

# Grupo de Meditación para la Nueva Era

PRIMER **AÑO**

CUADERNO 11

Parte I Meditación

Parte 11 El Principio de Buena Voluntad

## PARTE I: MEDITACIÓN

Introducción.

Meditación Reflexiva.

Meditación Reflexiva sobre sí mismo.

Sugerencias Técnicas.

### Introducción

Hoy día, muchos se interesan por la práctica de la meditación. Las personas que piensan, arguyen sobre ella; muchos libros y artículos la explican, y se están formando innumerables grupos para practicarla. El interés demostrado es una buena señal, pues significa que un núcleo de personas comienza a reconocer que la vida hiperactiva externa debe ser equilibrada, aunque más no sea por una ínfima vida interna, poniendo atención, reflexionando y concentrándose sobre las realidades invisibles.

La palabra meditación a menudo es empleada muy superficialmente; es vago su significado e incluye con frecuencia procedimientos y actitudes internas muy diferentes, tales como concentración, meditación reflexiva, meditación creadora, algunas formas de plegaria, visualización de símbolos y consideración de sus significados, silencio, contemplación, inspiración desde niveles elevados, etc. Por lo tanto, lo primero que se ha de hacer es clarificar el tema, definiendo los términos empleados.

Ateniéndonos a la práctica general, podemos llamar *meditación* al proceso de atención y actividad mentales sostenidas y controladas. Bajo este encabezamiento general, palabras cualificadoras definirán las diferentes clases, etapas y técnicas específicas. Hemos considerado ya la primera etapa de la meditación—la concentración. Analizaremos brevemente los tipos principales de meditación, antes de considerarlos por separado.

Primero, tenemos la *meditación reflexiva*, proceso estrictamente mental. Consiste en pensar correlativa y coordinadamente respecto a un tema, materia, palabra o pensamiento definidos—tales como los

llamados “pensamientos simiente”; este término es apropiado porque el pensamiento original o inicial, es la “simiente” de todo el desarrollo subsiguiente del tema.

Luego tenemos lo que podría denominarse *meditación receptiva*, porque su propósito consiste en que la mente reciba iluminación sobre algún tema, verdad o comprensión espirituales. Es importante comprender que *receptivo no* significa pasivo o negativo sino intenso estado de alerta, sin ninguna autonomía. Puede ser comparada con la actitud de escuchar o ver algo que está actuando como estación trasmisora. Esta estación trasmisora constituye primordialmente el Yo, el Alma; el proceso se denomina inspiración o en algunos casos intuición y el resultado es la iluminación de la mente. Pero los efectos de tal meditación no están limitados sólo a eso, pues las verdades nuevas y superiores percibidas, tienen el poder de transformar toda la personalidad en forma creadora, cambiando al hombre integralmente.

Un tercer tipo lo constituye la *meditación creadora*, que tiene por objetivo construir una “forma mental” dinámica y efectiva, bien definida cargada con la energía del sentimiento y animada o impulsada por la voluntad, para que cumpla una función o misión definida. Esta función puede desarrollarse ya sea en los mundos internos, por medio de la radiación y de la acción telepática, o en el mundo externo proporcionando un canon o incentivo.

Existe otro aspecto en la meditación que ha sido denominado *elevación o ascensión*. Aquí el esfuerzo consiste en elevar premeditadamente el centro de conciencia a niveles del mundo interno cada vez más elevados. Es como subir una escalera interna hacia el Yo o Alma; a veces se logra hacer contacto con ella por un breve instante. Cuando el punto más elevado ha sido alcanzado, puede tener lugar una interacción activa entre la mente y el Yo; esto ha sido llamado por Martín Buber y por otros “*el diálogo interno*.”

Por lo tanto, es evidente que el acercamiento a la meditación requiere internarnos primeramente en este campo, más o menos nuevo, sabiendo cuáles son los distintos tipos de meditación; luego, veremos la riqueza de esa acción interna y los grandes dones que puede proporcionar.

## **Meditación Reflexiva**

El primer tipo de esta meditación se define sencillamente con la palabra “pensar”. Es una definición correcta dentro de ciertos límites, pues por lo general no profundizamos mucho lo que significa pensar. Creemos que, por ser inteligentes, sabemos pensar, cuando simplemente pensar en algo que nos interesa, es más bien una actividad mental rudimentaria.

Se ha dicho comúnmente que “la mente piensa dentro de nosotros”, en vez de que nosotros pensamos. Por lo general esto significa que la actividad mental es un proceso donde aquélla actúa por sí misma incitada por estímulos o impulsos de distintos tipos, afluente en forma desordenada; una corriente de pensamientos es expulsada por una segunda corriente, ésta por una tercera y así sucesivamente. Para describir este estado de cosas, con mayor exactitud, diremos que la mente es normalmente independiente del Yo o voluntad, siendo interferida todo el tiempo, por las emociones e imaginaciones, anhelos y estímulos externos. Dicha actividad mental casi no merece denominarse pensar, pues sólo cuando un fuerte impulso o interés mantiene la mente activa, actúa en forma ordenada y productiva.

La meditación espontánea—la que podríamos llamar inconsciente o incomprendida—frecuentemente es practicada por personas que no la denominan así. El científico que trabaja sobre un problema, el filósofo que reflexiona sobre un concepto y los hombres de negocios que planean inteligentemente la organización de sus empresas, son ejemplo de ello; demuestran un empleo coherente y organizado de la mente—de la función de pensar. Debemos reconocer, a pesar nuestro, que dichas personas, por lo general, piensan—en realidad meditan—con más eficacia que muchos de los que recorren el Camino espiritual, los cuales son susceptibles de hacerse negativos y pasivos y descuidar o bloquear la actividad coherente y correlativa de la mente debido a la excesiva emoción y sensación.

Como consideración preliminar a la verdadera meditación, debemos comprender que la mente es de hecho una herramienta, una herramienta interna, con la cual no debemos identificarnos a fin de facilitar su empleo. Practicando la concentración hemos aprendido a

dar el primer paso—la manera de controlar la mente y mantenerla centralizada en la dirección elegida. Ahora viene el próximo paso, o sea mantenerla activa, haciendo que siga o, mejor dicho, que camine por donde queremos que vaya, hacia la meta elegida.

Pensar así significa reflexionar o cavilar sobre un tema bien definido, desarrollando todas sus implicaciones, ramificaciones y significados implícito en el mismo. Una ínfima práctica y capacidad sobre lo expuesto nos demuestra cuán superficial e inadecuada es la mayor parte de lo que llamamos pensar. Somos muy propensos a llegar a conclusiones, a considerar sólo una parte o aspecto del tema en cuestión, y la mente, en vez de trabajar directamente, se desvía en respuesta a las reacciones emotivas.

Por lo tanto, el primer requisito para desarrollar el arte de pensar es poner mucha atención en el verdadero *proceso* de pensar, por ejemplo, corregirla inmediatamente en cuanto se desvía de su curso, resultado de una reacción emotiva o actitud mental preconcebida o—como frecuentemente sucede—en repuesta al proceso de asociación mecánica que conduce a la mente a través de una serie de temas afines muy alejados del tema inicial.

El segundo requisito es la *persistencia—pensar a fondo*. Aquí sucede algo curioso. Al principio, después de algunos minutos de pensar en forma reflexiva, estamos convencidos de que el tema ha sido agotado, que no queda más nada sobre qué pensar. Pero si persistimos a través de este período en blanco y seguimos reflexionando, empezamos a descubrir que lo que al principio parecía carecer de contenido, resultó superabundante—lo que los franceses llaman “embarras de richesse”. Entonces aparece una nueva dificultad: cómo explorar todos los aspectos percibidos y las complejidades del tema y cómo manejar la avalancha de nuevas corrientes de pensamiento.

Esto no sucede siempre; algunas veces parece que nos hemos metido en un callejón sin salida o en una huella, de la cual no podemos salir y, en tales casos, los estímulos externos pueden ser útiles y legítimos. Por ejemplo, se puede consultar un diccionario o una enciclopedia sobre el tema en consideración, o leer lo que otros han descubierto sobre el mismo. Otra manera de escapar de este atolladero es hacer una lista de preguntas que cubran todos los

aspectos posibles del tema, preguntats que surgirán según lo que hemos descubierto. Utilizaremos como ejemplo la frase de la plegaria o mántram, expuesta en el Cuaderno I, que dice:

“Trato de amar y no odiar”

A primera vista su significado parece tan sencillo y evidente que hallamos poco estímulo para pensar, hasta parecería banal. Por lo general, pensamos “si soy un individuo decente y bien intencionado, lógicamente trato de amar y no odiar. Para qué ahondar más la frase.” Hallaremos que el tema tiene más significado que lo que pareció al principio si empezamos a interrogarnos:

¿Qué significa realmente “amar”?

¿Qué es amor?

¿Cuántos tipos de amor hay?

¿Cómo amo yo?

¿Cómo trataré de amar de ahora en adelante?

¿A quién amo y a quién soy capaz de amar actualmente?

¿He podido amar siempre como tenía la intención de hacerlo? Si no ha sido así, ¿por qué?

¿Cuáles han sido los obstáculos y cómo puedo eliminarlos?

¿Qué tipo de amor ha demostrado la humanidad en las diferentes culturas y civilizaciones? (Pues ha habido diferentes tipos de amor para los cuales se han empleado distintas palabras, como por ejemplo las griegas: eros y ágape.)

¿Hasta dónde la cualidad de mi amor depende de las personas que amo y hasta dónde, de mi propia naturaleza interna?

Ahora llegamos a la palabra “odiar” y podemos preguntarnos:

¿Bajo qué disfraz puede ocultarse?

¿Soy capaz de no odiar?

¿Cuál es el significado del enunciado paradójico “Un enemigo es tan útil como un Buda?”

¿Qué siento hacia aquellos que practican el mal?

¿Es una actitud correcta? y si no lo es ¿cómo puedo corregirla?

¿Qué actitud debería adoptarse hacia el mal en general?

¿Cuáles son mis actitudes y reacciones emotivas hacia aquellos con quienes antagonizo?

Evidentemente, todas estas preguntas no pueden ser consideradas en forma adecuada en una sola meditación, por más tiempo que tratemos de mantener la mente en esa tarea; proporcionan un amplio material para reflexionar durante toda una serie de meditaciones, siendo suficiente considerar una pregunta por vez.

Una tercera consideración sería el *propósito* de la meditación. Antes de emprender esta forma de acción interna, deberíamos pensar con claridad sobre nuestros objetivos, pues determinarán tanto el tema a elegir como los procedimientos a emplear. Un propósito general de meditación reflexiva es puramente mental o intelectual, vale decir, obtener ideas claras sobre un tema o problema dado. Un objetivo más importante es adquirir *autoconocimiento*, y a ello se brindará una consideración especial.

Hay innumerables temas adecuados para la meditación reflexiva y sólo pueden mencionarse aquí sus diferentes categorías. Cualidades psicológicas y espirituales se ofrecen en series casi infinitas, tales como valor, fe, serenidad, alegría, voluntad, etc. Cada símbolo representa un tipo diferente, pero esto será tratado y ahondado en conexión con la visualización y en un cuaderno posterior.

Se puede meditar sobre una frase que encierra un pensamiento—esto se llama emplear un “pensamiento simiente”. Lógicamente, los pensamientos simiente son también innumerables, pero pueden ser clasificados a “grosso modo” en dos grupos: primero, los que parecen sencillos y evidentes, como el ejemplo que acabamos de dar, pero que encierran un mundo de significado; segundo, los que son formulados en forma paradójica y, por lo tanto, constituyen un desafío. Estos se presentan a menudo en forma aparentemente contradictoria, cuya reconciliación reside en una síntesis superior o más comprensiva de los dos términos opuestos, por ejemplo:

“Actúen con interés y desinteresadamente.”

“Sufran con alegría.” (Lo cual no significa gozar del sufrimiento.)

“Apúrense despacio.” (Un antiguo dicho en latín, “festina lente”.)

“Vivan en lo eterno y en el momento.”

“Vean a la acción en la inacción y a la inacción en la acción.”

Muchos dichos de Jesús, relatados en los Evangelios, pertenecen a esta categoría, siendo temas muy valiosos para la meditación reflexiva.

### **Meditación reflexiva sobre sí mismo**

El empleo de la propia personalidad o yo, como tema para la meditación, necesita, más que cualquier otro tema, mantener la actitud del “Observador” o “Espectador”, tal como se le menciona en el artículo sobre Concentración. (Cuad. 1) Requiere una clara discriminación entre la “autoconciencia” pura y el “contenido psicológico” de nuestra personalidad, y significa la observación de diferentes factores psicológicos en nosotros—sensaciones, emociones, imágenes, ideas—y de nuestras diferentes actividades, funciones e impulsos. Algún conocimiento de psicología es de gran ayuda en esto, particularmente comprender los hallazgos de la “psicología profunda” y de la “psicología dinámica” más incluyente.

La autopercepción superior y la capacidad de observar la propia personalidad desde arriba, desde una “distancia interna”—o como podría decirse: “a un brazo de distancia”—no debe ser confundido con lo que se llama comúnmente “autoconciencia” o “autocentralización”. Autoconciencia es completamente lo opuesto; significa la identificación y preocupación penosa por nuestra personalidad y sus limitaciones y una excesiva preocupación por las opiniones y los juicios que emiten, sobre nosotros, los demás.

La meditación reflexiva sobre la propia personalidad no debería ser considerada como una observación simplemente pasiva ni hacer un inventario o resumen mecánico de datos; incluye el análisis de los hechos observados, la comprensión de su significado y la consiguiente evaluación de los mismos y esto exige reflexión, consideración e interpretación. Por lo tanto, la verdadera meditación *reflexiva* constituye una preparación y un incentivo para otros tipos de meditación y acción internas. Comprender las deficiencias de la personalidad, sus problemas y conflictos, nos impulsa a poner orden, traer armonía y plenitud en nosotros mismos y estimula a la voluntad a realizarlo—y puede realizarse porque el Yo no sólo es el Observador sino también el Hacedor, el Ser que tiene el poder de decidir, dirigir y regir.



## **Meditación sobre el Principio de Buena Voluntad**

El Principio de Buena Voluntad es el tema de meditación durante este período bimensual. Si se considera superficialmente al comienzo, quizás parezca un tema sencillo, que no necesita reflexión sostenida. Pero esta aparente simplicidad—como en el caso de la frase “trato de amar y no odiar”—es engañosa. El artículo sobre Buena Voluntad y particularmente la clasificación final de la II Parte de este cuaderno, indicará sus innumerables aspectos, sus diversas aplicaciones y cuán amplios pueden ser sus aspectos subjetivos y objetivos y los cambios que pueden producir en nosotros y en toda la humanidad. En verdad es la llave mágica que abre la puerta a la Nueva Era.

## **Sugerencias Técnicas sobre la Meditación Reflexiva**

Nunca uno debe concentrarse sobre los aspectos negativos, sino poner la atención en los positivos. Luego se ha de anotar inmediatamente todos los pensamientos o conclusiones de valor; los conceptos que en ese momento parecen claros y vívidos tienen la peculiaridad de desaparecer muy rápidamente de la conciencia y se pierden—por lo menos momentáneamente—si no se anotan en seguida. Formular pensamientos verbalmente nos obliga a pensar con claridad y precisión y también acusa cualquier confusión y vaguedad de nuestras mentes. El proceso de escribir es en sí un estímulo para meditar, y puede conducirnos a otras ideas valiosas “que fluyen de la pluma” por así decirlo. En este caso, escribir es una técnica de la meditación; ayuda definitivamente a mantener la mente enfocada, activa y orientada en la línea que se desee.

El tiempo dedicado a la meditación varía, pero al comienzo no debería exceder de diez o quince minutos, pues ya es bastante. El período durante el cual debe emplearse un asunto como tema, también varía, pero debería utilizarse como mínimo una semana y, después de cierta práctica, comprobamos que un mes no es demasiado tiempo. En verdad, algunos temas parecen ser virtualmente inagotables. Un buen método es meditar cíclicamente sobre ciertos temas; se elige una serie de temas y se emplea uno cada semana, después de terminar la serie se comienza de nuevo.

Las recompensas de la meditación reflexiva son muchas. En primer lugar acrecienta la eficacia del empleo de la herramienta mental y nos proporciona una creciente sensación de dominio sobre la mente. Esto se alcanza en forma gradual y no esperamos llegar a la perfección, pero aunque sea un ínfimo grado de control mental es satisfactorio y muy valioso, pues la mente es un mal amo pero un servidor muy útil. Se obtendrán otros resultados si emprendemos y seguimos seriamente esta forma de actividad interna que debería considerarse como paso preliminar necesario para los otros tipos de meditación que serán tratados en posteriores cuadernos. Esto inicia nuestro entrenamiento en este campo y sienta las bases para toda realización futura.

## PARTE II: EL PRINCIPIO DE BUENA VOLUNTAD

### ¿Qué es la Buena Voluntad?

Un signo alentador en nuestro confuso mundo actual, pleno de difíciles corrientes que se cruzan y también de posibilidades alarmantes, es que la buena voluntad se discute, reconoce y apoya comúnmente, pero lo familiar no es fácil apreciarlo como una visión. Así sucede con la buena voluntad y todo lo que se ha dicho sobre la frase "trato de amar y no odiar" en la primera parte, es aplicable también al tema de la buena voluntad.

Con frecuencia la buena voluntad se considera como cosa sencilla y evidente, algo que cualquier persona bien intencionada lo da por sentado y aplica sin darse cuenta—aunque en sí es débil. Se cree que es más o menos sinónimo de buena disposición y de una amable actitud, teniendo a veces matices de condescendencia y un sabor de paciente tolerancia hacia los defectos de los demás, tácitamente considerados como inferiores o menos evolucionados que nosotros, o de lo contrario, como algo que suaviza y allana los contactos humanos, un sustituto moderno—expresado por medio de los buenos modales—de la cortesía que parece estar fuera de moda. Puesto que ninguna de estas ideas populares es adecuada, resulta importante llamar la atención sobre los profundos significados, las amplias implicaciones y el carácter positivo y dinámico de la buena voluntad.

¿Qué es entonces buena voluntad? Es un principio, y un principio ha sido llamado una "idea de Dios", algo que orienta y dirige nuestras vidas, que ofrece lo que podría decirse una vara para medir o una escala de valores para nuestras actitudes y acciones. Un principio en una realidad espiritual, una verdad a la cual responde el Yo superior, el Alma en cada uno nosotros, y que está siempre a tono con el mayor bien para el mayor número. Las grandes leyes están basadas sobre principios y, en este caso, un estudio del Principio de Buena Voluntad nos introduce más profundamente en los fundamentos de la Ley de Rectas Relaciones Humanas.

Ahora analicemos la palabra en sí, pues su verdadera estructura sugiere los diferentes aspectos que están relacionados e incluidos en ella. Primero, VOLUNTAD; segundo, VOLUNTAD AL BIEN; tercero, BUENA VOLUNTAD, como diferente de las anteriores. Un

análisis de cada aspecto puede ayudarnos a revelar dimensiones inesperadas del concepto involucrado.

VOLUNTAD es una potente energía—quizás la más potente que existe en el universo. Constituye el Primer aspecto de la Deidad, el aspecto que más directamente expresa o indica Su naturaleza esencial. Se ha dicho que la humanidad debe comprender a la Deidad de tres maneras, siendo la primera: Dios es Mente, Inteligencia, La Mente Cósmica, que la ciencia moderna ha empezado a aceptar y también a comprobar; la segunda, que Dios es Amor, el gran mensaje—todavía muy lejos de ser practicado—de las religiones superiores; la tercera, que Dios es Voluntad; puede decirse que esta comprensión es sólo embrionaria en la humanidad actual. La siguiente comprensión *sintética* será: Dios es *Voluntad amorosa e inteligente*—sintética, porque incluye a los tres aspectos conocidos o supuestos por la humanidad hasta ahora. Puede haber otros, pero por ahora es suficiente esforzarnos por comprender estos tres.

Lamentablemente la humanidad aún no posee la síntesis—ó armonía de estos tres aspectos. Hay mucho despliegue de inteligencia y gran actividad mental en las cuales no existe amor y frecuentemente se la emplea para propósitos egoístas. También hay mucho amor en sentido emocional, pero poca o ninguna inteligencia que lo ilumine y guíe. Lo más peligroso es que existe en la humanidad mucha voluntad que no es amorosa, voluntad empleada egoístamente a fin de llevar a cabo los objetivos de la personalidad.

Los generalizados abusos del poder humano van desde los individuos autoritarios que ejercen su fuerza de voluntad sobre su círculo inmediato de allegados, hasta los poderosos conductores que mantienen en abyecta sumisión a su maligna voluntad a todo un pueblo—como sucedió recientemente en Alemania y en Japón. Generalizando, puede decirse que el estado actual de la humanidad se debe principalmente al hecho de que quienes poseen voluntad carecen a menudo de voluntad al bien y quienes profesan amor tienen poca a ninguna voluntad pues son débiles, temerosos o haraganes. Por lo tanto, la comprensión o evocación de la voluntad debe ser empleada y, lógicamente, esta debe ir hacia el bien. En otras palabras, la voluntad, para ser constructiva y no destructiva, debería ser *voluntad al bien*. Esto requiere poseer un elevado grado de

evolución y una verdadera percepción espiritual; la voluntad al bien puede y debe manifestarse por medio de la personalidad del hombre y, cuando esto sucede, se denomina *buena voluntad*.

### **Funciones y Efectos de la Buena Voluntad**

Fundamentalmente, la buena voluntad promueve la armonía y la unidad, que en la humanidad se expresan como rectas relaciones humanas. Hablando simbólicamente, la buena voluntad derriba barreras y construye puentes, pues estimula la recta acción entre individuos y pueblos. Es una llave para nuevos y a menudo inesperados modos de pensar, desarrollándose allí una acción recíproca interesante entre la buena voluntad y la comprensión; por un lado la buena voluntad eliminando reacciones separatistas y creando líneas de comunicación, fomenta la comprensión; por otro, la verdadera comprensión crea o acrecienta la buena voluntad.

Debido a que la buena voluntad disipa el temor y evoca confianza, es un medio para hacer posible la verdadera colaboración; debido a que actúa como levadura, puede cambiar la atmósfera psicológica en las relaciones personales y en cualquier actividad grupal. Al eliminar los conflictos y las obstrucciones dentro de nosotros, y entre nosotros y los demás, al aumentar de esta manera la armonía y la unidad, la buena voluntad es eficaz para curar los males individuales y sociales.

### **Desarrollo de la Buena Voluntad**

Hay dos métodos para desarrollar la buena voluntad. El primero, elimina lo que obstaculiza su libre expresión; podría denominarse el método negativo, aunque exija mucha acción positiva para realizarlo. Estos obstáculos son, principalmente, egocentrismo, autoafirmación, resentimiento, hostilidad, prejuicio, crítica y discrepancia. Su eliminación exige una actitud de autoobservación, sincero autoanálisis y valoración impersonal; poseer cierta medida de buena voluntad también es esencial para superarlos y permitir que la buena voluntad se convierta en una poderosa fuerza en nuestras vidas.

El segundo método consiste en cultivar directamente las cualidades positivas que, en su mayor parte, son lo contrario de los obstáculos. Las cualidades más necesarias son: simpatía, paciencia, generosidad, humildad, sentido de fraternidad (hasta llegar a un

sentido cósmico de universalidad), espíritu de servicio y gratitud. Esta última, quizás parezca ser la menos necesaria para desarrollar la buena voluntad y merece ser comentada aparte.

Algunas personas hallan muy difícil sentir gratitud y aún más difícil expresarla. Otras están más dispuestas a dar que a recibir; esta actitud, cuando se analiza, es menos digna de lo que parece, pues en el dar—especialmente cuando se tiene abundancia—hay una agradable sensación de superioridad. Por otra parte, cuando se recibe, frecuentemente se hiere el orgullo y ciertamente desinfla la vanidad; esto explica quizás la muy conocida y frecuente falta de gratitud expresada a viva voz y un resentimiento más o menos encubierto, pero una gratitud genuina, *sentida y expresada*, es una manera positiva de crear y acrecentar la buena voluntad.

### **Técnicas para el Desarrollo de la Buena Voluntad**

Como ya lo he mencionado, estas técnicas eliminan principalmente los obstáculos que nos impiden llevar una vida superior y cultivar activamente los sentimientos y cualidades superiores. Son muy numerosas y abarcan mucho para poder describirlas plenamente; algunas has sido tratadas en otros escritos de estos cuadernos, pero podemos mencionar brevemente tres que son de especial aplicación: *imaginación, visualización y comprensión de la necesidad*. Sentir las necesidades perentorias de otros, ya sean individuos o grupos, preocuparse por los demás y compadecer a nuestros semejantes constituye un desafío y atrae la buena voluntad, estimulando el esfuerzo para satisfacer la necesidad, lo cual da lugar a un acercamiento constructivo.

A menudo la falta de buena voluntad deriva de la ignorancia porque no se hace contacto con el sufrimiento y la miseria humanos, tanto física como psicológicamente; la gente no se da cuenta de cuánto sufrimiento existe y cuán numerosos son sus aspectos. Una condición amorosa y amable conduce a la inercia, a tomar las cosas con tranquilidad y, frecuentemente, es necesario que se haga contacto directo con las crudas verdades respecto al sufrimiento humano en las prisiones, hospitales, asilos de insanos, barrios bajos o entre la población de los países pobres y subdesarrollados a fin de sacudir a este tipo de personas para que entren en actividad. Los jóvenes particularmente están abiertos a estos impactos y son

fácilmente inducidos a reconocer la necesidad que existe de buena voluntad y servicio, al ponerse en contacto con el sufrimiento y el mal.

Las técnicas para la práctica externa de la buena voluntad—particularmente en las discusiones, consultas y conferencias—son en su mayor parte las preconizadas por numerosos profesionales, en el campo de la Relaciones Humanas para establecer relaciones interpersonales e intergrupales satisfactorias y constructivas. Han sido formuladas en muchos libros, algunos de los cuales fueron recomendados en el Cuaderno I. Aquí sólo podemos dar un resumen de los puntos clave:

- a) Examinar el problema en consideración, desde *todo* punto de vista. Incluir el problema en un marco más amplio de referencia, un “todo” mayor. Ver su ubicación y conexión con la situación *total*, reconociendo interdependencias estrechas e inevitables. Considerarlo desde “arriba”, desde un nivel superior. Establecer la meta común a alcanzar, formularla claramente, mantenerla siempre presente y referirse a la misma de vez en cuando durante su consideración.
- b) Encontrar y establecer los puntos acordes, en la unanimidad ya existente o fácilmente alcanzable. Luego, examinar conjunta y objetivamente (esforzándose por eliminar los factores emotivos) los puntos de conflicto o desacuerdo.
- c) Prepararse para hacer sacrificios parciales (compromiso correcto) a fin de obtener el *mayor* beneficio para todos; alcanzar un acuerdo pacífico y emprender una acción concertada y constructiva. Renunciar a algunos de los beneficios inmediatos a fin de adquirir mayores recompensas futuras por medio del acuerdo y la colaboración.

El propio interés iluminado puede ser el factor motivador subyacente en el empleo de todas estas técnicas. Sin embargo, en un nivel superior, la buena voluntad es motivada por el reconocimiento y la confianza de las Leyes de Armonía, Justicia y Afinidad. Por medio de su acción, el bien atrae al bien, la generosidad evoca a la generosidad.

## Los Campos de Acción de la Buena Voluntad

Estos campos podrían ser visualizados como una serie de círculos concéntricos. En el centro está el individuo, cualquiera de nosotros y, por sorprendente que esto pueda parecer, es precisamente allí donde la buena voluntad debe empezar. Aunque pareciera que generalmente tenemos demasiada buena voluntad hacia nosotros mismos, esto es verdad sólo superficialmente y depende de cuán indulgentes seamos con nuestras debilidades e impulsos. Hay un aspecto más profundo de la situación en la que esta indulgencia o autojustificación es simplemente debilidad, falta de voluntad. De ninguna manera es buena voluntad hacia nosotros; en realidad es maligno y debido a la autoindulgencia, nos convertimos en nuestros propios enemigos. En ciertas personas hay una curiosa ambivalencia; mientras ceden a sus deseos menos recomendables, debido a la falta de voluntad, tienen también un sentimiento de autocondenación o disconformidad; cuando esto es suficientemente fuerte, puede convertirse en un verdadero complejo de culpabilidad, con el consiguiente castigo o odio hacia sí mismo, pues hay evidentemente una necesidad de buena voluntad para nosotros mismos. Esta buena voluntad iluminada implica principalmente un valiente reconocimiento al cual se llega admitiendo con toda sinceridad los defectos y faltas de nuestra personalidad. Pero por otra parte, no deberíamos juzgar demasiado severamente o condenar estas faltas, porque forman parte de la "condición humana" general, y la única manera constructiva y exitosa de tratarlas es aceptar la culpa, sin presentar excusas ni castigarse a sí mismo, sino que con firme determinación de eliminarlas, transformar nuestras personalidades. Esta determinación exige buena voluntad constante y activa.

El segundo círculo abarca a nuestros allegados, los miembros de nuestra familia. No es necesario insistir sobre la profunda necesidad de buena voluntad entre marido y mujer y entre padres e hijos.

Luego vienen sucesivamente círculos más amplios que incluyen a nuestros contactos diarios y asociados inmediatos en el trabajo—nuestros subalternos, los que trabajan en nuestro nivel y nuestros superiores en la organización a la cual pertenecemos.



Círculos más amplios todavía, abarcan los campos colectivos de la interacción humana—comunidades, naciones, continentes y finalmente a toda la humanidad. En todas estas relaciones recordamos la función principal que ejerce la comprensión. El esfuerzo para *comprender* a aquellos con los cuales entramos en contacto debería ser un ejercicio consciente y constante, para que la necesaria buena voluntad en la interacción con ellos pueda ser establecida y mantenida.

Un principio que debe recordarse y ponerse en actividad es que toda *transformación creadora efectiva actúa desde adentro hacia afuera*. El cultivo de la voluntad al bien que existe *en nosotros* constituye el poder motivador y crea la energía necesaria para la activa y efectiva demostración de buena voluntad en nuestras vidas externas.

Todos estos puntos son temas adecuados y valiosos para la meditación. La clasificación que va en las páginas siguientes puede también ser útil a este respecto, particularmente si es empleada en conexión con las *Rectas Relaciones Humanas* en el Cuaderno 1, pues ambas se complementan.

# CLASIFICACIÓN

## I. **¿Qué es Buena Voluntad?**

1. Un Principio.
2. Una energía constructiva.
3. El origen de rectas relaciones.
4. Una fuerza positiva y radiante, y también magnética.
5. Una expresión de la voluntad al bien; la voluntad de realizar lo que debe ser.

## II. **Efectos de la Buena Voluntad**

1. Estimula la recta relación.
2. Derriba las barreras.
3. Promueve la armonía y la unidad.
4. Acrecienta la comprensión.
5. Transforma la atmósfera.
6. Facilita la curación de los males individuales y sociales.  
Contribuye a la solución de los problemas.

## III. **Maneras de Desarrollar la Buena Voluntad**

1. Eliminación de los obstáculos tales como:
  - a) Egocentrismo
  - b) Autoafirmación
  - c) Resentimiento
  - d) Hostilidad
  - e) Prejuicio
  - f) Intolerancia
  - g) Crítica
2. Cultivo de las cualidades positivas tales como:
  - a) Simpatía
  - b) Paciencia
  - c) Generosidad
  - d) Humildad
  - e) Sentimiento de fraternidad y universalidad
  - f) Espíritu de servicio
  - g) Gratitude

#### IV. **Técnicas Especiales**

1. Imaginación
2. Visualización
3. Contacto directo con la necesidad
4. Técnica de relaciones interpersonales e intergrupales.

#### V. **Ejercicio Sugerido**

*Imaginar* la condición prevaleciente en el mundo cuando la mayoría se ocupe de hacer bien a los demás y no de sus propios objetivos. *Comprender* la parte que usted puede desempeñar para construir dicho mundo; visualizar el espíritu de buena voluntad como un rayo de luz que surge desde el centro de buena voluntad que usted constituye, llegando a todos los pueblos, problemas y situaciones de su inmediata incumbencia.

#### VI. **Invocación**

“Que los hombres de buena voluntad de todas partes se unan en un espíritu de colaboración.”

## DELINEAMIENTO DE LA MEDITACIÓN

### I. **Alineamiento**

Por medio de:

1. Relajamiento - físico, emocional y mental.
2. Aspiración.
3. Concentración mental.
4. Unión e identificación con este grupo de meditación.

### II. **Dedicación**

“Me dedico a construir - en un esfuerzo unánime con mis hermanos de Grupo y con todos los hombres y mujeres de buena voluntad - la nueva Ciudad de la Humanidad.

Haré todo lo que está en mi poder para crear una Nueva Era basada en la comprensión, colaboración y participación, en la cual todos y cada uno podrán desarrollar y expresar sus poderes creadores y sus posibilidades espirituales más elevadas.”

### III. **Meditación sobre el Principio de Buena Voluntad**

1. Visualizar uno de los símbolos de la buena voluntad:
  - a) La distribución de pan, o
  - b) El hombre que vierte agua de un cántaro.
2. Considerar *reflexivamente* el significado, el valor y la implicación de este Principio.
3. Planear cómo demostrarlo individualmente y contribuir a desarrollarlo en el mundo.
4. *Irradiarlo Telepáticamente* por medio de:
  - a) Repitiendo las palabras Buena Voluntad.
  - b) Enviando la forma mental de la Buena Voluntad a través de rayos de luz hacia todas las direcciones.

### IV. **Afirmación**

“Que seamos ayudados para desempeñar nuestra parte.”

(Se sugiere que este Delineamiento de Meditación sea empleado diariamente o dos veces por semana.)

■



MONA