

**Grupo de Meditación  
para la  
Nueva Era**

**PRIMER AÑO  
CUADERNO IV**

**Parte I    Plegaria  
              Visualización**

**Parte II    El Principio de Unanimidad**

## 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

---

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.

Reprinted 1998

PARTE I  
PLEGARIA

**El Significado y el Lugar de La Plegaria en la Actualidad**

La palabra *plegaria* se emplea en muy diferentes sentidos. En una manera general incluye múltiples actividades internas, como meditación, contemplación, petición y oración que, como escribe Evelyn Underhill, “son abrumadoras en su variedad” (*Mysticism*, p. 368). Pero para mayor claridad en este estudio emplearemos el término *plegaria* en el sentido definido de *acción interna*, caracterizada por el *sentimiento*, y donde esta función está dirigida hacia las realidades o poderes superiores.

Dentro de este sentido limitado caben muchos tipos distintos de *plegaria*. Tenemos petición de cosas materiales, la *plegaria* para ayuda especial o de guía para uno mismo, la *plegaria* en que los sentimientos son proyectados con dedicación, o el ofrecimiento de sí mismo a un Poder superior; la *plegaria* de tipo más elevado que conduce a la comunión del amor.

Para comprender cabalmente el lugar que corresponde a la *plegaria* en el amplio marco de las condiciones de la vida moderna y en los métodos de acercamiento espiritual adecuados al carácter psicológico de la humanidad actual, necesitamos examinar primero la mentalidad dominante y las tendencias de la sociedad moderna. Una situación paradójica ha creado serios problemas y dificultades. La humanidad ha mostrado cada día mayor interés hacia el placer físico, la posesión de objetos materiales y el éxito social; ha tendido a la adquisición de bienes y ha empleado sus energías para explotar los recursos de la naturaleza. Al mismo tiempo se ha acrecentado rápidamente la educación y el amplio desarrollo de la mente. Estos hechos han señalado un progreso real en la evolución de la humanidad, pero han creado también problemas específicos, y el desarrollo de la capacidad mental y crítica conduce a menudo al orgullo intelectual y a la estéril sofisticación.

Entre estas dos tendencias—la materialista y la crítica intelectual—el nivel intermedio de la emoción, del sentimiento y de la imaginación es a menudo descuidado y subestimado y, en muchos casos, reprimido. Pero las fuerzas vitales de la naturaleza del hombre no pueden ser aniquiladas, y cualquier tentativa en ese sentido causa regresión y un retorno a etapas de desarrollo más primitivas e

infantiles; con el peligro constante de que estas fuerzas puedan estallar de modo destructor.

Esta situación ha sido deplorada por cierto número de pensadores y críticos de la sociedad moderna, tales como Bergson, Keyserling, Sorokin, Maslow y Jung. Este último ha hecho los siguientes comentarios en un reciente reportaje:

“En nuestra época, el intelecto es lo que crea la oscuridad, porque le hemos permitido adquirir proporciones demasiado grandes. La conciencia discrimina, juzga, analiza y acentúa las contradicciones, trabajo hasta cierto punto necesario. Pero el análisis mata y la síntesis lleva a la vida. Debemos procurar la forma de poner las cosas en relación con todo. Debemos defendernos contra el vicio del intelectualismo.” (*Revista de Pensamientos de Jung*, 1960).

Por otra parte, reconocer funciones y “derechos” en los aspectos irracionales de la naturaleza humana, puede tener efectos negativos y nocivos. Si a estos “derechos” se les da demasiada importancia, podrán liberarse todo tipo de impulsos, que darán por resultado la expresión incontrolada del deseo y de la imaginación en el individuo y en las sociedades.

El mundo interno de la emoción y del deseo, con sus impulsos correspondientes, es inmenso y sus muy variadas expresiones necesitan ser cuidadosamente evaluadas y tratadas con discriminación. Por ejemplo hay una gran diferencia entre el deseo animal y la aspiración espiritual, entre el apego posesivo egoísta y el amor altruísta, entre la excitación salvaje de una multitud en una corrida de toros y los sentimientos elevados evocados por la música de Bach. Sin embargo, todos pertenecen al mismo “mundo”, todos tienen la misma cualidad básica, exactamente como un color tiene muchos matices; por ejemplo, el rojo, que va desde el rojo oscuro hasta el más delicado rosa pálido, pasando por el rojo brillante.

#### **El Valor de la Trasmutación en la Plegaria**

Este hecho es una de las cualidades básicas de la plegaria, e indica la posibilidad de transmutar las tendencias inferiores en superiores. En efecto, uno de los problemas más importantes y urgentes que enfrenta la humanidad hoy es cómo *trasmutar y reorientar* en aspiraciones hacia metas superiores, las corrientes poderosas y turbias del deseo humano que están tan empeñadas en adquirir toda suerte de bienes materiales y poderío.

Uno de los medios por los cuales puede realizarse esta necesaria transmutación y reorientación de las energías emocionales es mediante la correcta plegaria: la *plegaria aspiracional*. Si excluimos el tipo inferior, la plegaria de petición—la exigencia de ventajas o poderes materiales para propósitos egoístas—los demás tipos de plegarias son de carácter aspiracional porque están orientados *hacia arriba*. Lo dicho es aplicable a plegarias cuya finalidad es la obtención de fortaleza, luz, protección, guía, etc.; pues la atención está dirigida al Yo espiritual o Poder superior; atañe aún más a la plegaria en bien de nuestros semejantes y a esa forma más elevada de plegaria cuya finalidad es el cumplimiento de la “voluntad de Dios”.

Tenemos aquí una de las innumerables paradojas de la vida espiritual. Si el deseo consciente, cuando oramos por algo que nos puede ser concedido, “desciende” a nosotros o a otros, la proyección *hacia arriba* de nuestras demandas y aspiraciones tiene el efecto de elevar en cierta medida nuestro centro de consciencia a los niveles más sutiles del mundo interior; es un *proceso de elevación*. Esta tendencia ascendente de la aspiración, ha sido expresada en todas las religiones conocidas por medio de muchos símbolos; por ejemplo, el ascenso a la montaña, la llama que surge y la flecha, como en la exhortación: “Seamos como flechas, lanzadas desde el ígneo arco que asciende hasta el cielo”.

El proceso de transmutar y sublimar las energías psicológicas no puede ser desarrollado aquí extensamente, pero pueden señalarse tres métodos a través de los cuales se lo puede practicar:

1. La *sustitución y purificación de los móviles*.
2. La *elevación* del nivel de la actividad.
3. El *cambio* de los métodos empleados.

Para ilustrar estos puntos, puede sernos de utilidad considerar las energías combatientes, particularmente la lucha contra los males sociales; la agresión física puede ser reemplazada por la discusión en el nivel mental; las armas materiales pueden ceder su lugar a la pluma o al micrófono. Pero el factor esencial es principalmente el cambio y la purificación de *móvil*.

Hasta cierto punto, la transformación psicológica y la sublimación espiritual tienen lugar continuamente en forma inconsciente, porque son procesos naturales en la evolución interna del hombre. Pero este

proceso es considerablemente ayudado y acelerado por la *acción interna consciente*. Hay muchas maneras de establecerlo, pero uno de los métodos relativamente fáciles y eficaces—porque da lugar al cambio del móvil y del nivel de actividad—es la *plegaria aspiracional*. Como ha dicho un instructor espiritual, la plegaria es “un gozoso proceso de santificar el deseo”.

### **El Proceso de la Plegaria**

Resulta difícil exponer el proceso de la plegaria en forma que atraiga a los diferentes tipos de mente, hablando en términos muy generales cabe decir que hoy existen dos grupos principales. Uno está compuesto por aquellos que, en el más amplio sentido de la palabra, podrían llamarse religiosos y tienen una inclinación natural a la plegaria, aunque arrastrados por el torbellino de la vida moderna no la practiquen; el otro grupo lo constituyen aquellos con una mente más crítica que dudan y hasta rechazan las cuestiones religiosas y espirituales y tienden a considerar la plegaria como pasada de moda y de escaso o ningún valor. A este último grupo pertenece la mayor parte de la juventud actual.

La primera pregunta que hace la juventud con escasa disposición para aceptar la existencia de un Dios personal tal como se lo concibe tradicionalmente, es “a quién” se puede rogar. Antes de responder a esta pregunta, se debería aclarar que el primer “objetivo” o “ser” al cual la plegaria aspiracional debería ser dirigida es al Yo espiritual o Alma. Esta aclaración puede sorprender, ya que a primera vista parecería que se está rogando a sí mismo, pero el hecho es que, normalmente, la personalidad humana, el yo consciente, está muy lejos de unirse e identificarse con el Yo *espiritual*. A menudo, el yo personal ignora y hasta niega la existencia de este Yo espiritual; no le presta atención o rechaza las intuiciones e impulsos que le llegan de ese Yo superior, tratando de evadir las responsabilidades correspondientes.

Reducir este sentido de dualidad y lucha debería ser nuestro objetivo principal, pues mientras no se logre cierto grado de unidad, nuestra acción interior no será eficaz ni nuestra vida exterior será realmente constructiva. El ruego al Yo espiritual en busca de luz, inspiración y guía, debería complementar, por lo tanto, el aspecto afectivo y emocional de nuestra naturaleza en la meditación receptiva llevada a cabo por medio de la mente. La plegaria de este

tipo viene explicada de alguna manera por la frase “El Cristo que habita en nuestro interior” que resume y anima la vida de muchos cristianos.

En las etapas superiores de la plegaria, la conciencia personal y el Yo espiritual unidos, dirigen su atención a un poder más elevado; tal plegaria está exenta de petición egoísta y deseo personal, siendo la verdadera expresión del deseo del bien, por el bien mismo.

### **Realidad Superior**

Volviendo sobre el tema de la realidad de un Ser superior, no es posible considerar aquí los innumerables conceptos que se sostienen a ese respecto, pero tampoco es necesario; para el propósito actual de aprender a utilizar la plegaria no es necesaria una teología establecida ni la aceptación de ninguna ideología metafísica definida. Es suficiente admitir que hay un gran Misterio, una Realidad universal a nuestro alrededor y sobre nosotros, que está más allá de nuestro conocimiento humano y solo una actitud de ridícula soberbia, puede negar este hecho. Aunque no podemos conocer directamente la naturaleza esencial de esta Realidad, sí podemos conocer con la sola luz de nuestra mente algunas de sus manifestaciones; pero mucho más nos será revelado cuando seamos capaces de hacer un acercamiento intuitivo.

La manifestación más evidente es la *inteligencia*. Los científicos más avanzados de la actualidad, hablan de una Mente cósmica que dirige el desarrollo y la evolución de la materia. Los cánones observables que rigen con precisión desde el sistema solar al átomo constituyen pruebas innegables de que existe una Causa o Inteligencia. La belleza a través de todos los reinos de la naturaleza, desde el más diminuto cristal hasta la grandeza de los cielos estrellados, es también una prueba incuestionable de una Mente o Realidad superior que crea o produce el ser. En la humanidad encontramos también el genio, el amor altruísta y otras cualidades difíciles de explicar si no se las considera como reflejos, en la humanidad, de los atributos y aspectos de un Ser superior.

En el reino humano también puede verse una gran diferencia entre las criaturas más primitivas y las grandes personalidades de la ciencia, la cultura, etc. Esto indica un crecimiento evolutivo hacia niveles superiores de inteligencia y estados del ser, y nos induce a

admitir que pueden haber seres y reinos superiores que escapan a nuestra comprensión actual. Que ellos no estén dentro de nuestro conocimiento, no es razón para negar su existencia; la ciencia nos está haciendo comprender cada vez más cuán limitada es la extensión de nuestra visión física, como también de nuestro conocimiento, y cuántas energías y estados de la materia, invisibles para nosotros, existen en el Universo.

Si tales realidades y energías existen, no pueden estar totalmente separadas de nosotros y habrá alguna manera de comunicarnos con ellas. Evidentemente esto es posible y muchos lo han confirmado por la experiencia directa y los hechos comprobados. Pero sin tomar lo antedicho en consideración, las posibilidades ilimitadas de nuestras relaciones con aspectos superiores del ser, y el anhelo de saber más acerca de nuestra propia existencia, pueden muy bien ser incentivos poderosos para la exploración de mundos internos y la búsqueda de nuevas experiencias en la aventura espiritual.

### **Tipos de Plegaria**

Como ya hemos mencionado en escritos anteriores, existen varias formas de acercamiento a la gran incógnita. Una de ellas la constituye el tema que ahora nos ocupa: la *plegaria*. Pero, debería aclararse que hay también distintos métodos de plegaria, muy diferentes entre sí. La tendencia común de concebir la plegaria como una petición o súplica para obtener beneficios personales dirigida a un ser superior, generalmente concebido antropomórficamente, constituye el tipo más rudimentario de plegaria y es comprensible que se le considere como una forma de egoísmo, servidumbre y credulidad, que carece de atractivos para la mente moderna.

Sin embargo, hay formas superiores de plegaria en las cuales se busca la comunicación con seres y energías que expresan los más altos valores que podemos concebir, tales como inteligencia, belleza, amor, bondad, etc., con el propósito de sintonizarnos con sus cualidades y abrirnos a sus influencias. Esta comunión puede también buscarse a fin de canalizar estas energías benéficas para el bien de otros - en términos religiosos, es la *plegaria intercesora*. Finalmente, existe ese tipo de plegaria que no pide nada, pero tiende a acrecentar la comunión e identificación con las realidades superiores o el Supremo Uno.

Como se dijo con anterioridad, el empleo de la energía de las sensaciones, de naturaleza emocional, caracteriza a la plegaria y la distingue de los otros tipos de acción "interior," y diferentes tipos de sentimientos prestan "alas" a la plegaria. Por ejemplo, la sensación común de incapacidad para luchar contra situaciones, resolver problemas personales, nos impulsa frecuentemente a pedir fuerza, luz y guía; la compasión que surge al comprobar que la humanidad se debate en un océano de sufrimientos - físicos, emocionales y mentales - impulsa al trabajo interno de la plegaria intercesora lo mismo que al servicio interno; la camaradería y el amor que surgen de un sentimiento de identidad esencial, también nos impulsa a orar, tanto para aquellos por los cuales sentimos una afinidad especial, como para todos nuestros hermanos humanos con los cuales compartimos un origen, naturaleza y metas comunes.

Cuando logramos salir de la frontera del egocentrismo y del clamor de nuestros deseos y temores egoístas, empezamos a comprender y apreciar todo lo que hemos heredado de los reinos de la naturaleza y de las realizaciones de nuestros semejantes. Esta apreciación de la belleza y la maravilla del mundo que nos circunda, lo mismo que la magnificencia que vislumbramos del universo, nos produce una sensación de adoración de orden muy elevado. Podríamos llamarla "admiración gozosa" de la Vida o Realidad desconocida que ha creado el universo y lo gobierna conduciendo todos sus componentes - incluso a nosotros mismos y a la unidad más pequeña - hacia una meta misteriosa y magnífica. Este sentimiento está dentro de nosotros y, cuando lo liberamos para que se exprese libremente, nos estimula para que colaboremos con la Suprema Realidad y con todos los seres que participan de la vida.

La conciencia de que existe una relación superior no la logran solamente las personas religiosas o con orientaciones místicas. Muchos artistas, científicos, filántropos y hombres y mujeres sin creencias religiosas, la han sentido y expresado de diferentes maneras. Un ejemplo notable lo proporciona el filósofo Emanuel Kant, poseedor de una mente muy aguda, cuyo trabajo constituyó un jalón en el desarrollo del pensamiento moderno:

"Dos cosas que siempre me causan una renovada y siempre mayor admiración y veneración cuanto más medito sobre ellas: *el cielo estrellado y las leyes morales dentro de mí*. No es necesario buscarlas

o suponer que ellas existen.....Las veo *ante mí*, e inmediatamente las relaciono con la conciencia que poseo de mi existencia.

“La primera (espacio) empieza en el lugar que ocupo en el mundo externo a medida que se amplía mi vinculación con él en una ilimitada grandeza de mundo y mundos, sistemas de sistemas y también con las medidas ilimitadas de tiempo, sus movimientos periódicos, sus principios y duración.

“La segunda empieza en mi yo invisible, mi personalidad, y me representa en un mundo verdaderamente infinito, en el cual sólo el intelecto puede penetrar y al cual sé que estoy vinculado universal y necesariamente.

“La primera imagen de incontables mundos anula mi importancia como *criatura animal* que debe devolver al planeta (un mero punto en el universo) la materia con la cual fue formada, después de haber sido dotada durante un cierto tiempo (no se sabe cómo) con energía vital. En cambio, la segunda imagen acrecienta infinitamente mi valor como *intelecto* en el cual la ley moral manifiesta una vida independiente de la naturaleza animal y de todo el mundo visible, como puede inferirse del hecho que mi existencia está determinada por propósitos que no están atados a las condiciones y limitaciones de esta vida, sino que se extiende hasta el infinito.”

(*Crítica de la Razón Práctica*)

Resumiendo, la plegaria constituye el acercamiento del corazón a la realidad y a los seres superiores. Es un acercamiento vital y directo, que debería ser comprendido y practicado particularmente por aquellos que prefieren el método del acercamiento mental - es decir, concentración y meditación. Debe recordarse que la acción interior más eficaz es una combinación y síntesis de los distintos acercamientos, pero antes de poder practicarla deberíamos conocer los modos y métodos de cada acercamiento y experimentarlos primero por separado. Lo dicho es aplicable a la plegaria como también a la concentración y a la meditación. En la plegaria pueden tener cabida otros factores psicológicos, tales como el pensamiento y la voluntad y asociarse con el sentimiento, que ciertamente no deberíamos excluir mientras exista el énfasis puesto sobre la actividad del corazón y el empleo y dedicación del sentimiento al objetivo espiritual.

La plegaria resulta así útil en dos formas: como actividad específica de un aspecto importante de nuestra naturaleza y como preparación necesaria para la acción interior inclusiva y sintética que, como veremos, resulta del acercamiento espiritual unificado de todo nuestro ser. Las plegarias pueden ser clasificadas de la manera siguiente:

1. *Plegarias espontáneas*, de acuerdo a la inspiración del momento.
2. *Plegarias formuladas* por uno mismo, de acuerdo al propósito y necesidades individuales.
3. *Plegarias existentes*, las empleadas por las diferentes religiones y movimientos espirituales, o escritas con propósitos especiales.

Debemos experimentar los diferentes tipos y elegir aquel que nos parezca más eficaz de acuerdo a la ocasión. Por ejemplo, las plegarias espontáneas tal vez sean más apropiadas para uso individual, y las grupales quizás sean más convenientes para reuniones o trabajo de grupo.

Para este último propósito sugerimos el empleo de una *Plegaria Invocativa* de carácter universal, empleada actualmente por muchísimas personas en todo el mundo. Se la transcribe a continuación y los comentarios sobre su significado y cómo se la puede emplear más eficazmente se suministrarán en el próximo escrito sobre Invocación y Evocación.

## 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 mora el mal.

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

## VISUALIZACION

### Imágenes

La visualización puede ser definida como el empleo consciente y deliberado de imágenes, es decir, que vivimos en un mundo de imágenes de índole psicológica. El imprecisamente llamado mundo objetivo no es como lo vemos; los filósofos lo han dicho durante mucho tiempo, pero ahora la ciencia moderna lo está comprobando. La materia, tal como nuestros sentidos la ven, no existe. Cualidades como el color, existen sólo en nuestras imágenes mentales; la realidad objetiva, hasta donde podemos conocerla, es un océano de vibraciones y energías de diferentes tipos, de las cuales nada sabemos en forma directa, y nuestros cinco sentidos nos imparten una imagen muy limitada del mundo que nos rodea. Por ejemplo, la extensión de las vibraciones que abarcan los ojos, es sólo una pequeña franja de toda la gama vibratoria.

Si nuestros sentidos fueran diferentes, el denominado mundo objetivo no sería el mismo: creemos que los animales ven las cosas algo diferentes. Parece ser que los perros tienen un sentido muy pobre del color y probablemente ven un mundo grisáceo, pero en compensación poseen lo que no tenemos nosotros, un agudo sentido del olfato, muy sensible al olor. Algunos animales perciben las vibraciones ultravioletas, que probablemente ven como un color desconocido para nosotros; algunos tienen también un alcance auditivo muy superior al nuestro, de ahí que haya silbidos que sólo los perros pueden oír.

Además de las corrientes de imágenes que impresionan nuestros sentidos y provienen del mundo externo, nos hallamos sumergidos en un mar de imágenes internas creadas y evocadas por nuestra actividad imaginativa. Muy pocos viven en el mundo mental del pensamiento, de las ideas y de los conceptos; aún aquellos que saben pensar viven la mayor parte de su tiempo en un mundo de imágenes y emociones internas, las que a su vez evocan continuamente emociones y deseos, produciendo a menudo un círculo vicioso; por ejemplo, cuando predominan la preocupación o el temor, evocan imágenes análogas que a su vez acrecientan el temor en tal forma que puede convertirse en una verdadera fobia o, por lo menos, llega a ser una persistente ansiedad con los consiguientes efectos nocivos.

Las imágenes nos impelen a la acción correspondiente de dos maneras: evocan el deseo y producen también un efecto más directo. La psicología ha demostrado que toda imagen tiene una tendencia motriz, es decir, tiende a producir la acción correspondiente. Quizá parezca que ello no siempre es así, porque cada imagen está contrarrestada por otra imagen que ocupa su lugar; pero cuando las demás imágenes son descartadas, por ejemplo, en la hipnosis, o si hay una concentración deliberada sobre una sola imagen, entonces su fuerza motriz es evidente.

En el pasado los filósofos descubrieron el poder en las imágenes; ahora las agencias de publicidad y los propagandistas de todo tipo lo emplean en gran escala. Esto significa que además de las dos corrientes de imágenes - las que vienen del exterior a través de los sentidos y las que brotan del inconsciente - tenemos otra corriente poderosa impuesta a nosotros por persuasores simulados y "ocultos", tales como los políticos, los industriales y todos aquellos que tratan de ejercer su influencia e imponernos sus ideas.

La televisión es responsable de otra corriente de imágenes a la cual un gran número de personas, incluyendo los niños, se abre pasivamente. Todo esto demuestra cuán importante es para nosotros comprender esta situación y tomar las medidas oportunas para contrarrestarla, de manera que no seamos instrumentos pasivos de todas estas corrientes de imágenes.

La primera tarea consiste en controlar las imágenes que hacen impacto sobre nosotros, aprendiendo a contrarrestar, dirigir o evocar esas imágenes a voluntad. Conviene comenzar con las más insidiosas, esas proceden de nuestro interior, producto de nuestra actividad imaginativa. Existen varias técnicas para desarrollar este tipo de control; la más directa y efectiva es la *visualización deliberada*, y consiste en evocar y mantener fijas en el campo de la consciencia las imágenes *elegidas* y deseadas, excluyendo todas las demás.

Esto puede parecer sencillo, pero cuando lo probamos hallamos cuán difícil es y comprendemos el gran poder que ejercen las imágenes sobre nosotros y cómo estamos sojuzgados por ellas. Cuando estamos tranquilos y relajados y hemos alcanzado un punto que aminora la afluencia de imágenes, proporcionándonos una paz relativa, resulta difícil, al evocar una imagen elegida, mantenerla

firme ante el ojo interno. Ella no nos obedecerá; tiende a desaparecer, distorsionarse o proliferar en una serie de imágenes asociadas.

### **La Técnica de la Visualización**

Así como para el adiestramiento y desarrollo de cualquier otra habilidad, la primera etapa en el aprendizaje de la técnica de visualización es puramente mecánica. Se empieza por practicar el ejercicio más sencillo y fácil que no tiene otro valor que la ejercitación de la habilidad misma, antes de pasar a otros que tienen de por sí un significado y una utilidad específicos.

A la realización del primero de estos ejercicios contribuyen la observación y la concentración. Podemos tomar una foto o un cuadro en la forma descrita al estudiar la concentración (véase cuaderno I) y luego lo transformamos en un imagen mental. En el segundo ejercicio podemos evocar la imagen de algo que nos es muy conocido pero que no hemos observado recientemente.

Otro ejercicio consiste en *crear* una imagen: algo que en realidad nunca hemos visto, un cuadro imaginario. En todos estos ejercicios, la imagen debe ser nítida, precisa y firme y debemos mantenerla así lo más posible, reconstruyéndola cada vez que se distorsiona o desaparece.

Otra etapa de la técnica de visualización es la necesidad de evocar las imágenes repetidas veces y renovarlas frecuentemente. Visualizar algo una o dos veces no es suficiente para que la imagen sea tan dinámica y llena de vida que posea la fuerza de ser impulsada a la realización objetiva. Toda imagen, hablando metafóricamente, está librando para sobrevivir una lucha contra innumerables imágenes que ya existen en el inconsciente y proceden del exterior. Así, si queremos que una imagen sea eficaz, debemos cargarla con una considerable cantidad de energía, manteniéndola frecuentemente durante cierto tiempo ante el ojo de la mente, *nutriéndola* con nuestra atención. El placer de realizar este trabajo es de gran ayuda y debemos procurar que las imágenes sean atractivas.

Las imágenes tienen dos aspectos principales: forma y color. Algunas personas tienen gran facilidad para visualizar las formas; otras los colores y hay también una marcada diferencia entre los distintos individuos de acuerdo con los respectivos tipos psicológicos. Las formas están más relacionadas con la mente,

mientras que el color está más directamente vinculado con la emoción y el sentimiento, y cada uno debemos trabajar en el aspecto que nos resulta más difícil, a fin de desarrollar la habilidad de visualizar bien, tanto la forma como el color de cualquier imagen.

La visualización además de lo dicho es una excelente preparación para adquirir la técnica del “como si”, gracias a la cual nos conducimos en la forma más correcta, aunque carezcamos de la correspondiente actitud emocional. Un ejemplo común lo tenemos cuando actuamos de modo tranquilo. El “como” del “como si” exige una previa visualización vívida de la actividad tal como deseáramos llevarla a cabo. Esta técnica puede ser de gran valor para aquellos que han de aprobar exámenes, hablar en público, actuar, cantar, etc.

### **La Visualización y la Voluntad**

Evidentemente, estos ejercicios exigen el empleo de la voluntad. La voluntad nos capacita para centrar nuestra atención en la imagen, repetir el ejercicio y mantener firme la visualización. La relación entre la voluntad y la imaginación es interesante. Coué hizo notar que cuando la voluntad y la imaginación están en conflicto, la imaginación lleva la mejor parte, y en cierto sentido esto es verdad. La voluntad no puede producir un resultado o acción exterior, excepto si no es por medio de imágenes, es decir necesita de la imaginación. Se ha descubierto que todo movimiento físico está precedido por una visualización consciente - o a menudo inconsciente de él. Por lo tanto, el empleo de la voluntad implica la evocación y la dirección de las imágenes y la actuación por medio de ellas. Otra función de la voluntad, que debe preceder a la evocación y la fijación de imágenes, es su elección. La elección es una función específica de la voluntad.

La voluntad nos permite elegir correctamente las imágenes. Primero, durante lo que podríamos llamar el período de “adiestramiento”, debemos emplear imágenes de carácter positivo, pero carentes de significado profundo o simbólico, simplemente debemos entrenarnos para visualizarlas sin realizar actividad mental alguna sobre su significado. En la práctica, la visualización se combina con la meditación reflexiva sobre el significado del símbolo. Primeramente podemos alternar nuestro enfoque centrándolo primero en la visualización y después en la reflexión, y viceversa. Más adelante podremos hacer ambas a la vez.

## **Tipos de Símbolos**

Existe una gran variedad de símbolos y podemos elegir ampliamente de acuerdo con nuestras preferencias y propósitos. Los principales tipos o grupos de símbolos son los siguientes: naturales (cielo, tierra, agua, fuego, montañas, etc.), humanos, mitológicos, imaginativos, abstractos (números, formas geométricas, colores, etc.), y técnicos. Hay también símbolos de carácter individual o personal, que surgen espontáneamente, como los que aparecen en sueños, los que pueden ser evocados por medio del dibujo espontáneo y otras técnicas.

Después de haber practicado con imágenes estáticas individuales, podemos pasar a la etapa más difícil de visualizar un *proceso*: un objetivo o una escena que cambia y se desarrolla. Uno de los ejemplos más simples consiste en visualizar un capullo cerrado y “ver” como se abre lentamente (en la pág. 24 se da un ejercicio análogo).

Otro procedimiento para crear imágenes consiste en evocar lo que los psicólogos denominan “imágenes” de otros sentidos, como el oído, el olfato o el tacto. La palabra “imagen” puede parecer injustificada aquí, pero impresiones como sonidos, olores, etc. son de hecho imágenes evocadas subjetivamente, es decir, sin el estímulo del objeto correspondiente que las produce.

Se pueden emplear muchas otras imágenes, símbolos o corrientes de imágenes; una técnica de especial valor es imaginar que poseemos cierta cualidad o cualidades que necesitamos adquirir. Primero podemos representarnos una imagen estática de nosotros mismos como poseyendo la cualidad deseada y luego podemos extenderla a visualización de nosotros mismos, actuando en determinadas situaciones utilizando la cualidad o cualidades que quisiéramos desarrollar en nosotros. Pero debemos comprender claramente que este ejercicio no es un fin en sí mismo; el limitarnos a obtener ese resultado exclusivamente probablemente iría en detrimento de nuestro objetivo y convertiría la imagen idealizada, en una nueva evasión o sustituto del esfuerzo personal. Por lo tanto no debemos poner nuestras esperanzas pasivamente en la imagen que estamos evocando, se la ha de considerar como un proyecto o plan, que nos

ayudará a concretar la imagen en una realidad. En efecto, puede ser comparada con la visión y el esquema interno que un escultor debe tener de la figura que está por reproducir.

El modelo ideal de uno mismo puede ser visualizado de diferentes maneras. Podemos hacer que el modelo represente la meta final, o evocar las etapas previas, visualizando una cualidad o situación por vez, llegando así gradualmente al todo perfecto. Este último es el método más fácil y eficaz de trabajo, que contrarresta cualquier tendencia a negar la realidad, sustituyéndola por algo puramente idealista.

Sin embargo, no debemos aplicar a otros este método, sino con máximo cuidado, pues se efectúa mucho daño, especialmente cuando los padres proyectan más o menos conscientemente sobre sus hijos, la imagen de lo que ellos creen que sus hijos deben ser. (Esta es a menudo una imagen idealizada de lo que los padres no han podido ser.) Tales imágenes raras veces corresponden a las verdaderas posibilidades o a las correctas líneas de desarrollo del niño, el cual, o se rebela con justa razón o se ve forzado a aceptar un papel inadecuado. Lo cual tiene graves consecuencias, y muchos trastornos psicológicos pueden achacarse a tales imposiciones.

### **Imágenes Simbólicas**

La diferencia entre imágenes simbólicas e imágenes comunes consiste en que las primeras tienen un significado especial; una imagen simbólica o símbolo, además de su “valor intrínseco”, representa una idea o verdad que en sí es abstracta y por lo tanto necesita una “formulación” para ser expresada, es decir, para que nosotros podamos comprenderla y comunicarla a otros.

Muchas imágenes pueden tomarse en su forma puramente objetiva o ser empleadas para transmitir un significado simbólico, un ejemplo de ellos es la imagen de una montaña. Aquel que posee una mente puramente objetiva, cuando visualiza una montaña, solo ve su forma y belleza externas, pero quien comprende su significado simbólico más profundo verá también la montaña como vía de acceso a niveles superiores, en cuya cima se perciben amplios panoramas, y comprenderá la analogía que existe con la vida interior, y el anhelo de ascender a niveles superiores de conciencia; esta imagen, pues, tiene un efecto espiritual elevador. Las montañas

son un claro ejemplo del valor de los símbolos. Se las ha utilizado en muchas religiones y, a través de las épocas, los hombres las han asociado con la inspiración y el retiro a “lugares elevados”.

### **Imaginación**

Empleamos la imaginación - consciente o inconscientemente - en todos los campos. Por ejemplo, en la ciencia - aún en esas ciencias físicas donde cabría pensar que tienen escasa aplicación - juega un papel importante. La intuición y la imaginación tienen una relación particular; la intuición abstracta tiende a revestirse o a expresarse a través de imágenes, que podrían ser llamadas los “vehículos” de la intuición abstracta originaria. Algunos de los grandes científicos lo han comprendido así, y el matemático francés Poincaré escribió un libro sobre la función de la imaginación en la ciencia. Otros han escrito también acerca de la manera en que les fue revelado algún descubrimiento, llegándoles en forma de una súbita imagen o diseño, como en el famoso caso del físico Kekulé, que “vió” los átomos bailar en el aire de acuerdo a su teoría del agrupamiento atómico mientras viajaba en ómnibus en Londres.

Un empleo de la imaginación particularmente adecuado para el trabajo de este Grupo de Meditación consiste en visualizar los diferentes aspectos de la Nueva Era que estamos tratando de establecer. Por ejemplo, podemos visualizar varios aspectos de la nueva civilización, como la nueva estructura social, la nueva educación y el nuevo arte.

En todo nuestro trabajo, empleando la función imaginativa, debemos distinguir claramente entre el empleo de la imaginación y de imágenes como sustitutos de la realidad - imaginación pasiva o negativa, mecanismo de escape y sustituto malsano de la realidad - y el empleo activo y positivo de la imaginación como medio *eficaz para crear*, tanto en el mundo interior como en el exterior. Todo depende, en la mayoría de los casos, de *cómo* empleamos la imaginación. Debe mencionarse también la diferencia entre visualización y clarividencia. Esta última es una proyección *receptiva*, mientras que la visualización es *positiva*. La clarividencia es el resultado de la respuesta pasiva, pero la visualización es o debería ser siempre creación a *voluntad*.

Finalmente, la visualización no debe ser empleada independientemente por sí misma, sino que, como los demás tipos de "acción interior", tiene que combinarse con los otros métodos y técnicas que estamos considerando. Acerca de todo ello nos ocuparemos en los siguientes cuadernos sobre la Invocación y la Meditación creadora.

### **El Ejercicio de la Rosa**

Imagínese un capullo de rosa cerrado; vea vívidamente el pedúnculo y los sépalos verdes. Primero visualícelo claramente en forma estática, luego imagine que se abre muy lentamente, mostrando cada vez más los pétalos. A medida que se va abriendo, vea la rosa surgiendo en su belleza, mostrando todo el color y la textura de los pétalos. Luego imagine el perfume de la rosa, con su especial y rica fragancia y preste al mismo tiempo atención, tanto a la belleza de la forma como al perfume. Contemple la rosa con un sentimiento de admiración y gozo. Luego reconózcala como un símbolo significativo de crecimiento interior, desarrollo, expansión, autorrealización e irradiación del propio ser interior y de sus cualidades. Cada uno de nosotros somos como la rosa, con las mismas potencias ocultas en el capullo - crecimiento y realización de cualidades y poderes latentes, desarrollo armonioso e irradiación activa.

Este ejercicio debe ser hecho muy lentamente, con pausas entre cada fase. Los resultados son a veces completamente desproporcionados en comparación con la aparente sencillez del ejercicio, pudiendo dar lugar a una nueva comprensión de sí, el despertar de cualidades interiores y, de ser necesario, constituirá incluso un procedimiento curativo. La eficiencia del ejercicio depende de la capacidad para captar la rosa como un símbolo viviente de manera que actúe en nosotros en forma creadora.

## PARTE II

### EL PRINCIPIO DE UNANIMIDAD

Muchos confunden unanimidad con uniformidad, pero ambos términos son completamente diferentes, como lo demuestra claramente la raíz de cada palabra: Unanimidad viene de *ánima*, alma, y significa poseer la misma alma; uniformidad viene de *forma* y significa poseer la misma forma.

En la práctica, esta diferencia fundamental no se comprende con la misma claridad. Resulta difícil mantener el verdadero ideal de unanimidad; se distorsiona fácilmente y la uniformidad lo reemplaza. Pero esto es una trampa; la imposición de la uniformidad es demasiado fácil si un líder asume demasiada autoridad en un grupo y, aunque se la denomine unidad y se crea que es eso, no es así ni constituye de ninguna manera un método de trabajo para la Nueva Era.

Unanimidad - ánimo unánime - significa que se posee una *intención* idéntica; significa que un propósito fundamental une a un grupo o a una comunidad en un esfuerzo común, pero no que el esfuerzo de todo el mundo tenga que ser forzosamente el mismo. La diversidad de esfuerzos, de expresión de formas son perfectamente compatibles con el propósito unánime y, en efecto, son la garantía de una unanimidad *viviente* continua, que brota desde dentro hacia afuera.

La unidad de propósito permite establecer diferencias tanto en los *campos* de su manifestación como en los *métodos y medios* por los cuales se lleva a cabo. Puede haber una gran variedad de planes para realizar un propósito central, y esos planes abarcan toda clase de campos que necesitan los distintos métodos correspondientes. Pero si la unanimidad de propósito es fuerte y clara, no será afectada por tal diferenciación, sino simplemente *interpretada* para satisfacer cada nueva situación que se presente.

Es innecesario decir que no resulta fácil de lograr, pues con frecuencia, por buenas que sean nuestras intenciones, nuestra concepción e ideas acerca de los mejores métodos que debemos emplear pueden muy bien diferir. Pero existen técnicas que son de gran ayuda y es posible una colaboración externa flexible basada en el *contacto* interno y las relaciones de buena voluntad.

La primera de esas técnicas consiste en la creación continua de las relaciones *internas* y el mantenimiento de un sentido de unidad y esfuerzo común a pesar de las posibles divergencias externas; significa el cultivo de amor, la comprensión y la confianza. Otra técnica es la discriminación de lo que es esencial y de aquello que no lo es, dónde la unidad es necesaria y dónde la libertad resulta ventajosa; esto exige claridad de pensamiento, discriminación y sabiduría. El tema de la libertad ha de considerarse en su correcta perspectiva y, sin poner excesivo énfasis en la *libertad*, debe empleársela para traer fortaleza, crecimiento y plena movilización de las posibilidades del grupo. Una unanimidad *esencial* que brinda la libertad y variedad de expresión necesarias, constituye la clave para las correctas relaciones grupales y la libre actuación hacia esa meta.

Otra técnica útil es la de evitar el excesivo énfasis en el método y los detalles, pues tal insistencia a menudo resulta semillero de discrepancias; todos tenemos nuestras propias ideas de cómo deben hacerse las cosas y cualquier opinión puede justificarse hasta cierto punto. En cambio, constituye una inteligente precaución mantener el énfasis en el propósito común y dejar que se desarrollen gradualmente las cuestiones menores sobre detalles del aspecto formal. A veces puede haber una opinión unánime respecto a los mejores métodos, pero a menudo ello no es posible y, debido a ese tipo de discrepancias el grupo se debilita y acaba por disolverse.

Se relata la historia de que alguien visitó a Bernard Shaw, a Sidney y a Beatriz Webb, los bien conocidos Fabianos, cuando vivían juntos. La persona en cuestión fue testigo de las violentas discusiones que mantenían después de la cena y temió que sus relaciones fueran interrumpidas, comprobando con sorpresa, a la mañana siguiente, que las disputas eran parte de su vida *externa* normal y que, de ninguna manera, afectaban sus relaciones esenciales.

Una de las mejores demostraciones de unanimidad es la amistad, la verdadera amistad que ignora las diferencias menores y continúa firmemente a través de todos los altibajos de la vida. Tal amistad brota de un profundo vínculo interno y, por lo tanto, no es afectada por cuestiones y acontecimientos externos y transitorios - como dice Shakespeare: "Hagan como los adversarios ante la ley: luchen fuertemente, pero coman y beban como amigos".

Otra técnica que debe cultivarse consiste en saber apreciar los méritos de los demás. La diversidad en la unidad entraña un respeto mutuo y una disposición para dar y recibir sin la necesidad de asumir autoridad alguna el uno sobre el otro. Florece también allí donde hay una sana humildad, basada en el reconocimiento de la incompleta e inevitable imperfección de los criterios y acciones personales. La labor individual raras veces puede abarcarlo todo, y el trabajo grupal es hoy necesario para satisfacer las crecientes demandas de la vida de la Nueva Era. La contribución grupal, regida por el *bien del todo* o “el mayor bien para el mayor número” crea una fuerza poderosa completa y unánime, con las innumerables cualidades de sus miembros y el potencial de cada individuo multiplicado por la fortaleza del todo. Una buena ilustración de ello es el hecho de que un acorde es la mezcla armoniosa de distintos sonidos; también el color blanco es el resultado de la fusión de todos los colores del espectro. Resulta claro que este método nada tiene que ver con la uniformidad, conformidad o dictadura:

Este método de trabajo es el que se utiliza en la Asamblea General de las Naciones Unidas. Dag Hammarskjöld comentó en cierta ocasión la creciente unanimidad que existía entre las naciones más pequeñas: las une su común interés de sobrevivir. Antes se producía rara vez un voto unánime, ahora ocurre frecuentemente, y en el flujo y reflujo de la marea de la controversia, más bien que agudizarse parecen suavizarse, las aristas de los malentendidos. El espíritu cada vez más acusado de internacionalismo, así como la difusión de los movimientos mundiales humanitarios y del bienestar, indican la presencia del gran Principio de Unanimidad.

“Existen fuerzas secretas que actúan uniendo a quienes deben estar juntos”, escribió J. Ching, y esta “Fuerza de Unanimidad” secreta trae un profundo gozo interno, pues es una expresión de esa Unidad central de la cual ha evolucionado toda diferencia y manifestación. Cuando la experimentamos en unidad de propósito y en unión interior con otros, respecto a alguna meta específica, nos ponemos en contacto con fuerzas subjetivas de fortaleza y gozo que surgen de nuestra “unidad esencial”, estamos *redescubriendo la unidad, nuestra unidad básica esencial, y esta es una participación consciente en la Vida Una.*

En el libro titulado *Mi Amiga la Tierra* Peter Townsend describe este reconocimiento: “El mundo, podemos sentirlo, está moviéndose hacia una unidad que algún día será perfecta; llegará el momento en que esa unidad poseerá a todos los pueblos. En la multitud de religiones y creencias hay una expresión común; el deseo del hombre es ser uno, no estar separado, ser parte y no sentirse separado de su Creador y de la Creación. El hombre no se pertenece a sí mismo, sino a todo el esquema de la vida.”

---

Los párrafos siguientes, extraídos de *El Fenómeno del Hombre* la obra del jesuita Pierre Teilhard de Chardin constituye una interesante interpretación del Principio de Unanimidad desde otro punto de vista.

Hemos empleado el término “magsíntesis”, y cuando está basada en una mejor comprensión de lo colectivo, me parece que la palabra debe ser entendida sin atenuantes o metáforas, si se aplica a la suma de todos los seres humanos...

La *Cosa* todavía inominada que la combinación gradual de individuos, pueblos y razas traerá a la existencia, necesariamente debe ser suprafísica, no infrafísica, para ser coherente con el resto. Mas profunda que el acto común en el cual se expresa, más importante que el poder de acción común desde el cual emerge una especie de autonacimiento, está la realidad misma, constituida por la reunión viviente de partículas reflexivas...

Estamos frente a una armoniosa colectividad de conciencia, equivalente a una especie de superconciencia. La idea de una tierra que no solo se está cubriendo de miríadas de granitos de ideas, sino que está encerrándose en un solo y vasto grano de pensamiento en escala sideral, la pluralidad de reflexiones individuales agrupándose y reforzándose mutuamente, debe actuar en forma de una sola y única reflexión unánime.

Esta es la forma general en la cual, por analogía y simetría con el pasado, somos conducidos científicamente a visualizar el futuro de la humanidad.

## CLASIFICACIÓN

### ¿Qué es Unanimidad?

1. Es la expresión de la unidad esencial que subyace en toda creación.
2. Unanimidad no es uniformidad - es unidad en la diversidad y diversidad en la unidad.
3. Unidad orgánica - Unidad funcional (considerar la analogía del cuerpo humano).
4. La unanimidad no es impuesta - es libre adhesión.
5. Sus diferentes aspectos incluyen:
  - a) Propósito - Intención - Voluntad - Motivo.
  - b) Pensamiento.
  - c) Aspiración.
  - d) Acción.
6. Campos de Unanimidad:
  - a) Dentro de uno mismo.
  - b) Unanimidad grupal.
  - c) Unanimidad intergrupal.
  - d) Unanimidad mundial.

### ¿Cómo lograr la Unanimidad?

1. *Eliminando los obstáculos* como:
  - a) Dominio de sí.
  - b) Orgullo y excesiva estima del propio criterio.
  - c) Fanatismo.
  - d) Unanimidad impuesta (que da lugar a la rebelión).
  - e) Excesivo énfasis en detalles y métodos (que es causa de discrepancias).
  - f) Interferir en las responsabilidades de otros.
2. *El cultivo de las cualidades* como:
  - a) Amor.
  - b) Universalidad.
  - c) Espíritu de integración.
  - d) Voluntad para la armonía y la sincronización.

3. *Métodos:*
  - a) Reconocimiento de la unidad en la diversidad.
  - b) Comprensión del propósito común.
  - c) Intención unánime.
  - d) Pensamiento grupal unido.
  - e) Deseo grupal unificado.
  - f) Actividad grupal fusionada.
4. *Técnicas específicas:*
  - (1) *Conferencias-Consultas*
    - a) Encontrar uno o más puntos de unanimidad.
    - b) Expandirlos en una creciente zona de acuerdos.
  - (2) *Trabajo subjetivo*

Meditación, invocación, plegaria unida; recepción de inspiración e ideas.
  - (3) *Formulación de un programa común y su puesta en práctica concertada*, por ejemplo:
    - a) (Objetivamente): Erigir un edificio o dirigir una fábrica.
    - b) (Subjetivamente): Meditación unánime y simultánea sobre las Leyes y los Principios de la Nueva Era.

**Pensamiento Clave**

En las cosas necesarias, unidad; en las cosas dudosas, libertad; en todas las cosas, amor.

(Divisa de una antigua orden monástica)

**Resultados de la Unanimidad**

1. El gozo de la unanimidad - *comunión*.
2. *El poder de la unanimidad - efectividad multiplicada.*

## DELINEAMIENTOS DE LA MEDITACIÓN

### I. Alineamiento

Por medio de:

1. Relajamiento: físico, emocional y mental.
2. Aspiración.
3. Concentración mental.
4. Vinculación e identificación con este Grupo de Meditación.

### II. Dedicación

“Me dedico - en un esfuerzo unánime con mis hermanos de Grupo y todos los hombres y mujeres de buena voluntad - a erigir la Nueva Ciudad de la Humanidad. Haré todo lo que mi poder me permita para crear una Nueva Era basada en la comprensión, la colaboración y la participación, donde todos y cada uno podrán desarrollar y expresar sus poderes creadores y sus posibilidades espirituales superiores.”

### III. Meditación Sobre el Principio de Unanimidad

1. *Visualizar el símbolo de la Unanimidad.*  
Las personas que se hallan en los diversos caminos que convergen en el horizonte donde surge un sol dorado.
2. *Considerar reflexivamente el significado,*  
el valor y la implicación de este principio.
3. *Planear* cómo demostrarlo individualmente, y en qué forma contribuir a su establecimiento en el mundo.
4. *Irradiarlo telepáticamente* por medio de:
  - a) Repitiendo concienzudamente la palabra  
*UNANIMIDAD*
  - b) Enviando la forma mental de la Unanimidad a través de rayos de luz en todas direcciones.

### IV. Afirmación

“Que seamos ayudados para cumplir nuestra parte.”

---

(Se sugiere que este lineamiento de meditación se emplee diariamente o a lo menos dos veces por semana.)

**GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA**  
**ÍNDICE**

**PRIMER AÑO**

- Núm. I. La Nueva Era...Meditación: Concentración...La Ley de Rectas Relaciones Humanas.
- Núm. II. Meditación Reflexiva...El Principio de Buena Voluntad.
- Núm. III. Meditación Receptiva...La Ley del Esfuerzo Grupal.
- Núm. IV. La Plegaria...Visualización...El Principio de Unanimidad.
- Núm. V. Meditación...La Voluntad...Invocación-Evocación...La Ley del Acercamiento Espiritual.
- Núm. VI. Radiación...Actividad Interna y Externa...El Principio de la Divinidad Esencial.

**SEGUNDO AÑO**

- Núm. I. Meditación y Adiestramiento en el Autoconocimiento...Meditación "Personal" y como "Servicio"...Definiciones de clases de Meditación...Características y Tendencias de la Nueva Era...La Ley de Rectas Relaciones Humanas.
- Núm. II. Meditación y adiestramiento en el conocimiento de uno mismo...Equilibrio y síntesis de los opuestos...Desarrollo de la mente...El Principio de Buena Voluntad.
- Núm. III. Meditación y Adiestramiento en el Autoconocimiento...Realización del Yo o Alma...Modalidad y Dinamismo Positivos...La Ley del Esfuerzo Grupal.
- Núm. IV. Meditación y Adiestramiento en el Autoconocimiento...La Voluntad...Tendencias y Características de la Nueva Era...Extroversión...El Principio de Unanimidad.
- Núm. V. Meditación y Adiestramiento en el Autoconocimiento...Precauciones para la Meditación...Características y tendencias de la Nueva Era...Alegria...La Ley del Acercamiento Espiritual.
- Núm. VI. Meditación y Adiestramiento en el Autoconocimiento...Contemplación e Irradiación...Características y Tendencias de la Nueva Era...Unificación...Síntesis...Universalidad...El Principio de la Divinidad Esencial.

**TERCER AÑO**

- Núm. I. Reconocimiento de la Realidad...Técnicas para el Reconocimiento de la Realidad...Categorías de Espejismos...Rectas Relaciones Humanas y los Espejismos.
- Núm. II. Reconocimiento de la Realidad...El Inconsciente...Técnicas...Técnica de Desidentificación...Técnica de las Correctas Proporciones...Otras Técnicas.
- Núm. III. Espejismo de Superioridad y Afirmación...Los espejismos de Libertad e Independencia...Impaciencia e Irritabilidad...La Técnica de "Como Si".
- Núm. IV. Los Espejismos Negativos...El Miedo, Inseguridad, Ansiedad, La Depresión, El Sentido de Futilidad, La Frustración, Autocompasión, Soledad...Desensitividad...Transmutación.
- Núm. V. Espejismos que se relacionan con la Actividad...Espejismos relacionados con el Intelecto, con la Sensitividad...La Técnica de la Luz...La Ley del Acercamiento Espiritual y el Espejismo.
- Núm. VI. Realidad y Disipación de Espejismos...La Técnica de la Indiferencia...La Técnica de la Presencia.





## 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 Meditation 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, Turnbridge Wells, Kent, TN4 8NJ, Inglaterra
(Para las Américas)	P.O. Box 566, Ojai, California, EE. UU. 93024
Italiano	Sergio Bertoli Comunita de psicosis de 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

