

Grupo de Meditación para la Nueva Era

**SEGUNDO AÑO
CUADERNO V**

- Parte I Meditación y Adiestramiento en el
 Conocimiento de Uno Mismo
 Precauciones para la Meditación**
- Parte II Características y Tendencias de la Nueva Era
 Alegría**
- Parte III La Ley del Acercamiento Espiritual
 Plan de la 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 Rectas Relaciones Humanas	Enero y Febrero
El Principio de Buena Voluntad	Marzo y Abril
La Ley del Esfuerzo Grupal	Mayo y Junio
El Principio de Unanimidad	Julio y Agosto
La Ley del Acercamiento Espiritual	Septiembre y Octubre
El Principio de la Divinidad Esencial	Noviembre y Diciembre

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

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

Revised 1993

PARTE I
MEDITACIÓN Y ADIESTRAMIENTO
EN EL CONOCIMIENTO DE UNO MISMO
PRECAUCIONES PARA LA MEDITACIÓN

Al emprender cualquier tipo de adiestramiento es prudente considerar los peligros y contratiempos que se pueden presentar si se lo realiza con excesiva intensidad o de una manera incorrecta. Esto es particularmente aplicable a la meditación pues en ella se nos lanza a un método de trabajo que afecta a *toda* la personalidad: física, emocional y mental, es decir, todos los aspectos de nuestro ser.

Podría decirse que con la meditación “alistamos” nuestra conciencia para que nos alineemos con cualidades o energías más subjetivas, nos hagamos receptivos de ellas y por ellas, seamos inspirados. Al aquietar el cuerpo físico — que incluye también al cerebro — y dedicarlo al trabajo que tenemos entre manos, al consagrar la naturaleza sensible a un objetivo más elevado y al dirigir la mente hacia lo alto, nos ponemos en armonía con vibraciones más sutiles y elevadas. Esto a su vez estimula la personalidad en su conjunto: mente, sentimientos y cuerpo físico.

Lo que antecede indica por qué es necesario tener cuidado y cuál es el motivo de que los procesos de la meditación deban ser realizados lentamente. Las energías superiores del Alma son fortalecedoras y útiles, pero deben ser asimiladas por nuestro ser “inferior”, o externo, gradual y persistentemente, de lo contrario pueden estimular con exceso y provocar las consiguientes reacciones desagradables y, a veces, hasta peligrosas.

Puede establecerse una analogía con la manipulación del cambio de velocidades de nuestro automóvil a medida que tomamos velocidad. No podemos pasar de la primera velocidad a la cuarta satisfactoriamente sin pasar antes por la segunda y tercera, y para que el cambio de una velocidad a otra sea suave, las revoluciones del motor deben estar constantemente sincronizadas con la velocidad a la cual giran las ruedas.

Las vibraciones del Yo o Alma son mucho más intensas que las de la personalidad y su sincronización requiere tiempo. La transformación de una en la otra debe ser gradual para que no se produzcan reacciones indeseables. El proceso de asimilación sigue casi la misma pauta en cualquiera de los niveles: físico, psicológico o espiritual, y la absorción de las vibraciones más altas con que nos ponemos en contacto durante la meditación, debe realizarse con

lentitud, constancia y prudencia.

La personalidad tiene que efectuar muchos ajustes en sus diversos aspectos. Las ideas, conceptos y percepciones espirituales que la mente alcanza durante la meditación necesitan tiempo para que la conciencia las asimile. Las ideas frecuentemente inundan nuestra mente durante la meditación, razón por la cual pueden fácilmente estimular con exceso y arrastrarnos en cualquier dirección si no las controlamos, reflexionamos sobre ellas y realizamos las adaptaciones necesarias.

En el nivel emocional pueden ser necesarios ajustes todavía mayores, pues el impacto de las cualidades o energías superiores irradiadas por el Yo superior o Alma pueden tener efectos perturbadores sobre las partes intransmutables de nuestra naturaleza. Esto será considerado más adelante, pero en primer lugar dedicaremos nuestra atención a lo que ocurre físicamente cuando meditamos; aún aquí, en el cuerpo físico, tienen lugar cambios producidos por la meditación.

Efectos Físicos de la Meditación

Tal como se ha dicho, al meditar ponemos toda nuestra atención en niveles de conciencia más elevados que los normales y a través del foco de la mente, nos ponemos en contacto con energías que están más allá de las comunes. Una de las primeras reacciones puede ser experimentada en el sistema nervioso, ya que este constituye la “red” a través de la cual el cerebro — que registra la actividad de la mente — controla el cuerpo.

Existen en todo el cuerpo varios puntos focales del sistema nervioso y estos centros, que están estrechamente vinculados con las glándulas, son con facilidad excesivamente estimulados. Nunca deberemos concentrarnos o meditar con el propósito de “desarrollar” un determinado centro o área de nuestro sistema. Ese método forzado y unilateral podría tener resultados devastadores. Nuestro crecimiento espiritual tiene que ser determinado por el equilibrado desarrollo de un conocimiento cada vez mayor en las áreas superiores de la conciencia, sin que se ponga énfasis especial en ningún punto determinado de recepción.

Un ejemplo es el plexo solar que, particularmente en las personas emotivas, es por lo común muy sensitivo. ¿Quién no ha tenido la sensación de “mariposas en el estómago”? Si durante la meditación y a través del pensamiento estimulamos este centro, puede causarnos

muchas dificultades tanto emocionales como psíquicas, y llevarnos a desarrollar el psiquismo, que no forma parte de la meditación creativa. Por consiguiente no se debe conceder atención a esta ni a ninguna otra parte de nuestro sistema, fuera de reconocer cualquier reacción a fin de poder neutralizarla.

Cualquier sensación de excitación en el corazón o la garganta, por ejemplo, es una advertencia para “ir lentamente” y hasta interrumpir la meditación por completo durante un tiempo; también debe vigilarse la sensación de sonidos en la cabeza. Si son pronunciados, o si se producen dolores de cabeza durante la meditación, debemos interrumpirla de inmediato y luego meditar con menos frecuencia y durante períodos más cortos. Si los síntomas persisten, la meditación debe ser completamente interrumpida por un tiempo; a la larga será la manera más rápida de lograr los ajustes necesarios. En lo posible debe permitirse que cualquier reacción que tengamos desaparezca por agotamiento, es decir, no se la debe “alimentar”, dedicándole la menor atención posible.

Sensibilidad emocional

Las personas propensas a la emotividad pueden notar que al principio la meditación aumenta esta tendencia. Si por ejemplo, tienen tendencia a padecer ansiedad, temor, irritación, depresión o alguna otra emoción, estos estados son estimulados por la energía generada por la meditación.

La respuesta a tales reacciones, obviamente, es purificar la naturaleza sensible, y transmutar las emociones inferiores en cualidades más elevadas. La aspiración, el amor, la compasión y la alegría, por ejemplo, pueden estimularse y fortalecerse en nosotros del mismo modo que la tendencia a la ansiedad o la ira.

Sin embargo, la alteración pronunciada de las emociones indicará que estamos tratando de avanzar con excesiva rapidez y deberemos disminuir o interrumpir entonces la meditación por algún tiempo.

El aumento de la sensibilidad a los impactos y condiciones que nos rodean puede ser otra consecuencia de una estimulación excesiva. Los sentidos adquieren excesiva agudeza y se puede sentir gran malestar, físico y emocional. La mejor manera de superar estos inconvenientes es desarrollar el aspecto mental positivo y elevar el centro de conciencia del plano emocional al mental. Por este motivo es que se recomienda el estudio simultáneamente con la meditación; el estudio ayuda a desarrollar la actividad y la capacidad de la mente,

lo que no sólo contribuye a un avance equilibrado, sino que también nos eleva a planos superiores.

Sensibilidad psíquica

El desarrollo y adiestramiento de la mente sin embargo, es también necesario por otras razones.

Tal vez la sensibilidad psíquica en una forma u otra sea una de las dificultades más comunes en las primeras etapas de la meditación, y en ella el equilibrio de la mente y sus facultades discriminadoras reviste gran importancia y valor.

Al meditar tratamos de elevar a la conciencia física del cerebro las realidades del mundo espiritual, pero, como escribe Alice A. Bailey en *Del Intelecto a la Intuición*:

“Lo probable es que pase mucho tiempo hasta que quien medita pueda penetrar en ese mundo. En consecuencia deberá distinguir entre los campos de conocimiento que se abren delante de él a medida que se vuelva más sensible y conozca la naturaleza de lo que está viendo y oyendo.”

Si el principiante se abre a ellos, los fenómenos psíquicos pueden ocasionarle desequilibrios en esta etapa. A menos que esté preparado y sepa de que se trata, es muy posible que crea que ha alcanzado algo único y altamente espiritual. Puede parecerle que llegan mensajes desde un elevado origen —incluso desde Cristo— fluye un torrente de escritos inspirados o automáticos y siente la tentación de creer que él es un “canal elegido”. Citemos nuevamente a Alice A. Bailey.

“¿Qué ha sucedido verdaderamente?Aquí recordamos la verdad trillada de que los “pensamientos son cosas” y que todos los pensamientos toman forma. Dos son las causas de este hecho, si es que realmente se ha producido y no es el resultado de una imaginación viva o excesivamente estimulada. El poder de la imaginación creativa está solo empezando a ser conocido y es muy posible ver (y oír) lo que deseamos, aunque no esté presente en absoluto. El deseo del aspirante en cuanto a realizar progresos y sus extremados esfuerzos lo han forzado a despertar o tener conocimiento en el plano psíquico, el plano de las vanas imaginaciones, del deseo y sus ilusorias realizaciones. En esa región se pone él en contacto con las formas de pensamiento.... El mundo de la ilusión está lleno de formas construidas por los pensamientos amorosos de los hombres a través de las edades, y el hombre, actuando a través de su naturaleza psíquica (la línea de menor

resistencia para la mayoría) se pone en contacto con esas formas de pensamiento, las confunde con las verdaderas e imagina que le dicen las cosas que él desea le sean dichas. Necesita estímulo, busca como tantos otros, la recompensa de los fenómenos por su esfuerzo; aquietta su cerebro y se desliza suavemente en un estado psíquico negativo. En ese estado, su imaginación comienza a funcionar y él ve lo que desea ver y oye las magníficas palabras de reconocimiento que ansía oír.”

Todos corremos el riesgo de experimentar esas alucinaciones cuando empezamos a meditar si la mente discriminadora no está en guardia y somos susceptibles a esas formas de halago a causa de nuestro anhelo de “notoriedad” espiritual, o por un complejo de inferioridad que necesita ser compensado.

Una de las mejores defensas es comprender que la sensibilidad a los fenómenos psíquicos no es testimonio de una condición espiritual excepcional; es tan solo un estado de conciencia que, por otra parte, compartimos con el reino animal. Se debe en gran medida a la negatividad receptiva, y para defendernos de ella deberemos insistir en la meditación positiva. Las meditaciones creativas contenidas en el primer y segundo curso del Grupo de Meditación para la Nueva Era son buenos ejemplos de meditación “positiva”. En ellas usamos la mente para construir formas de pensamiento e invocar la ayuda espiritual; tratamos de participar activa y constructivamente en los niveles interiores en lugar de abrirnos simplemente en forma pasiva a las fuerzas interiores con las cuales podemos ponernos en contacto. Este tipo de meditación no debería, pues, ocasionarnos dificultades psíquicas.

Si se presentan manifestaciones de excesiva estimulación y malestar, o se produce algún impacto desagradable, ya sea físico, emocional o mental, una regla segura es cerrar la meditación con un acto de radiación. Dedicarse luego a algo físicamente activo — como por ejemplo dar un paseo o ejecutar las tareas diarias - ayudará a que circule o se distribuya cualquier exceso de energía y nos permitirá “anclar” en el plano práctico.

Siempre debemos tener presente que, puesto que la finalidad de la meditación es poner la personalidad en contacto con el Alma, la energía positiva del Ser superior aumentará nuestra creatividad y nos dará nueva “vida” que necesitará ser expresada. Por ese motivo, la meditación tiene que ir siempre acompañada del *servicio*.

Servir es el modo más adecuado de distribuir y utilizar las energías recibidas gracias a la meditación. Es también la manera adecuada de expresar esas energías e impedir su “congestión”. El servicio puede realizarse en los niveles interiores o exteriores; preferiblemente en ambos. En los niveles interiores podemos servir por medio de la meditación creativa y a través de las distintas formas de invocación, radiación y bendición. En los niveles externos podemos manifestar la energía del Alma mediante la palabra escrita u oral, como así también de otras maneras más obvias. Sirviendo de este modo se da salida a las energías recibidas; *uso, demanda, oferta*, es una ley tanto de la economía material como de la espiritual.

La regla de oro es establecer el equilibrio entre la meditación-estudio-servicio: meditación para acercarnos a las fuentes más elevadas; estudio para saber que es lo que estamos haciendo y como interpretarlo, desarrollar la mente y emplear la facultad de discriminar; servicio para emplear lo que hemos recibido en bien de los otros y contribuir al “Plan” total y al Propósito de Dios.

PARTE II
CARACTERÍSTICAS DE LA NUEVA ERA
ALEGRÍA

¿Qué es la alegría? La experimentamos como un sentimiento, pero también debemos considerarla como una vigorosa y dinámica manifestación de Vida que podemos invocar y a la cual podemos hacernos receptivos, una energía con la cual podemos cooperar y que, a la vez, podemos cultivar en nosotros mismos.

Es una de las características de la Nueva Era y está estrechamente vinculada con las otras características mencionadas en los cuadernos anteriores. Es al mismo tiempo causa y efecto de ellas y contribuye a su realización. La modalidad positiva, la unión, síntesis, universalidad, dinamismo e intenso vigor, son todas características de naturaleza gozosa; por el contrario, la alegría estimula y alimenta la unión, la interrelación armoniosa, la formación de grupos y la cooperación. Mejora y es vivificante, ayuda a asumir una actitud positiva, es naturalmente radiante y contribuye a la extraversión.

La alegría está inherentemente relacionada con todo lo que es nuevo, inicial en germinación, joven. Todos conocemos la espontánea alegría de los niños, y hay siempre cierta alegría cuando se emprende una nueva empresa o proyecto, cuando se espera o se crea algo nuevo. Ahora, al comienzo de una Nueva Era, miramos hacia el porvenir con mucha anticipación y con un sentimiento esperanzado y pleno de alegría en cuanto a las posibilidades del futuro.

Durante la era precedente, por lo común, el énfasis se ponía exageradamente en el valor espiritual del sufrimiento como factor transmutador y purificador que habría de favorecer el crecimiento del espíritu. La naturaleza espiritual y el valor de la verdadera alegría fue, no obstante, reconocido siempre por las religiones antiguas y también por el cristianismo primitivo. San Pablo dijo que el reino de Dios era, entre otras cosas, “alegría en el Espíritu Santo”.

Por otra parte, es bueno tener en cuenta que también la alegría, como todas las otras características y cualidades, puede estar sujeta a exageraciones y peligros. Uno de ellos es el excesivo apego a la alegría y su búsqueda egoísta; otro, el inmovilizarse en la alegría y devenir estático. Todo estado placentero ya sea interno o externo tiende a contentarnos y, por tanto, a volvernos perezosos, pero afortunadamente, desde el punto de vista espiritual y para verdadero

bien del hombre, ese estado de complacencia y satisfacción raramente se presenta en nuestros días y si se da, no es por mucho tiempo. Hay algo en la naturaleza esencial del hombre que no le permite permanecer en el mismo nivel por mucho tiempo y estar estático. Harry Overstreet ha expresado bien esa inquietud y descontento:

“...el hombre ha alcanzado un nivel en el cual una especie de gozoso descontento es la satisfacción suprema.... Con el hombre una nueva felicidad se ha incorporado al plan de la naturaleza, la felicidad de tener una visión previa de lo superior y marchar constantemente hacia sus realizaciones.” (*La Búsqueda Perenne*)

Alice Bailey en *La Luz del Alma* explica esta actitud fundamental o existencial: “El deseo de felicidad — escribe — es una cualidad básica de todos los seres humanos, aunque se manifiesta de diferentes maneras. Se funda en una facultad innata de discriminación y una actitud profundamente arraigada de comparar el hogar del “Padre” con la actual condición de hijo pródigo. Es esa aptitud innata hacia la “bienaventuranza” o felicidad la que origina la inquietud e impulso al cambio que subyace en el impulso evolutivo mismo. Es la causa de la actividad y del progreso. La disconformidad con el estado presente tiene su origen en el vago recuerdo de una época de satisfacción y felicidad que debe ser reconquistada para poder tener paz.”

El deseo de felicidad se manifiesta en distintos niveles y de modos diferentes. Lo más elemental, en el plano de la personalidad, es la búsqueda de placer, de goce, de satisfacciones materiales de índole diversa. La satisfacción de los instintos está muy bien *en su lugar*, pero recordemos que nuestros instintos corresponden a la parte animal de nuestra personalidad y que los compartimos con el reino animal.

Cabe considerar luego el placer emocional. Lo que se designa como “amor”, con frecuencia es sólo la búsqueda de satisfacción emocional. Esto, no obstante, es también sano en su lugar. El goce de los dones y bienes de la naturaleza constituye su legítimo aprecio. Es la esclavitud al placer y su búsqueda lo que crea perturbaciones y produce la distorsión de valores y descuido de las fuentes más elevadas del ser.

Una octava más arriba encontramos la *alegría*, pues esta es esencialmente una cualidad del Yo Superior o Alma. La alegría, es la manifestación de la seguridad del Alma, y somos alegres en la medida en que estamos “inspirados por el Alma”. La alegría del Alma es

serena, permanente, tranquila, características muy diferentes de las así llamadas alegrías temperamentales, como son las satisfacciones físicas, la excitación emocional y la realización de los deseos o ambiciones personales. Estos no son verdaderos atributos de la alegría. En cierto modo la alegría expresa el grado de unión con el Yo superior; podría, en efecto, decirse que es el termómetro que indica el grado de contacto o fusión con el Alma.

En un nivel todavía más elevado se encuentra la *bienaventuranza*. Con frecuencia se emplea esta palabra ambiguamente; es, sin embargo, “el arquetipo de la alegría”. Todo lo que pertenece a niveles inferiores es reflejo de algo más elevado y signo de realidades superiores. Por consiguiente, se dan en distintos niveles el placer, la alegría y la bienaventuranza. El placer corresponde a la personalidad, la alegría al Yo superior, y se dice que la bienaventuranza es “la naturaleza del Ser espiritual: el don de la síntesis.”

Toda comunión en el plano del Yo superior es gozosa, la conciencia grupal y la unanimidad se encuentran en ese nivel y son gozosas. La unidad con el Todo, la universalidad, es bienaventurada. Citaremos nuevamente a Alice Bailey: “la beatitud es siempre consecuencia de la unión de la parte con el Todo”.

Fuentes de Alegría

Una de las más frecuentes fuentes de alegría es la belleza. Tanto la belleza de la naturaleza como la que expresa el arte genera alegría por idéntica razón: es un reflejo de la armonía que reina en niveles superiores, sensación que muchos han experimentado verdaderamente.

la belleza y armonía del Todo.

Platón lo expresa muy bien en su “escala de belleza”; en la cual describe las distintas octavas o peldaños de belleza: la belleza de la forma, la belleza del alma y la belleza esencial, el arquetipo de la belleza. Así, pues, al reflejar la armonía de los niveles superiores, la belleza es una de las principales fuentes de alegría.

Otra fuente importante de alegría es reconocimiento del mundo real, más allá del mundo fenoménico o de la experiencia. La realidad puede considerarse como origen y como meta, aquello de donde provenimos y aquello que nos espera. En consecuencia, siempre que nos acercamos a ella tenemos la sensación de algo REAL y experimentamos alegría. Ello ocurre cuando reconocemos las leyes y principios de la Realidad y los sucesivos diferentes peldaños del proceso evolutivo.

El sentimiento de admiración es otra fuente de gozo. Si nos acercamos al mundo con este sentimiento vivimos continuamente henchidos de gozo. El doctor Wickes, conocido psiquiatra y escritor, ha dicho acertadamente: “el gozo proviene de la admiración; la creación hinca sus raíces en la admiración, su realización en la alegría”.

Entre otras fuentes de alegría, cabe considerar el poder y la voluntad. La comprensión de que no sólo estamos dotados de una voluntad personal e individual, sino también de una voluntad del Alma produce una alegría particular.

Asimismo, el poder, con su sensación de energía, genera alegría, y esta, a su vez, produce también energía: un “círculo benéfico”, a diferencia de los círculos viciosos a los cuales tan comunmente nos encadenamos. La sensación de alegría despierta energía y el sentir esa energía aumenta la alegría. Deberíamos aprovechar esta realidad con más frecuencia de lo que generalmente lo hacemos.

Existe otra fuente de alegría: el buen humor. El humor es una cualidad o don complejo y específicamente humano. Podría decirse que es una combinación de alegría, sabiduría y compasión. Nace la conciencia de la casi universal falta de proporción que existe en la vida humana. El verdadero humor no censura, pues se basa en el reconocimiento de que todos compartimos esa falta común. El humor es por tanto benevolente y compasivo; consiste en ver la desproporción y comprenderla. Cuando así ocurre, experimentamos gozo, ya que en ese momento quedamos fuera de la distorsión y falta de proporción imperantes. El grado de sabiduría, compasión y alegría puede variar, pero estas son las tres características del verdadero buen humor.

Existe luego la alegría de servir. Para los verdaderos servidores, servir es causa de gran gozo, sin que importen fatigas o exigencias, pues al servir sentimos que estamos en armonía con el proceso de evolución y que participamos activa y voluntariamente en él. Nos da un sentimiento de dignidad, de que estamos cooperando con el Plan de Dios y ayudando a nuestros semejantes; todas estas son realizaciones gozosas.

Paradójicamente, otra fuente de alegría es la indiferencia, ya que la verdadera indiferencia espiritual no significa negar la alegría. La verdadera alegría, en efecto, requiere indiferencia, es decir, complacencia por tenerla o no, pues la alegría pierde su verdadera cualidad y dones cuando nos apegamos a ella. Alegría y sentirse

alegre no son la misma cosa. Sentirse alegre es un estado emocional; la alegría es una cualidad del Yo superior.

Alegría y Dolor

Lo que antecede nos conduce a la consideración de la alegría y el dolor. Con frecuencia surge el interrogante de cómo podemos tener alegría cuando sentimos dolor. Esto se debe a la multiplicidad de la naturaleza humana, al hecho de que podemos funcionar conscientemente, en diferentes niveles. Lo hacemos así constantemente aunque por lo general no nos damos cuenta de ello. Para comprenderlo debemos tener alguna experiencia en cuanto a la desidentificación y reconocimiento de nuestra verdadera naturaleza (según lo estudiado en el Cuaderno III del presente curso). Es necesario recordar que tenemos un cuerpo, pero no somos nuestro cuerpo; tenemos emociones, pero no somos nuestras emociones; tenemos una mente, pero no somos nuestra mente en otras palabras, lo que verdaderamente somos es el yo. La comprensión de este hecho nos ayuda a alejarnos de la zona en la cual sentimos dolor. Las distintas partes de nuestro ser pueden reaccionar de diferente manera al mismo tiempo; podemos experimentar dolor en nuestros cuerpos y, sin embargo, sentir simultáneamente alegría, amor, logro, o alguna clase de satisfacción o alegría mental. Un ejemplo de ello es la alegría que se experimenta cuando se realizan actividades intensas, como escalar montañas, a pesar del sufrimiento físico que producen.

Se puede aminorar el dolor y aun eliminarlo, aceptándolo gozosamente. Podrá parecer difícil lograrlo, pero si lo consideramos como algo temporal, algo que nos dará valiosas lecciones, que puede incluso ser liberador, lo aceptaremos sonriendo más fácilmente — si así lo hacemos sufrimos menos pues rompemos el círculo vicioso del dolor, sufrimiento y desdichas.

Si sufrimos física o emocionalmente y lo lamentamos rebelándonos, no hacemos sino aumentar el sufrimiento original. Si podemos reconocerlo así y romper el círculo vicioso aceptándolo sonrientes y pidiendo que sus lecciones nos sean reveladas, damos pasos positivos para aliviarlo. Por tanto, el dolor y la alegría no son mutuamente excluyentes; podemos sentir dolor físico y no obstante estar alegres, y la alegría puede en si misma ser sanadora.

La alegría es generadora de salud; al estimular ciertas glándulas crea en el cuerpo sustancias saludables, lo cual tiene efecto físico, y si pudiéramos permanecer continuamente alegres — lo que todavía no es posible — podríamos gozar permanentemente de buena salud.

Con frecuencia la alegría nos capacita para alcanzar niveles supernormales de resistencia y habilidad, por lo que se ha dicho que la “alegría nos hace invulnerables”. Los actuales conocimientos respecto de que todo sentimiento intenso origina reacciones psicósomáticas confirma esa afirmación. El temor y la ira, por ejemplo, producen venenos. Se dice que el temor crea una emanación y olor que irrita a los animales; uno de los secretos de los adiestradores de animales es su falta de temor; emanan algo que inspira confianza a los animales.

Aprovechamiento de la Alegría

Existen muchos tipos de alegría. Por ejemplo, la alegría de la voluntad no es igual a la alegría del amor, la alegría de la actividad intelectual difiere de la alegría de la armonía, que tiene su propia cualidad inherente, y la alegría del descubrimiento — en todos los niveles — es una clase especial por la cual muchos hacen grandes sacrificios. La devoción es aún otro tipo de alegría, la alegría de la unidad, y existe alegría en organizar y ser parte de una gran organización o mecanismo — o ceremonia — lo cual brinda grandes satisfacciones.

Todos estos diversos tipos de alegría pueden ser aprovechados. Así lo hacemos permanentemente sin saberlo, optando siempre que podemos por hacer aquello que nos produce más alegría. Pero si reconocemos la clase de gozo que en particular nos estimula y fortalece, podemos utilizar la alegría más diestra y efectivamente.

El énfasis puesto en el pasado en el valor espiritual del sufrimiento, y el hecho de que frecuentemente se la confunde con el placer egoísta, ha “desacreditado”, por así decirlo, a la alegría y han impedido percibir su valor espiritual. No obstante, es por cierto un deber cultivar la alegría. Se ha dicho que así como existe una “disciplina” del dolor y del pesar existe también una “disciplina” de la alegría y de la realización. La alegría es benéfica, neutraliza el sufrimiento y libera de la esclavitud; por lo demás, es “contagiosa” e influye en todos cuantos nos rodean. Esto mismo ocurre en cierta medida con cualquier sentimiento, pero la alegría es particularmente contagiosa, y esta comprobación debería aumentar nuestro sentido de responsabilidad en cuanto a nuestras actitudes interiores.

Algunas enseñanzas Yoga mencionan la alegría como una de las “Siete Austeridades”. Aunque parezca extraño considerar la alegría como una austeridad, es, sin embargo, comprensible. La constante alegría está incuestionablemente relacionada con la voluntad, es

decir, sólo puede tener lugar si nos tomamos la molestia de realizar el esfuerzo necesario. Queda así demostrado que existe un vínculo entre la voluntad y la alegría. Debemos tener voluntad para despertar, crear y mantener la alegría.

Cabe preguntarse cómo se la puede lograr. Se ha dicho que deberíamos “cultivar la alegría como a las más preciosas flores”. También:

“Sepamos encontrar alegría en el trabajo eterno y en la eterna vigilancia”, lo que está relacionado con lo que ha sido llamado “la alegría del Sendero”, la alegría de cooperar en el proceso de la evolución.

Lo que antecede nos conduce a considerar el valor de regocijarnos ante los obstáculos; esto puede parecer paradójico y difícil; no obstante, existe una tendencia en la naturaleza humana a crear obstáculos con el objeto de salvarlos, como ocurre, por ejemplo, en muchas clases de deportes. Frecuentemente creamos situaciones difíciles y aun peligrosas por el el placer de superarlas. Por el contrario, es común que nos quejemos por inconvenientes mucho más pequeños cuando no los hemos creado nosotros mismos. Es curioso que personas que han sobrellevado grandes penurias elegidas alegremente por ellos mismos, se irriten y resientan cuando tienen que hacer frente a pequeños obstáculos o inconvenientes que otros les presentan. ¡Esta es una de las muchas contradicciones de la naturaleza humana que puede excitar nuestro sentido del humor!

El modo de practicar el “deporte” de alegrarse ante los obstáculos es comparativamente fácil. Deberíamos considerarlos como pruebas, como desafíos que debemos superar. Podemos también aprovechar cada obstáculo si nos preguntamos: ¿qué lección nos dá? ¿cuál es su mensaje? ¿qué oportunidad ofrece? A veces, con sólo esta actitud el obstáculo desaparece, pues su causa ha desaparecido y su función se ha cumplido. Es este uno de los aspectos “mágicos” de la vida. Por tanto, es un buen ejercicio alegrarse ante los obstáculos; frecuentemente no son tan terribles como parecen a primera vista y constituyen una parte valiosa de la “disciplina de la alegría”.

La alegría es una de las más preciosas características de la Nueva Era. Si cedemos a la melancolía, desesperación o depresión nos convertimos en puntos destructivos y negativos de nuestro medio ambiente. La alegría, por el contrario, abre los canales hacia la vida interior y las cualidades más elevadas del Alma. Es posible llegar a ser activamente conscientes de este centro de calma y paz “donde la

alegría y la bienaventuranza tienen su hogar”; entonces la alegría del Yo espiritual es nuestra fuerza, la cual fluye hacia los demás.

Finalmente debe recordarse la estrecha relación que existe entre la alegría y la luz. El gozo tiene una cualidad esclarecedora y la luz es gozosa, particularmente la iluminación mental y la luz de la intuición y del Alma. “Sed alegres — nos dice un escritor oriental — pues la alegría permite pasar la luz, y donde hay alegría queda poco lugar para el espejismo y la incompreensión.”

Examen sobre la Alegría

Este examen debe llevarse a cabo desde el punto de vista de un observador objetivo. No es un ejercicio de re-experiencia, su finalidad es reconocer y establecer qué lugar y qué función tiene la alegría en nuestras vidas. Se sugiere que se considere una pregunta por vez en el transcurso de estos dos meses.

1. Cuando me examino al finalizar el día, ¿qué parte ha desempeñado en él la alegría?
2. ¿Cómo defino la palabra *alegría*?
3. ¿A través de qué aspecto de mí mismo expreso con más facilidad la alegría?
4. ¿Cuáles son las actividades y las características de mi naturaleza que deben eliminarse para que yo sea más alegre?
5. ¿Puedo de veras decir que sirvo alegremente?
6. ¿Cuál es la manera en que mejor puedo canalizar la alegría hacia mis semejantes?
7. ¿Fluye a través de mí una fuerza alegre y redentora?
8. ¿En qué medida he canalizado hoy el poder curativo de la alegría dentro de mí mismo y en mi medio ambiente?
9. ¿Puedo, cuando es necesario, invocar la alegría?
10. La alegría es una cualidad que proviene de la realización del Yo. ¿Puedo olvidar el yo personal fragmentario y reconocer al Yo uno en todos los seres?

PARTE III

LA LEY DEL ACERCAMIENTO ESPIRITUAL

Tenemos tendencia a considerar la palabra “espiritual” relacionándola únicamente con la religión, pero, en realidad, esta se refiere al desarrollo de la vida interior y al avance de la conciencia en todos los niveles, desde el más bajo al más elevado. Se ha dicho que la palabra espiritual se refiere a todo aquello que está más allá del punto alcanzado hasta el presente, todo aquello, en otras palabras, que constituye nuestro próximo paso recto en el camino de la evolución. La ley del Acercamiento Espiritual tiene por tanto un alcance inmenso y está relacionada con el progreso humano en grado mucho mayor de lo que a primera vista pudiéramos pensar.

Esta ley está íntimamente relacionada con otra ley: la *Ley de la Atracción*, es la energía de la atracción la que inicia y posibilita todos los acercamientos. La atracción, a su vez, está relacionada con otras leyes, particularmente la *Ley de la Afinidad* y la *Ley de la Polaridad*, que indican tipos de “acercamiento” diferentes y aparentemente opuestos, cuyo adecuado examen no es posible realizar aquí. Se las menciona para dar una idea de los temas que podemos estudiar y sobre los cuales es posible meditar en relación con la Ley del Acercamiento Espiritual.

Cabe considerar la completa evolución espiritual del hombre como una serie de acercamientos graduales a niveles más elevados de conciencia, a contactos más elevados e inclusivos que culminan en la unión consciente o identificación con la realidad o Ser supremo y universal. Pero el acercamiento espiritual no es solamente vertical; también se lo puede considerar en un contexto “horizontal”, pues la expansión de la conciencia tiene lugar en todas direcciones.

El primer acercamiento vertical es el que tiene lugar entre la personalidad y el Alma o Yo; ello posibilita posteriores acercamientos al Altísimo, el Supremo; “Dios”. Los acercamientos espirituales son los que realiza el individuo hacia otros individuos, hacia grupos cada vez mayores y finalmente hacia la Humanidad Una.

Se debe procurar realizar ambos tipos de acercamiento simultáneamente y equilibradamente. La falta de equilibrio — que es muy frecuente — conduce a un desarrollo desigual. El acercamiento exclusivo o predominantemente vertical deriva fácilmente en el descuido o condenación del aspecto externo de la manifestación (que no es menos “espiritual” y es necesario para que se cumplan los fines

de la evolución); puede producir fácilmente un excesivo interés en la propia realización y un sentimiento de separación de nuestros hermanos que podría llamarse “egoísmo espiritual”, para usar una expresión paradójica.

Por el contrario, el acercamiento exclusiva o predominantemente horizontal puede conducir a la pérdida de la conciencia individual en las masas, a la identificación con grupos egoístamente motivados, o a la fanática persecución de ideales unilaterales, aun cuando ello obedezca a buenos motivos o verdadero espíritu de servicio. El equilibrio y la armonía entre los dos tipos de acercamiento — hacia arriba y hacia el exterior — crea un campo esférico expansivo o “aura” de contactos y unificación: una verdadera síntesis.

No es difícil comprender lo que antecede y hasta puede parecer obvio, pero un análisis más profundo evidencia que para practicarlo se necesita mucha sabiduría, constante vigilancia y una firme voluntad conductora.

Lo precedentemente expuesto se refiere a los acercamientos del hombre iniciado, pero existe otra clase de acercamiento que conduce a la unificación: el que proviene de niveles superiores de realidad y vida. Este acercamiento desciende “de lo alto” en respuesta a un “llamado”; es evocado por la invocación de un individuo o grupo. El “agente de acercamiento” puede ser el Alma o Yo, o un Ser o seres superiores. A veces, sin embargo, estos seres superiores, movidos por las necesidades o sufrimientos de la humanidad, o para cumplir más rápida y plenamente el gran plan evolutivo, pueden ellos mismos iniciar un acercamiento descendente.

En la actualidad estas condiciones e incentivos están operando. La necesidad de la humanidad es urgente y aguda, y el empleo de la oración, el llamado y la invocación crece tanto en extensión como en intensidad. Existen, pues, buenas razones para esperar, y aun sustentar, la creencia cierta de que un gran acercamiento está en camino.

El advenimiento de algún ser superior en la forma de un Mensajero Divino o Maestro en épocas de grandes crisis de la humanidad o de transición de una era a la otra, es un hecho histórico y existe en la actualidad una difundida y creciente expectativa en torno a ese acontecimiento. Igualmente si estamos convencidos del poder de la acción interna de la invocación, podemos tener la certeza de que esta evocará la respuesta correspondiente.

La mera posibilidad de un gran acercamiento espiritual de lo alto y su manifestación a través de un gran Ser debería bastar para estimularnos a hacer todo lo que esté de nuestra parte para practicar las Leyes y Principios de la Nueva Era, y en este período de dos meses, hacer un unánime acercamiento invocativo con intención de evocar el acercamiento correspondiente desde el mundo de la realidad espiritual.

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: *La alegría*

1. *Etapa receptiva.* Abrirse uno mismo y asimilar la idea viviente de la alegría.
2. *Etapa reflexiva.* Considerar qué es la alegría y sus diversos aspectos. Reflexionar sobre el papel que puede desempeñar en el correcto surgimiento del futuro, tanto individualmente como en escala mundial.
3. *Etapa creativa.* Infundir la energía del *sentimiento* en toda forma de pensamiento que hayamos construido y por un acto de voluntad, *afirmar* que puede manifestarse.
4. *Irradiar telepáticamente* esta concepción:
 1. Repitiéndola en forma concisa.
 2. Enviando las formas de pensamiento en todas direcciones a través de rayos de luz.

Invocación

Decir la *Gran Invocación* dinámicamente con toda la mente, corazón y voluntad, convencidos de que es un medio de poderosa eficacia para el advenimiento de la Nueva Era.

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.

Expresión externa

Recordando que el proceso de meditación se complementa expresando en la vida diaria los elevados conceptos e influencias que se reciben a través de ella, observar en qué medida lo estamos haciendo e intentar cultivar el *hábito* de una actitud alegre y una continua orientación al acercamiento espiritual en una forma u otra.

NOTAS

GRUPO DE MEDITACIÓN PARA LA NUEVA ERA

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

Alemán	8170 Bad Tolz, Saggaase 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 de 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

