

# Grupo de Meditación para la Nueva Era

**SEGUNDO AÑO  
CUADERNO IV**

- Parte I      Meditación y Adiestramiento en el  
                  Conocimiento de Uno Mismo  
                  La Voluntad**
  - Parte II     Tendencias y Características de la Nueva Era  
                  Extraversión**
  - Parte III    El Principio de la Unanimidad  
                  Plan de Meditación**
-

## EL GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

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

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

---

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

Sus contribuciones al Grupo de Meditación para la Nueva Era son deducibles de sus impuestos federales.

MGNA  
P.O. Box 566, Ojai, California 93023

Revised 1993

## PARTE I

### MEDITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO EN EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO

#### LA VOLUNTAD

##### **Descubriendo la Voluntad**

En el Cuaderno 3 se mencionó la Voluntad con relación a la *Modalidad Positiva* y al *Dinamismo*, pero se pueden considerar además muchos otros aspectos. La comprensión y el uso correcto y efectivo de la voluntad es cada vez más importante; los problemas relacionados con ella están asumiendo ahora nuevas proporciones y esta ha de ser una de las características fundamentales de la Nueva Era. Su correcto desarrollo es, por lo tanto, una parte esencial de nuestra cooperación para que la Nueva Era se manifieste.

Frecuentemente se confunde la voluntad con el impulso intenso, la actividad externa y determinados rasgos de obstinación o "terquedad" del carácter de un individuo. Pero la verdadera voluntad es algo muy diferente; para saber realmente qué es, debemos descubrirla dentro de nosotros mismos. Es una realidad interior que no puede ser comunicada por la palabra y que es necesario experimentar y comprender.

Esto es así porque la voluntad se manifiesta de maneras diferentes en cada uno de nosotros. Es nuestra motivación central individual y tiene en sí nuestra propia cualidad particular. En algunos, por ejemplo, es dinámica, con una poderosa fuerza impulsora, mientras que en otros es menos manifiesta pero serenamente fuerte y persistente. Son muchas las clases de voluntad y aspectos en que puede expresarse, pero sólo el descubrimiento de nuestra propia voluntad nos dará el conocimiento de la verdadera naturaleza y cualidad del poder interior que deseamos desarrollar y usar correctamente.

A veces la voluntad nos es revelada en momento de peligro o difícil prueba. La experimentamos de manera vívida y realista, emergiendo de la situación con la sensación de que poseemos una fuente de poder a la cual podemos acudir. Otras veces podemos reconocerla sosteniéndonos durante largos períodos de ansiedad o incertidumbre, o como un factor que nos permite tomar o poner en práctica una decisión difícil. La meditación es, sin embargo, un

camino fundamental para alcanzar la *comprensión* de la voluntad y cultivar su correcta expresión; ese acercamiento será precisamente nuestro principal interés en este Curso de Estudio.

La meditación está relacionada con la voluntad de dos maneras:

- a) *La voluntad es necesaria para la Meditación.*
- b) *Se necesita la Meditación para comprender, desarrollar y usar correctamente la voluntad.*

Siempre debe recordarse que la energía de la voluntad - como todas las energías - puede ser usada correcta o erróneamente. Puede ser empleada en forma constructiva o destructiva, como un poder que induce a hacer el bien o para afirmar propósitos egoístas; es un hecho interesante - aunque lamentable - que existe la tendencia a que las energías sean primero utilizadas erróneamente por la humanidad, las manifestaciones o expresiones inferiores son las que aparecen en primer lugar. Esta es la razón del empleo general de las características inferiores de la voluntad, sus aspectos agresivos, destructivos y egoístas.

Pero la obstinación puede y debe ser trasmutada en buena voluntad y voluntad al bien, y la voluntad individual identificarse gradualmente con la Voluntad o Propósito más grande, la Voluntad Universal, de la cual somos parte del "Orden Cósmico" como lo llamara Einstein. Llegamos otra vez a su conexión con la meditación, puesto que la voluntad es necesaria para meditar en la voluntad, consideremos primero su papel en este campo.

### **La Voluntad en la Meditación**

El punto de partida de toda meditación es la *voluntad para meditar*; esta es la libre iniciativa del individuo que, habiendo reconocido el valor y la necesidad de la meditación, decide practicarla. Pero para llevar hasta el fin esa decisión, es necesario aplicar persistentemente la voluntad.

La voluntad se emplea en primer término para eliminar todo lo que obstaculiza la meditación; es decir, para "hacer lugar" para la meditación *en el tiempo* y en *la conciencia*. "Hacer lugar en el tiempo" significa consagrar con regularidad un cierto espacio de tiempo para meditar. "Hacer lugar en la conciencia" significa

protegerla de todas las influencias y reclamaciones que constantemente nos inducen a otras actividades, particularmente en la vida moderna; significa expulsar del campo de la conciencia todo lo que normalmente la ocupa, o que permanentemente trata de invadirla: sensaciones, emociones, impulsos, imágenes, pensamientos, recuerdos, expectativas, etc.

Se necesita luego la voluntad para realizar efectivamente todas las etapas de la meditación. Se requiere mucha voluntad para concentrarse en un tema determinado, por ejemplo, en la "*meditación reflexiva*". La voluntad conductora debe mantener firmemente la mente en la tarea de impedir que divague o salte a otro tema. También en la visualización, cuando formamos un cuadro mental o visualizamos con la imaginación, la voluntad es la que sostiene firmemente la imagen y mantiene la atención fija en ella.

En la meditación *receptiva*, la función de la voluntad es mantener la conciencia en un estado de reposo positivo, de serena vigilancia, permaneciendo con la mente tranquila y evitando caer en un estado negativo de ensoñación.

Lo mismo es aplicable a la *contemplación*. *Aquí la función más elevada de la meditación se pone en juego. Uno de los Yoga Sutas de Patanjali (13m Libro 1) dice:*

"Se emplea correctamente la voluntad en realizar el continuo esfuerzo por permanecer en el Ser espiritual."

El doctor Suzuki, cuando escribe sobre el Buda, en *Ensayos acerca del Budismo Zen* nos da el conocimiento del papel de la voluntad en estas esferas superiores.

"El Buda realizó el más enérgico esfuerzo para solucionar el problema de la Ignorancia y puso de manifiesto su más grande poder de voluntad para que su lucha tuviera éxito. La iluminación debe por tanto abarcar la voluntad como así también el intelecto. Es un acto de intuición nacido de la voluntad. El (el Buda) tuvo una voluntad indomable, quiso con todas las fuerzas de su voluntad llegar a la verdad misma; golpeó una y otra vez hasta que las puertas de la Ignorancia cedieron; y se presentó ante sí un nuevo panorama que nunca hasta entonces se había dado a su visión intelectual." (p 115)

En la *invocación* la voluntad es asimismo esencial. Para que sea efectiva, la invocación debe ser impulsada hacia arriba por una voluntad fuerte y dinámica. La *radiación* y la *bendición* requieren

también voluntad - en este caso combinada con amor. Finalmente, la *expresión externa* de los resultados de la meditación, ya sea a través de escritos u otra forma de expresión creativa, demanda el uso real y persistente de la voluntad para que pueda producirse y sostenerse una forma adecuada y coherente en el plano físico.

Lo que antecede resume brevemente el papel que tiene la voluntad en la meditación, pero su empleo cada vez más efectivo en todas las etapas es, desde luego, un proceso largo y gradual. Nuestro éxito depende desde el principio de la calidad de nuestra meditación, pues la concentración es nuestro primer problema y todos necesitamos recurrir a la voluntad para resolverlo.

Citaremos a Alice Bailey, cuando escribe acerca del trabajo inicial de la meditación en *Del Intelecto a la Intuición*:

“...debe tenerse en cuenta que la clave del éxito reside en la práctica constante...El esfuerzo esporádico no conduce al aspirante a ninguna parte...Uno pocos minutos de trabajo de meditación o concentración realizada regularmente, llevarán al aspirante mucho más lejos que horas de esfuerzo hecho tres o cuatro veces al mes. Se ha dicho con razón que ‘la meditación para que dé resultados efectivos no debe ser meramente un esfuerzo esporádico al cual nos dedicamos cuando nos sentimos inclinados, sino que es una constante presión de la voluntad que no cede’”.

### **Meditación sobre la Voluntad**

Es muy difícil comprender la naturaleza de la voluntad y sólo a través de la meditación podemos alcanzar gradualmente cierto conocimiento de su naturaleza y cualidades. La voluntad tiene diversas fases, propósitos y objetivos diferentes y sus manifestaciones son diversas. La verdadera esencia es misteriosa puesto que reside en niveles superiores, fuera del alcance de nuestra conciencia normal; esta es la razón por la cual la psicología moderna - que se encuentra en un nivel muy normal o común - prácticamente ignora la voluntad.

Por la meditación reflexiva sobre la voluntad podemos lograr cierto conocimiento de sus diversos aspectos. La invocación y la meditación receptiva pueden arrojar alguna luz sobre su verdadera naturaleza y sustancia. La oración y la meditación hacen que nuestra voluntad personal armonice con la voluntad de Alma, y luego hacen posible alinear ambas con la Voluntad de Dios.

Sin embargo, es necesario hacer más que todo esto. Cuando hemos logrado desarrollar la voluntad en algún grado, su correcta aplicación requiere cuidadosa consideración y discriminación para poder emplearla sabia, inofensiva y constructivamente; la meditación reflexiva es muy necesaria para este fin. Esto incluye la cuestión de la correcta selección y decisión - que son aspectos de la voluntad. Ordinariamente el correcto uso de la mente será suficiente, pero cuando debemos afrontar problemas más difíciles, o en caso de situaciones graves o emergencias, puede ser necesario invocar la voluntad del Alma.

Para establecer el conocimiento de la propia voluntad y comenzar a desarrollarla, el siguiente es un valioso ejercicio preliminar.

### **Ejercicio para desarrollar la Voluntad**

Sentarse en una posición cómoda.

Relajar todas las tensiones, físicas, emocionales y mentales.

Reconocer las diversas ocasiones o situaciones que debemos afrontar o existe la posibilidad de que afrontemos, en las cuales necesitaremos emplear la voluntad. Luego:

- a) Representarse tan vívidamente como sea posible el daño que nuestra débil voluntad puede causar, o ha causado ya, a nosotros mismos o a los demás. Formular estos reconocimientos con claridad; será útil también hacer una lista de ellos. Emplear luego nuestro sentimiento de disatisfacción para promover un deseo sincero y vital de fortalecer nuestra voluntad.
- b) Representarse tan vívidamente como uno pueda todas las ventajas que se pueden derivar del entrenamiento de la voluntad. Examinarlas y formularlas otra vez con claridad produciendo las energías de entusiasmo y alegría ante esas perspectivas.
- c) Finalmente imaginarse a uno mismo como *poseedor* de una fuerte voluntad. Visualizarse a uno mismo actuando en todas las situaciones con decisión y control de sí mismo, y "como si" uno hubiera logrado el dominio interior y exterior de uno mismo. (A la técnica del "como si" se hizo referencia en el Cuaderno 5 del ler. Curso de Meditación.)

Este ejercicio debe ser puesto en práctica realizando actos deliberados de voluntad y ejercicios que la invoquen y utilicen. Así como físicamente deben ejercitarse los músculos para ganar

resistencia, del mismo modo la voluntad crece poniéndola en práctica. Psicólogos como William James han abogado por la realización de ejercicios aparentemente “inútiles” para este fin específico y para aprender a emplear la voluntad sin la ayuda de impulsos motivadores como el deseo y el propósito.

### **Aspectos de la Voluntad**

Deseamos sin embargo, mirar más allá del cultivo de la voluntad personal y considerar la correcta relación entre:

1. La voluntad personal con la voluntad del Alma;
2. La voluntad individual con la voluntad de otros;
3. La voluntad individual con la Voluntad Universal

Estos son aspectos más bien que etapas del desarrollo de la Voluntad, pues marchan en gran medida uno al lado de otro. La voluntad personal tiene primero que volverse obediente a la voluntad del Alma, viene entonces luego la fusión de las dos voluntades, pero al mismo tiempo, debido a nuestra unidad con otros a nivel del Alma, este proceso ayuda a establecer correctas relaciones entre nuestra voluntad individual y la de otros, o del grupo al cual pertenecemos. Esto a su vez, es parte de nuestra aceptación de la cooperación y gradual identificación con la Voluntad Universal.

Ya habremos ganado algún conocimiento en cuanto a relacionar nuestra voluntad con la de los demás al estudiar el Esfuerzo y la Unanimidad Grupal. La Buena Voluntad, obviamente, es un requisito previo de este proceso. Pero es la voluntad al bien lo que nos relaciona con la Voluntad Universal. La voluntad al bien significa alinear la voluntad individual con el bien del todo, lo que requiere una actitud positiva y dinámica y la determinación de que el bien triunfará.

Debe comprenderse que esto es algo muy distinto a la aceptación ciega e irreflexiva de nuestra “obediencia” pasiva a la “Voluntad de Dios”. Debemos *tener* una voluntad individual para poder indentificarla con una voluntad más grande - debe ser un aspecto desarrollado y utilizable de nosotros mismos antes de que sea capaz de tener una participación consciente y voluntaria en algo más grande que ella misma.

Este concepto concuerda con el moderno rechazo de toda aceptación y obediencia a la “autoridad”, y la objeción intelectual de todo “mandamiento” tradicional. La conciencia cada vez mayor de

la humanidad comprende, que, más que esto, lo que se necesita es un ser humano pensante. Pero este reconocimiento puede tanto crear un vacío negativo, como generar una rebelión positiva. En ambos casos hay un período de escepticismo con respecto a cualquier poder más grande que la humanidad y las fuerzas físicas que pueden ser tangiblemente observadas. Por tanto, los conceptos más científicos de la evolución emergente y las leyes del desarrollo psicológico y espiritual deben remplazar a la “fe ciega” en Dios. Lentamente la humanidad se está abriendo paso hacia el concepto más inteligente del “Orden Cósmico” y la Ley Universal, pero sobre estas cosas necesitamos meditar para conseguir conceptos claros de su realidad, y de nuestro verdadero lugar en ellas.

Para esta finalidad será útil la siguiente breve meditación.

### **Meditación**

1. Relajarse - permanecer “en silencio” emocional y mentalmente.
2. Que el sentido de la infinita grandeza del universo penetre todo nuestro ser.
3. Reconocerse a uno mismo como una pequeña partícula de este inmenso y glorioso universo.
4. Darse cuenta que la *expansión* del yo personal tiene lugar a través de la comprensión de este hecho. Esto constituye en efecto, una revolución, puesto que no somos ya más el centro de nuestro universo. Un sentido más verdadero de nuestra relación con el todo, del cual somos una parte, comienza a desarrollarse, empezamos a ver en correcta perspectiva la relación de nuestra pequeña voluntad, primero con la voluntad de otros, luego con la voluntad de grupos cada vez más grandes y finalmente con la Voluntad Divina o Universal.
5. Afirmar este concepto por medio de una clara formulación mental de lo que hemos comprendido; formular una proposición que nos hacemos a nosotros mismos determinándonos a actuar según este punto de partida durante todo el día.

Esta meditación puede ser muy breve pero creará un nuevo y mucho más amplio sentido de nuestro verdadero ser, y es un valioso *acto de reorientación* para hacer frente a la actividad y problemas del día.

## **El libre albedrío y el Empleo de la Voluntad**

El *libre albedrío* es otro aspecto de este tema que debe ser mencionado aunque, por ser tan vasto, no puede tratárselo aquí en toda su extensión.

El libre albedrío es la gloria de la humanidad, no obstante es también su peligro. Si no estuviéramos dotados de libre albedrío, seríamos tan solo autómatas, pero su correcto empleo pone sobre nosotros una gran responsabilidad ¡la libertad es un vino que sube a la cabeza! Puede llevarnos a estimular al punto de que trasgredamos la prerrogativa divina y, entorpeciendo nuestro buen juicio llevarnos a cometer excesos de diversa índole. Podría decirse en efecto que el problema central de la humanidad lo constituye el correcto empleo de su libre albedrío, lo cual es una dificultad muy evidente hoy en día.

Para resolverla es necesario el reconocimiento ya mencionado de la verdadera relación entre la “libre” voluntad del individuo con la “libre” voluntad de los demás, y la comprensión de nuestro lugar en el todo universal que la meditación anterior puede aportar.

La voluntad es necesaria hoy como un agente propulsor, esclarecedor y purificador, no deben confundirse algunos de sus aspectos destructivos con el erróneo empleo que se hace de ella. La destrucción de formas viejas y desgastadas debe necesariamente preceder a la construcción de la Nueva Era; el suelo debe ser limpiado de las ruinas de pasado, antes de que un nuevo mundo pueda levantarse.

Deseamos recordar también que muchas formas construidas en el pasado pueden ser buenas de por sí, pero no se adecúan ya a la nueva mentalidad y a las nuevas condiciones de vida del presente y del futuro.

El aspecto destructivo de la voluntad es necesario para la correcta eliminación de todo esto; pero empleémoslo sabiamente. Como se mencionó en el último Cuaderno, uno de nuestros más grandes problemas es combinar la voluntad con el amor, y la energía que puede armonizar a las dos es la *sabiduría*. Sabio amor y sabio empleo de la voluntad es la clave. Tanto en un individuo como en un grupo puede haber excesivo amor en relación con la voluntad, o excesiva voluntad en relación con el amor; por el contrario la sabiduría nunca es excesiva. Hay abundante aplicación para toda la sabiduría de que se pueda disponer.

Por tanto, esforcémonos cuanto podamos para identificar nuestra

voluntad “libre” e individual con la Voluntad del Yo superior o Alma, pues está plena de sabiduría y, a su vez, se identifica con la Voluntad Universal y el Bien.

No se comentan aquí las diversas funciones de la voluntad ya que ello abarcaría un estudio demasiado extenso. No obstante, el Plan de Meditación que sigue a continuación sugiere las áreas en las cuales podemos descubrir estas funciones y desarrollar el correcto empleo de la voluntad. La cuidadosa consideración, por ejemplo, de sus etapas revelará, en muchos sentidos las potencialidades de esta fuerza interior. Para la mayoría de nosotros el poder de la voluntad es todavía una fuente de energía desconocida e intacta. Como ocurre con todas las formas de energía, el correcto empleo de la energía de la voluntad es, por tanto, una responsabilidad suprema, razón por la cual debemos informarnos tanto como sea posible en lo que a sus potencialidades se refiere y, por sobre todo, cultivar su sabio empleo.

## PLAN DE MEDITACIÓN SOBRE LA VOLUNTAD

### I. Preparación

1. *Concentración*  
Comprensión del punto de puro conocimiento de uno mismo.
2. *Elevación*  
Dirigir la aspiración del corazón y la atención de la mente hacia el Yo.
3. *Identificación*  
Identificación afirmativa e imaginativa con el Yo.

### II. Meditación reflexiva

Temas sugeridos:

1. *Una de las bases de la Voluntad:*  
Motivación - Evaluación - Objetivo  
Deliberación  
Decisión - Elección  
Afirmación  
Planeamiento  
Dirección de la ejecución del Plan.
2. *Una de las cualidades de la Voluntad:*  
Energía  
Concentración  
Poder de dominarse  
Prontitud  
Persistencia.

### III. Empleo de Símbolos

1. *Visualización:*  
Visualizar vívidamente y con firmeza un símbolo de la Voluntad, por ejemplo, una antorcha encendida.

### IV. Meditación Receptiva

1. *Llamamiento*  
“Que la Voluntad del Alma domine y dirija mi vida.”

## 2. *Recepción*

Percepción silenciosa del fluir de la energía de la Voluntad, en todos los niveles de la personalidad (mental, emocional y físico).

### **V. Afirmación**

“Que la Voluntad al Bien del Yo se exprese a través de mi pensamiento, palabra y actos.”

### **VI. Expresión**

Elegir y formular algún empleo bueno y definido de la voluntad para poner de manifiesto en la vida diaria.

En el centro de la voluntad de Dios permanezco.  
Nada desviará mi voluntad de la Suya.  
Cumplo dicha voluntad con amor,  
Y me vuelvo hacia el campo del servicio.

## PARTE II

### CARACTERÍSTICAS Y TENDENCIAS DE LA NUEVA ERA

#### Extraversión

La extraversión, que básicamente consiste en dirigir al interés y la atención hacia el mundo y la actividad externa, es una característica de la Nueva Era con la cual la civilización occidental ya está familiarizada, ha influido en gran medida en el modo de vida de este hemisferio y es en gran parte responsable de la filosofía materialista que ha coloreado el proceso de la civilización, la iniciativa y los grandes logros objetivos de los últimos siglos.

Sin embargo, esta característica no ha tenido fuerza en el Oriente. Allí se ha dado siempre mayor importancia al aspecto subjetivo de la vida y ha predominado la actitud introvertida. Jung se refirió a esta diferencia fundamental en su “Comentario Filosófico” que sirvió de prefacio a *El Libro Tibetano de la Gran Liberación*:

“Aun un superficial conocimiento del pensamiento Oriental basta para mostrar la diferencia fundamental entre Oriente y Occidente. El Oriente se basa en la realidad psíquica, es decir, en la psiquis como la principal y única condición de la existencia. Parecería que este reconocimiento Oriental fuera un hecho psicológico o temperamental más bien que el resultado de un razonamiento filosófico. Este es un punto de vista típicamente introvertido, que contrasta con el punto de vista igualmente extravertido de Occidente... La introversión es, si así puede decirse, el “estilo” de Oriente, una actitud habitual y colectiva, tal como la extraversión es el “estilo” de Occidente. En Occidente la introversión se considera anormal, enfermiza y también censurable. En Oriente, por el contrario, se desaprueba nuestra tan apreciada extraversión como deseo ilusorio, como existencia es *sangsara*, la misma esencia de la cadena *nidana* que culmina en la suma de los sufrimientos terrenales.” (p. XXXV)

En la Nueva Era, dado el énfasis puesto en la libertad, la perspectiva universal y, especialmente, las cualidades dinámicas y positivas sobre las que se habló en el último Cuaderno, podemos esperar una cada vez mayor tendencia extravertida en el mundo en general. Ya puede apreciarse la actitud de la juventud y los cambios que están teniendo lugar en el comportamiento social. La

combinación de la actitud Oriental y Occidental producirá un equilibrio útil, y el interés general de Occidente en las religiones y culturas Orientales, es una esperanzada señal de que esa unión ha de sobrevenir.

Muchos otros aspectos de la extraversión se agregan a sus bien conocidas características de actividad y pensamiento dirigidos hacia el exterior. La extraversión es causa, por ejemplo, del impulso para alcanzar el dominio de las energías de la naturaleza — que frecuentemente significa su explotación — pero que conduce también a un mejor empleo de los recursos del planeta. El correcto cuidado del cuerpo físico y su adiestramiento para lograr una mayor eficiencia es otro aspecto, cuyos resultados pueden apreciarse en el alto nivel alcanzado hoy en el atletismo y los deportes. La tendencia a la extraversión es también en gran medida causa de las maravillas de la mecánica y la técnica, que actualmente se manifiestan en todos los campos, y de la habilidad que el hombre ha desarrollado para crear las más increíbles, intrincadas y eficientes “formas” o “máquinas” que producen todo cuanto él necesita.

No obstante, en todo esto existe el peligro — y hay muchos casos evidentes — de exageraciones y aun de perversiones. Las realizaciones externas, las máquinas inventadas, y la organización puesta en marcha puede fascinar y absorber, y llegar a ser sobrevalorada. Es todavía más grave la tentación de emplear los inmensos nuevos poderes que esas realizaciones ponen en nuestras manos, de una manera egoísta, imprudente y destructiva. Nos sentimos tentados a utilizarlos no sólo para lograr eficiencia, ahorrar tiempo y energía y mejorar la vida en general, sino también para obtener ganancias materiales y el engrandecimiento egoísta.

Es, por tanto, urgente la necesidad de equilibrar la extraversión y la introversión, y prestar adecuada atención a los mundos interiores y a su exploración. Desearíamos llegar a comprender que el descubrimiento y utilización de las energías en estos mundos son aun más fascinantes y valiosas que las del mundo exterior. Podría decirse que este es el propósito central de la meditación.

A pesar de ser una característica tan dominante de la sociedad occidental, la extraversión está lejos de ser comprendida o correctamente utilizada. Con su énfasis en la acción y la expresión emerge gran parte de las veces como una propensión a “hacer” lo cual no deja lugar para “ser”. Quedamos cautivados por el atractivo del éxito y los resultados, y pasamos a depender enteramente de los contactos externos y factores comparativamente superficiales, para

que ellos nos sostengan en la vida.

Es interesante observar a este respecto que en ciertas enseñanzas orientales se habla de tres “niveles” principales de vida:

El mundo de las apariencias o expresión.

El mundo de los significados.

El mundo de las causas.

Esta diferenciación de las diversas áreas de existencia nos suministra un cuadro preciso del “mundo” particular en el cual el extravertido funciona más fácilmente, y pone igualmente en claro que no debe aislarse él mismo de los otros dos mundos que sostienen su dominio preferido. También ilustra en cuanto a los niveles en los cuales el introvertido está predispuesto a vivir, siendo del mismo modo evidente que su “mundo” no debe estar disociado del mundo objetivo de expresión exterior, si es que su vida y *significado* han de realizarse.

Lo que antecede nos conduce a la siguiente consideración. La extraversión se manifiesta de diferentes maneras en los diversos niveles de la vida humana-física, emocional, mental o espiritual. A esto cabe agregar que un individuo puede ser extravertido sólo en uno o dos niveles e introvertido en otros. Alguien puede, por ejemplo, ser extravertido en el plano físico y mental, dirigiendo toda su atención, tiempo, energía y enfoque mental al campo físico en el cual trabaja — y en el que probablemente sobresale — y no obstante ser introvertido emocional o espiritualmente, e incapaz de expresar sus sentimientos o relacionar su naturaleza espiritual con la vida cotidiana.

Esto explica muchas de las contradicciones de la naturaleza humana y nos advierte del peligro de “clasificar” a nuestros semejantes, especialmente porque siempre existen variaciones en la forma en que un ser humano vive. Existen frecuentes alteraciones entre la extraversión y la introversión, y estas alteraciones pueden y deben ser dirigidas y reguladas a voluntad. Podríamos decir que el hombre bien integrado es “ambi-vertido” es decir, puede consciente y deliberadamente dirigir su atención y actividades hacia el exterior o el interior, según las necesidades, ocasiones e intenciones.

Surge de todo lo anterior que la extraversión es un tema mucho más complejo de lo que en un principio pudiera parecer. Aldous Huxley señala en *La Filosofía Perenne*: “Cuán inadecuado es el concepto de Jung en cuanto a que la extraversión es simplemente la antítesis de la introversión. La extraversión no es algo simple, es de dos clases radicalmente distintas” (es decir, física y emocional). A

continuación expresa que a la luz de este concepto podemos comprender más claramente la clasificación de *Bhagavad Gita* sobre los caminos de salvación. El camino de la Devoción es naturalmente seguido por las personas con una tendencia innata a exteriorizar las emociones; el camino de los “Trabajos”, es para aquéllos que en cualquier circunstancia sienten la necesidad de “hacer algo”.

Se ha dicho que introvertidos son quienes “buscan la luz de la comprensión” mientras que extrvertidos son aquéllos que “buscan la luz de la experiencia”. Ambos son necesarios hasta que lleguemos a ser perfectamente iluminados y, por tanto, deben existir, tal como el flujo y reflujo de la marea, períodos en los que se va hacia adelante en un camino, retirándose en el otro. Esto es aplicable tanto a una civilización y a la humanidad como un todo, como así también a los individuos. La comprensión de ese hecho ayudará a apreciar la correcta función de la extraversión en la Nueva Era y a considerar en qué forma puede contribuir a que emerja una Era más espiritual.

Podría parecer una anomalía que la extraversión que básicamente dirige la atención objetiva, pueda traer mayor espiritualidad al “mundo nuevo”. Pero sin objetividad las cualidades espirituales interiores más elevadas, no pueden expresarse cabalmente; la correcta extraversión es esencial para que esas cualidades emerjan al mundo como fuerzas vitales. Basta sólo con pensar en el efecto entorpecedor de la supresión y inhibición para comprenderlo y darse cuenta de cuán necesaria es la extraversión para la creación de formas correctas. Si la actual tendencia a la extraversión parece extrema, debemos recordar que el péndulo tiende a oscilar entre los extremos de todo opuesto antes de lograr establecer el punto de equilibrio.

Una fuerte marea de creatividad avanza también con la Nueva Era, y esto, combinado con la modalidad positiva y el dinamismo de que hemos hablado antes, puede contribuir al correcto y cabal funcionamiento de la extraversión, la conducción del mundo espiritual interior hacia la vida cotidiana, hacia la expresión y utilidad exterior.

Este es el ideal que nuestro pensamiento y meditación constructiva debe esclarecer y fortalecer. Nuestra tarea en relación a esta característica de la Nueva Era es obvia. No sólo es necesario equilibrar en nosotros mismos la extraversión y el papel importante que tiene en la exteriorización de la vida espiritual. Una vez más se nos presenta el problema de lograr el equilibrio entre la vida interior y la exterior, problema que no es nuevo para el estudiante de meditación.

## PARTE III

### El Principio de Unanimidad

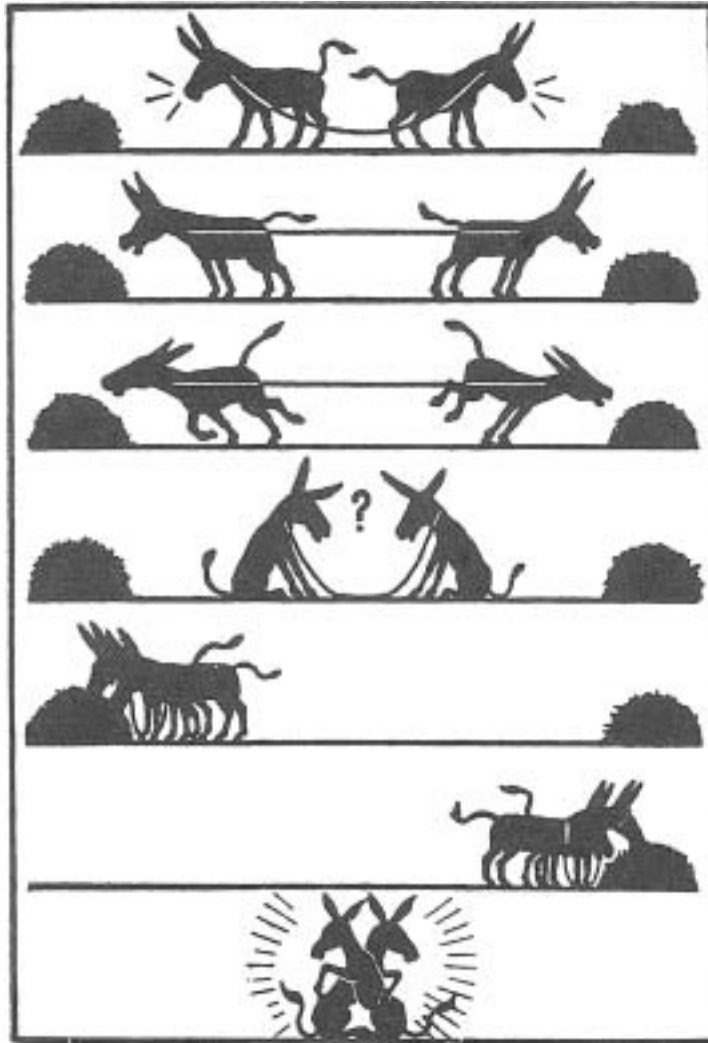
La unanimidad está empezando a ser reconocida como la clave para ir hacia adelante en un número cada vez mayor de campos. Por muchas partes aparecen movimientos tendientes a la unión, no necesariamente de métodos, sino de dirección y de recursos para aunar los esfuerzos comunes tendientes a una misma meta. Podría decirse que el principio fundamental de la unanimidad está emergiendo como una fuerza definida en el mundo.

En el Cuaderno correlativo (IV) del Primer Curso de Meditación, se explicó el verdadero significado de la palabra unanimidad, y la diferencia existente entre uniformidad, o unidad impuesta o externa, y esta unidad más subjetiva de propósito e identidad a niveles más profundos. Sobre este particular debemos ser precisos. Es el reconocimiento de la *unanimidad*, es decir, unidad de *alma*, que consecuentemente significa igualdad de meta, propósito y dirección, y no la regimentación de los medios y los métodos, lo que constituye la clave para el avance conjunto de la humanidad, con todas sus innumerables divisiones externas de raza, color, credo, educación y condición sociales. Es a esta unidad *fundamental* y consiguiente similaridad a la que debemos cada vez más dar cabida en nuestro pensamiento, pues su fortalecimiento en la conciencia humana — de modo que emerja en las relaciones humanas — es lo que tenderá el puente necesario en las divisiones desde hace tanto tiempo establecidas, y hará posible la voluntad a cooperar que debe lograrse.

Es necesario realizar este propósito, no solo porque la cooperación debe sustituir a la competencia a medida que avanza la evolución espiritual, sino por el hecho práctico de que el número cada vez mayor de seres humanos que viven en nuestro planeta hace que sea esencial aunar nuestros esfuerzos; de ello puede depender nuestra supervivencia misma.

Plotino escribió que toda interacción humana está coloreada por la unidad fundamental de la humanidad.:

“Aquello que resume todo bajo una unidad es el Principio en el cual todas las cosas existen juntas y lo único es todo. De este Principio, que permanece internamente inmóvil, nacen las cosas individuales, como de una raíz única, la cual nunca emerge ella misma. Estas cosas individuales se ramifican en la multiplicidad y cada ramificación lleva en sí un rasgo de origen común...”



Convenio es mejor que lucha.

16A

“Las cosas que actúan una sobre otras son ramificaciones de un lejano origen y por ello son diferentes, pero derivan inicialmente de una fuente única: toda interacción es como la de los hermanos, semejantes puesto que toman vida de los mismos padres.”

Esto indica que existen poderes mutuos, magnéticos y de atracción que trabajan en la humanidad, pensamiento este también sustentado en *El Libro de los cambios*:

**"Existen fuerzas secretas que trabajan uniendo a quienes deben estar juntos. Debemos ceder a la atracción para no cometer errores. Cuando existe relación interior no son necesarias grandes preparaciones o formalidades. Los seres se comprenden entre sí de inmediato del mismo modo que la Divinidad acepta benignamente una pequeña ofrenda si ésta emana del corazón."**

No debemos al mismo tiempo restar importancia a la diversidad a través de la cual se expresa la unidad. La diversidad puede ciertamente llegar a ser caos si le damos la espalda a la unidad, pero si no existe diversidad la unidad se limita. La unidad es nuestra meta, la diversidad es nuestro medio de crecimiento; al ocuparnos de una de ellas, no debemos perder de vista a la otra.

La unanimidad es reconocida en los secretos lugares del corazón. Se la verifica no por los ejercicios divisorios de la mente analítica, sino por la percepción espiritual de la mente *superior* iluminada. Podría decirse que este es uno de los primeros mensajes de la intuición. Aquí puede apreciarse el valor de la meditación para alcanzar un concepto o “conocimiento” verdadero y más elevado, y no debemos confundir este logro con el *sentimiento* más general de unión que todo lo penetra y que pertenece al nivel emocional. “Conocimiento del corazón” es una frase utilizada en algunos escritos orientales para describir los niveles más elevados para llegar a la verdad o realidad. Es una frase que merece ser considerada, pues revela las cualidades especiales para “conocer”, dadas no sólo por la cabeza y el corazón separadamente sino por los dos cuando se los equilibra y une correctamente.

El desarrollo en nosotros mismos del principio de unanimidad es también un ejemplo de cómo la voluntad individual, a medida que colabora gradualmente con la voluntad del alma, contribuye al bien del todo (como se mencionó en las páginas 8-10 al examinar el correcto empleo de la voluntad).

Existen en cada uno de nosotros — lo mismo que en todo grupo o nación — muchos obstáculos para el establecimiento de la unificación mundial y un verdadero nuevo orden mundial de correcta síntesis y cooperación. La voluntad al bien es necesaria para encaminar nuestros esfuerzos hacia más elevadas metas y superar tales obstáculos. Es particularmente necesaria para vencer nuestra “mala voluntad”, para renunciar a nuestros apegos materiales, emocionales y mentales y liberarnos de los diversos factores condicionadores que nos atraen y limitan.

Debemos, sin embargo, tener muy en cuenta que la unanimidad sólo puede ser alcanzada a través del “libre consentimiento” por el reconocimiento por parte de todos y de cada uno de la rectitud, bondad, valor permanente y, por sobre todo, necesidad de estas metas. La imposición por la autoridad o por métodos totalitarios de cualquiera de las características o tendencias de la Nueva Era es contraria a la naturaleza de la unanimidad, que es consentimiento *voluntario*. Una imposición de ese tipo sería una infracción al principio de libertad — y como la historia lo ha probado en reiteradas oportunidades — tarde o temprano producirá una violenta reacción, haciendo fracasar su propósito.

Por lo tanto, la unanimidad debe ser cultivada como un acuerdo en la *meta* a alcanzar. Debemos enfrentar en forma realista el hecho de que hasta que se establezca la Nueva Era no puede esperarse una unanimidad *general* en la humanidad. En tiempo de cambio — como los actuales — siempre existen conflictos entre el pasado y el futuro, entre individuos y grupos que se adhieren a viejas formas y modos de vida y aquellos que se esfuerzan, a veces, impaciente y violentamente, por crear lo nuevo. Pero es posible que cada uno de nosotros alcance un cada vez mayor sentido de unanimidad y que condicionemos cada vez más nuestro pensamiento y actitudes y seamos capaces de trabajar en nuestro medio ambiente con sabiduría y clara visión, evitando fricciones innecesarias, demoras y desaprovechamiento de energía. De esta manera contribuiremos también a *irradiar* la cooperación armoniosa que emana de la verdadera unanimidad.

La unanimidad es simbolizada con el diamante que, a través de sus diversas facetas, refleja los diversos aspectos del esplendor de la unidad que se manifiesta a través de la diversidad. También se la ha comparado con una sinfonía compuesta por un gran número de notas musicales. Estas se unen en frases, las frases en temas y los temas en movimientos. La sinfonía completa tiene una unidad lograda al poner juntos estos componentes y partes distintas y a veces

antagónicas, de modo tal que los opuestos desaparecen y la armonía surge de las disonancias particulares. A lo largo de la sinfonía el propósito básico, fundamental o *leitmotiv* es expresado de diversos modos, apareciendo una y otra vez para transmitir el mensaje original o intención del compositor.

A cierta altura de nuestra evolución comprendemos que tenemos una meta común y que bajo la diversidad de formas, métodos y técnicas existe una unidad esencial. En esos momentos nos damos cuenta de que somos “un grupo de demostradores de lo Divino”.

Trabajemos por tanto en el desarrollo de este conocimiento latente, profundamente escondido en nosotros mismos — nuestro sentido de unanimidad — reconociendo dónde se encuentra y poniéndolo en práctica cada vez que se presente la oportunidad. De esta manera activamos un gran principio divino aquí en la tierra y, como dice el *Bhagavad Gita*:

“Aquel que ve las líneas separadas  
“de todo lo creado  
“unidas en Brahma  
“nacidas de Brahma  
“El mismo encuentra a Brahma.”

## PLAN DE MEDITACIÓN

### I. Alineamiento

Por medio de:

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

### II. Dedicación

“Me consagro, con todos los hombres y mujeres de Buena Voluntad, a la construcción de la nueva Ciudad de la Humanidad.”

### III. Meditación sobre la Nueva Era

Tema: *Extraversión*

- a) *Etapa receptiva*. Abrirse uno mismo y asimilar la idea viviente de la Extraversión en la Nueva Era.
- b) *Etapa Reflexiva*. Considerar en qué consiste la Extraversión y sus diferentes aspectos. Reflexionar también en el papel de la Voluntad en relación con la Extraversión.
- c) *Etapa Creativa*. Infundir la energía del *sentimiento* en las formas de pensamiento que construyamos sobre este tema y, por un acto de voluntad, *afirmar* su manifestación triunfante en la tierra.
- d) *Irradiar telepáticamente esas ideas*:
  1. Repitiéndola en forma concisa.
  2. Enviando las formas de pensamiento en todas direcciones a través de rayos de luz.

#### **IV. 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 mora el mal.

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



## NOTAS

## GRUPO DE MEDITACION PARA LA NUEVA ERA

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

Alemán	8170 Bad Tolz, Saggase 6, Alemania Occidental
Español (para Europa) (Para las Américas)	Pintor Cabrera 106, Alcoy, (Alicante) España P.O. Box 566, Ojai, California, EE. UU. 93024
Francés (Para Europa)	Groupe de Medtation Pour Le Nouvel Age "Bellevue" 74380 Lucinges, Francia
(Para Norteamérica)	Claire Fugere 6240 Chemin Deacon Montreal (Quebec) Canada H3S 2P5
Holandés	Rob de Pree Straelseweg 329 5916 AA Venlo Holanda
Inglés (Para Europa)	Sundial House, Nevill Court, Tunbridge Wells, Kent, TN4 8NJ, Inglaterra
(Para las Américas)	P.O. Box 566, Ojai, California, EE. UU. 930234
Italiano	Sergio Bartoli Comunita di psicosisinesi di Citta della Pieve Poggio del Fuoco Strada Statale n.71 Umbro Casentinese Km.72.100 Citta della Pieve (PG) Italia
Portugués	P.O. Box 566, Ojai, California EE. UU. 93024

