luz que lo rodea, penetrándolo y disipándolo.

c) *Etapa creativa*

Unirse ahora a la ley de rectas relaciones humanas, deliberada y creativamente, transmitir su “realidad” a la forma de pensamiento que se sustenta. “Afirmar”, por un acto de voluntad, que ésta puede manifestarse y triunfar, e irradiarla en todas direcciones por medio de los rayos de luz visualizada.

IV. Invocación

Recitar la Gran Invocación, visualizando la luz, el amor y la voluntad de Dios que fluyen para disipar el espejismo del mundo y establecer una Nueva Era espiritual.

LA GRAN INVOCACIÓN

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

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

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

Desde el centro que llamamos la Raza de los hombres
que se realice el plan de Amor y de Luz
Y selle la puerta donde se halla el mal.

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

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**

